

Verhaltensänderung leicht gemacht



Mag.a Ina LUKL

Arbeitspsychologin, Systemische & Körper-Coach

08.03.2023

Verhaltensänderung leicht gemacht

- 2G: Gehirn & Gewohnheit sowie weitere Hindernisse
- Werte
- Veränderung mit dem inneren Team
(und dem Schweinehund)
- Ziele erreichen
- Weitere Strategien & Tipps



Gewohnheitstier Mensch

Dein Gehirn ist
kein Fan von Veränderungen,
sondern möchte...

- ressourcenschonend arbeiten
- Unsicherheiten reduzieren
- die Zukunft vorhersagen
- einen sicheren Zustand



Umstellungen sind immer **energieintensiv** und kosten **Überwindung!**

-> TIPP: Dein Gehirn braucht **Glukose** für die Anstrengung & schüttet **Dopamin** aus, wenn du die Herausforderung gemeistert hast und dich (auch für kleine Erfolge) belohnst!



Gewohnheiten & Identität

Identität = wiederholtes Sein

Unser **Selbstbild** wird **durch** unsere **Gewohnheiten verkörpert**

- unbewusst beweisen wir uns mit unseren wiederholten Handlungen, wer wir sind.
- **Nachhaltige Änderungen** der Gewohnheiten bewirken eine **Veränderung der Identität!**
- Umgekehrt können wir **neue Gewohnheiten** umso leichter in unser Leben integrieren, wenn wir sie **identitätsbasiert formulieren**.
Z.B. Betreibe nicht Sport um abzunehmen, sondern integriere Bewegungsfreude in deine Identität!

**-> TIPP: Wenn du weißt, WER du sein möchtest,
ist es leichter, das WAS umzusetzen.**

Was hindert uns, Vorsätze umzusetzen?



Was hindert uns, Vorsätze umzusetzen?

- **Stress und Überlastung**
- **Hemmende Gedankenmuster** und negative Gedanken
 - Energie nötig, um diese zu erkennen und zu verändern
- **Persönliches**
 - Unentschlossenheit, fehlender Mut in eine Richtung
 - Temperament, Stärken/Schwächen
 - Schicksalhafte Ereignisse
 - Lebensumstände in der Kindheit
 - Gedankengut der Eltern, Kultur, Religion
- **Unzureichende Selbstmotivation**
 - Mangelnde Führung des inneren Teams, des inneren Schweinehunds (ISCH)
- **Falsche Strategien & fehlendes Umsetzungswissen**
 - Was soll überhaupt warum, wofür, für wen, wie und (bis) wann geändert werden?



Überlastung & hemmende Gedanken

Die drei häufigsten Denkgewohnheiten,
die zu Überlastung führen...

1. Nicht NEIN sagen können
2. Sich regelmäßig zu viel vornehmen
3. Immer perfekt sein wollen

→ Wurzeln dafür liegen oft in der Kindheit

→ TIPP: „problematisches Verhalten“ auch in die Vergangenheit legen
z.B. dies oder das kann / mache ich **noch** nicht



Werte: Wofür schlägt mein Herz höher?



TIPP: Überprüfe von Zeit zu Zeit Deine Werte und auch ihre Reihenfolge!

Werte verwirklichen ... macht Sinn

Seine eigenen Werte bewusst zu erkennen,
ist ein wichtiger Schritt zur Selbstmotivation.
Sinn-Erfüllung ist die Folge von Werte-Verwirklichung

V. Frankl

Veränderung & Arbeiten mit dem inneren Team

- Was will ich wirklich verändern?
- Was muss ich verändern?
- Welche Themen kommen von anderen?
- Welche Themen sind mir am wichtigsten?



Fragen an die Team-Mitglieder:

- Wozu tust du das so wie du es tust?
- Wofür bist du da?
- Was tust du für mich?



Der innere Schweinehund (ISCH)

Wofür ist der ISCH gut?

Welche Folgen hätte es, gäbe es ihn nicht?

- **Negative Seite:** Er möchte im Drama & Jammern verharren und nichts ändern.
- **Positive Seite:** Er weiß, was AUCH wichtig ist und schützt vor Überforderung. Seine Bedürfnisse sind auch berechtigt, denn es gibt noch andere Werte für uns, z.B. Genuss, Spaß, Gemütlichkeit,...
- **Kampf gegen den ISCH ist Kampf gegen sich selbst**
- **ISCH als Lebensbegleiter akzeptieren und anleinen**



Ziele erreichen: SMART+2

Mache das Ziel SMART:

- zuerst **spezifisch**
- dann **messbar**
- dann **attraktiv**
- dann **realistisch**
- dann **terminiert**

+2

- **Positiv** formuliert
- im **eigenen Einflussbereich**



Zum Schluss führe **alles zusammen** und erhalte ein **SMARTes Ziel** !

Dann setze innerhalb von **3 Tagen** den ersten Schritt!



Zielformulierung – SMART +2

Spezifisch (klares, eindeutiges Ziel)

- Nicht: „Ich will mehr Bewegung machen“
- Sondern: „Ich möchte einmal pro Woche mit dem Fahrrad zur Arbeit fahren, zwei Stationen zu Fuß gehen, ...“

Messbar (woran erkenne ich den Erfolg)

- „Einmal pro Woche / jeden 2. Tag 10 Minuten / so und so viel...“

Angemessen / Attraktiv

- Macht mir das Spaß? Was bringt es mir?

Realistisch

- Umwelt: Wer ist davon betroffen? Wen muss ich informieren?
- Statt „In 4 Wochen laufe ich den Marathon“ -> „ab morgen jeden Tag“

Terminisiert

- Bis wann? Wie lang? Wann beginne ich?

+2: Positiv formuliert und im eigenen Einflussbereich



Strategien zur Verhaltensänderung (1)

- 1. Hindernisse reduzieren:** Zuerst überlegen, warum will ich etwas verändern und was habe ich davon. Veränderung braucht Wollen und Können.
- 2. Persönliche Werte:** Suchen Sie nach für Sie passenden Werten, z.B. Gesundheit, Sicherheit oder Entwicklung können Werte sein. Wie fühlt es sich an, wenn dieser Wert mehr Bedeutung in Ihrem Leben bekommt und was muss dafür getan werden?
- 3. Gewohnheiten und Routinen:** Menschen sind »Gewohnheitstiere«. Wenn wir etwas verändern wollen, müssen wir es zu einer Gewohnheit machen. Wichtig dabei: Welche Vorbereitungen sind hilfreich, was macht mir auch Spaß und ist gut in meinen Alltag integrierbar.
- 4. Microhabiting:** Etablieren Sie kleine Gewohnheiten und denken Sie mehr in Lösungen. Es braucht mindestens drei Wochen, um einen Ansatz an Gewohnheit zu erreichen und fast zwei Monate bis das Verhalten zu einer Routine geworden ist. Und auch Rückschläge gehören dazu.

Strategien zur Verhaltensänderung (2)

5. **Selbstcoaching:** Unser innerer Kritiker meldet sich oft wenig hilfreich zu Wort, doch Angst und Vorwürfe blockieren. Motivieren Sie sich selbst wie einen Freund, sprechen Sie sich Mut zu und bleiben Sie bei Rückschlägen freundlich zu sich selbst.
6. **Wenn-Dann-Pläne:** Wenn ich z.B. in einer bestimmten Situation bin, dann mache ich Verhalten XY (z.B. jedes Mal, wenn ich aufstehe, trinke ich ein Glas Wasser).
7. **Belohnungen:** Was macht Ihnen wirklich Freude und tut Ihnen gut?
8. **Absichten bilden statt Regeln oder Pläne:** Sie bereiten ihr Gehirn vor, bestimmte Handlungen durchzuführen, z.B. in der Früh möchte ich meine Übungen machen, weil ich mich dadurch besser fühlen werde.





Tricks gegen Aufschieberitis

1. **Fang an bevor du anfängst:** Fang zumindest 10min an mit dem, was du dir vorgenommen hast und erteile dir die Erlaubnis, dann auch wieder aufzuhören. Denk dabei an das Ziel, das du erreichen möchtest.
2. **Begrenze die Zeit:** Definiere ein konkretes Zeitfenster, in dem du dein Vorhaben umsetzt. Haben wir für etwas zu viel Zeit, reißt es unser Gehirn auf der Prioritätenliste automatisch weiter hinten ein.
3. **Belohne dich:** Gib dir das Versprechen, dich nach der Umsetzung mit einer Kleinigkeit zu belohnen – das wird dich motivieren, dranzubleiben.
4. **Wenn-dann:** Überlege dir, was dich an der Umsetzung hindern könnte und wie du darauf reagieren könntest. Sprich: Wenn A passiert, mache ich B.
5. **Fang an aufzuhören:** Wenn du das Verlangen spürst, etwas anderes zu tun als das, was du eigentlich tun willst/ sollst, mache noch 10min weiter mit der Erlaubnis, dann das andere zu tun. Stell dir dabei vor, wie es sich anfühlt, das eigentliche Vorhaben umgesetzt zu haben.



Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!

Sind Fragen offen geblieben?

