Dienstag, 26. März 2015

Die Macht der Gewohnheit - The Habit Journal

Geschrieben von Matthias Hanitsch, Leader’s Mind

Pontus Speech - Image by Catrin Svenfors | Flickr.com

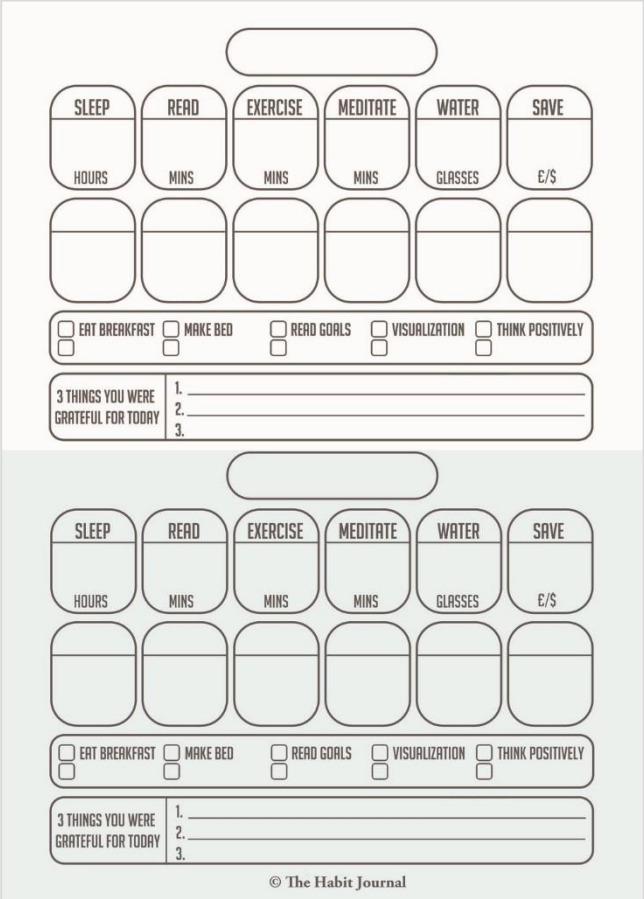
Gewohnheiten beherrschen unser Leben. Sie bestimmen das morgendliche Aufsteh- und Frühstücksritual, die Größe unseres Latte Macchiato bei Starbucks, wie häufig wir Sport treiben und ob wir jeden Sonntag zusammen mit ein paar guten Freunden den Tatort im Ersten schauen. Tägliche Routinen haben allergrößten Einfluss auf unser Verhalten und diese "Macht der Gewohnheit" kann man sich zunutze machen: Sogar über viele Jahre antrainierte Verhaltensweisen lassen sich durch neue Gewohnheiten Schritt für Schritt dauerhaft verändern.

Paul D.

Paul D., geschätzter Programmier-Freelancer in einem meiner früheren Projekte, hat es vorgemacht: Er leitet seit mehreren Jahren erfolgreich ein eigenes Unternehmen, gibt Seminare und spricht selbstbewusst auf Kongressen vor großem Publikum. Das war nicht immer so, denn als ich Paul vor vielen Jahren kennen lernte, hätten ihn die meisten Menschen wohl eher als introvertierten Programmierer mit auffälligem Stottern beschrieben. Doch Paul hat sich inzwischen so stark verändert, dass ihn frühere Kollegen oft nicht wiedererkennen. Sogar das Stottern fällt niemandem mehr auf. Über seine Erfahrungen hat er Artikel in namhaften Zeitschriften und Videos auf YouTube veröffentlicht.

Gewohnheiten als Schlüssel

Pauls Geschichte zeigt, dass massive Verhaltens- und sogar Persönlichkeitsänderungen möglich sind. Allerdings nicht mit einem "Big Bang", sondern Schritt für Schritt durch die Anpassung der eigenen Gewohnheiten. Diese Technik ist wissenschaftlich fundiert und wer mehr rausfinden möchte, sollte einfach mal nach dem "Transtheoretischen Modell der Verhaltensänderung" googeln. Aber, bitte kein Missverständnis: Was man sich über viele Jahre angewöhnt hat, lässt sich auch mit den allerbesten Methoden nicht innerhalb weniger Tage ändern; etwas Ausdauer ist schon erforderlich.



Journal statt App

In diese Kerbe schlägt auch das Kickstarter-Projekt "The Habit Journal" von Chris Kyle. Chris hat es sich zum Ziel gesetzt, ein hochwertiges Journal in Moleskine-Optik zu entwickeln, das dabei unterstützt, seine Gewohnheiten aufzuzeichnen, zu messen und langsam in Richtung auf ein bestimmtes Ziel hin zu verändern. Quasi so etwas wie Fitbit oder Jawbone für Menschen, die einem aufwendig gestalteten Buch mehr abgewinnen können als der Haptik einer Smartphone App. Diese Idee spricht offenbar viele Menschen an, denn von insgesamt 2.218 Unterstützern konnte Chris innerhalb kurzer Zeit 32.436 englische Pfund für die Realisierung seines Projekts gewinnen.

Die Angst vor der eigenen Hochzeit

Der Auslöser für Chris' Beschäftigung mit der Veränderung von Gewohnheiten war eine ganz besondere persönliche Herausforderung: Die Notwendigkeit, auf der eigenen Hochzeit eine launige Rede vor mehr als 100 geladenen Gästen halten zu müssen. Sein absoluter Alptraum. Nun hätte man die Hochzeit natürlich einfach wieder absagen können, Chris aber entschied sich nach Stunden des Zweifels für den mühevolleren Weg: Durch eine Veränderung seiner Gewohnheiten Schritt für Schritt dem Ziel der freien Rede näher zu kommen um schließlich mit einem hervorragenden Vortrag zu glänzen!

So geht's

Der wesentliche Trick besteht darin, das unerreichbar große Ziel in einfach umsetzbare, alltägliche „Gewohnheitshäppchen" zu zerlegen. Große Ziele verleiten eher zur vorzeitigen Aufgabe, kleine Etappen dagegen bieten schnelle Erfolgserlebnisse. Nicht verwunderlich, dass selbst hervorragende Theater-Schauspieler Gothes Faust nicht in einem Stück lernen...

Und, grob zusammengefasst, so funktioniert es:

Schritt 1 – das Ziel in kleine Etappen zerlegen

Welche Fertigkeiten benötigt man für die eigene Hochzeitsrede? Für Chris waren das unter anderem eine laute und kräftige Stimme oder die Fähigkeit, auf andere Menschen zu zugehen.

Schritt 2 – Gewohnheiten identifizieren, die diese Etappen unterstützen

Chris nahm sich beispielsweise vor, jeden Morgen mit dem Tisch-Nachbarn im Café ein Gespräch zu beginnen und auf der Fahrt im Auto die Stimme durch lautes Singen zu trainieren.

Schritt 3 – Üben, üben, üben

Von heute auf morgen lässt sich kein neues Verhalten antrainieren. Aber nach drei bis vier Wochen sollten Sie schon eine deutliche Veränderung wahrnehmen.

„The Habit Journal" ist eine Art Tagebuch, dass diesem Prinzip mit einer Reihe von einzelnen Templates folgt. Durch die fortlaufende Beschäftigung mit dem Ziel und den dafür erforderlichen Gewohnheiten gehen die neu geübten Fertigkeiten Schritt für Schritt in Fleisch und Blut über. Momentan kann man das Journal nur vorbestellen, die Lieferung ist für Juni 2015 geplant. Es gibt aber eine schön gemachte pdf-Version, die man schon heute für wenig Geld downloaden kann. Viel Spaß beim Ausprobieren!

Matthias Hanitsch

Als Coach und Sparringspartner begleite ich Führungskräfte und bringe kritische IT-Projekte wieder auf Kurs. In über 20 Jahren habe ich als Partner und Vice President in renommierten Beratungshäusern Projekte mit hohen Millionenbudgets geleitet, Manager in Linienpositionen der Top-Führungsebene unterstützt und erfolgreich große Abteilungen geführt. Zu meinen Klienten gehörten Unternehmen wie BMW, Daimler, Siemens, Gillette, SAP, BASF und die Deutsche Telekom.

Leader's Mind
Matthias Hanitsch | Antonienstraße 3 | 80802 München
hanitsch@leadersmind.de | +49 (0) 157 5297 2227 | www.leadersmind.de

Das Original dieses Artikels finden sie unter
http://www.leadersmind.de/blog/item/57-die-macht-der-gewohnheit.