

KAPITEL 13

Letting Go - Eine Veränderung in sich ermöglichen

#Essenzen



Wenn wir Gewohnheiten ändern möchten, so gibt es drei Zutaten - den Reiz, das Verhalten und die Belohnung - wobei wir stets am Verhalten ansetzen sollten.

MAREN nutzt die Technik von "Wenn-Dann-Zielen", um ganz konkret neue Verhaltensweisen zu definieren und umsetzen zu können.

Dabei solltest Du auf das Verhältnis Deiner eigenen Bedürfnisse und der Anforderungen von außen achten und klar nach außen kommunizieren, wann Deine Grenzen erreicht sind. Wenn Du Dich mit einem Vorhaben befasst, dann musst Du immer auch auf das Gegenteil achten. Denn z.B. der Weg zur Entspannung führt zwangsläufig auch über die Anspannung.

#Transfer



Als Unternehmen können wir versuchen, dieses Verhalten möglichst gut zu stimulieren, indem wir Reize schaffen, die dieses Verhalten erleichtern.

- Maren Urner

Du hast einige Impulse für Verhaltensveränderung bekommen. Jetzt bist Du dran und darfst auswählen:

Welches Verhalten möchtest Du ändern? Natürlich sollte Du mit der Absicht wählen, in Zukunft gesünder oder ausgeglichener zu leben.

Benenne dieses Verhalten möglichst konkret.

- Wie sieht das neue Verhalten konkret aus? Was tust Du und was tust Du nicht?
- Wie sieht der Reiz aus, der dieses Verhalten stimuliert?
- Wie belohnst Du Dich?
- Formuliere Dein Vorhaben in einem Wenn-Dann-Ziel: Wenn (Auslöser)..... Dann..... (Verhaltensweise, die Du neu etablieren willst).

Z.B. Wenn ich morgens aufwache, dann frage ich mich als erstes, worauf ich mich heute freue, mache mir einen Tee und gönne mir 15 Minuten Aufwach-Zeit ohne Smartphone oder andere Reize.

Schreibe jetzt Dein Vorhaben auf:

Wenn _____

Dann _____

Natürlich kannst Du dieses Thema auch in Deinem Team ansprechen. Vermutlich geht es Deinen Kolleg*innen ähnlich wie Dir. Wir alle kennen diese Thematik. Im Team darüber zu sprechen, kann sehr hilfreich sein und fördert die gegenseitige Nähe und Offenheit.