

## Gewohnheiten ändern

### Wie Sie Gewohnheiten ändern, so dass Sie positiv profitieren

Im letzten Beitrag haben Sie bereits eine Menge über das Thema Gewohnheiten gelernt und Tipps bekommen, wie Sie eine positive Gewohnheit verinnerlichen können.

Allerdings gibt es natürlich auch schlechte Gewohnheiten, die Sie vielleicht gern verändern möchten, wie zum Beispiel gereiztes Reagieren auf die Unterbrechung in einer wichtigen Angelegenheit.

Das ist in der Regel etwas schwieriger als nur eine positive Gewohnheit zu schaffen. Denn hier besteht ja bereits eine Gewohnheit, die, wie Sie ja bereits gelernt haben, vom Gehirn auch noch durch das Ausschütten von positiven Botenstoffen belohnt wird.

Grundsätzlich sind die vorhergehenden Punkte ebenfalls gut und hilfreich zur Veränderung einer negativen Gewohnheit. Darüber hinaus gibt es aber noch ein paar weitere Hinweise, die Ihnen helfen können, eine negative Gewohnheit zu verändern:

- Versuchen Sie zu verstehen, warum Sie so reagieren. In der beschriebenen Situation ist es vielleicht offensichtlich: Sie reagieren gereizt, um die Unterbrechung zu verhindern und sich auf Ihre Aufgabe konzentrieren zu können. Sie aber an das Rauchen denken, ist vielen Menschen nicht klar, dass sie dies unbewusst zur Entspannung oder als Pausenzeit nutzen. Wenn Sie den ja durchaus positiven Grund Ihrer „schlechten“ Gewohnheit verstanden haben, wird es schon ein wenig einfacher die Veränderung einzuleiten.
- Machen Sie sich auch die nachteiligen Konsequenzen klar. Wahrscheinlich werden Ihre Kollegen oder Mitarbeiter nicht sehr positiv darauf reagieren, wenn Sie gereizt sind. Auch wird es Sie selbst eher stressen und Ihnen nicht dabei helfen, die Aufgabe konzentriert zu Ende zu bringen.

Hier können Sie auch nahtlos zu den positiven Konsequenzen überleiten: wenn Sie freundlich reagieren oder von vornherein klar machen, dass Sie nicht gestört werden möchten, bleiben Sie selbst entspannt und verbessern das Verhältnis zu Ihren Kollegen und Mitarbeitern. Das bringt uns direkt zum nächsten Punkt.

- Überlegen Sie, was für eine Gewohnheit Sie stattdessen schaffen könnten. In dem beschriebenen Fall könnte es zum Beispiel eine gute Idee sein, die Bürotür zu schließen, um klar zu machen, dass Sie nicht verfügbar sind. In einem Großraumbüro oder einem Büro mit mehreren Arbeitsplätzen könnten Sie Ihren Kollegen sagen, dass Sie jetzt eine Stunde konzentriertes Arbeiten brauchen, um Ihre Aufgabe zu Ende zu bringen. Manche Firmen sind sogar dazu übergegangen, für solche Situationen „Bitte nicht stören“ Schilder auf den Schreibtischen aufzustellen.

Als Ergänzung möchte ich Ihnen noch ein paar weitere Vorschläge mitgeben, welche Sie sowohl für die Veränderung als auch für die Schaffung einer neuen Gewohnheit verwenden können:

- Belohnen Sie sich. Überlegen Sie sich etwas, was Ihnen gut tut, was Sie gern machen, und belohnen Sie sich damit. Das kann zum Ende der dreißig Tage sein oder auch zwischendurch, zum Beispiel am Ende jeder Woche, in der es Ihnen gelungen ist, durch klare Kommunikation Zeiten konzentrierten Arbeitens zu schaffen.
- Betrachten Sie es als Experiment. Vielleicht halten Sie es für sinnvoll, die Bürotür zuzumachen oder Ihren Kollegen mitzuteilen, dass Sie eine Stunde Ruhe brauchen, aber eine Fahne auf den Schreibtisch als Zeichen dafür zu setzen ist Ihnen dann doch zu dumm. Andererseits wissen Sie, dass Sie Phasen konzentrierten Arbeitens brauchen und vielleicht hilft Ihnen dabei die Fahne oder aber eine andere Idee. Probieren Sie es einfach aus! Niemand zwingt Sie zu etwas und wenn Sie nach 30 Tagen das Gefühl haben, dies ist nicht das Richtige für Sie, können Sie es ja wieder lassen.
- Gewinnen Sie Unterstützer. Vielleicht haben Sie eine Kollegin oder einen Kollegen, mit dem Sie die neue Gewohnheit gemeinsam verfolgen können, was sich insbesondere bei dem Beispiel mit konzentriertem Arbeiten in einem Mehrpersonenbüro anbieten würde. Das ist wie beim Sport: wenn man ihn zu zweit oder mit mehreren anderen betreibt, fällt es einem viel leichter, als es allein zu tun.

- Schließen Sie einen Vertrag mit sich selbst. Das mag komisch klingen, aber probieren geht über studieren! Also nehmen Sie ein Blatt Papier und notieren Sie:

„Ich, Andreas Müller, werde für die nächsten dreißig Tage jeden Tag als letzte Tätigkeit vor dem Nachhause gehen die wichtigsten Punkte des nächsten Tages kurz notieren.

Damit werde ich wesentlich effektiver in den Tag starten und so früher nach Hause gehen können.

Um auszuprobieren, ob es funktioniert, mache ich das von heute an bis zum 14.06. Am Ende der 30 Tage werde ich zur Belohnung einen Abend ...“

Andreas Müller

(gez.)

In jedem Fall wünsche ich Ihnen viel Erfolg und bin sicher, dass Sie mit neuen, positiven Gewohnheiten Ihren Arbeitstag verbessern und Ihren beruflichen Erfolg steigern werden.