

Durchhaltevermögen

Nicht immer ist es leicht, wirklich „durchzuhalten“. Nach anfänglicher Motivation und Euphorie kann es passieren, dass wir nicht „dran bleiben“. Das hilft:

72-Stunden-Regel: Diese Regel besagt relativ einfach, dass wir einen Vorsatz innerhalb von 72 Stunden umsetzen oder beginnen müssen, da sonst die Wahrscheinlichkeit, dass wir diese Aktivität nochmal angehen, immer geringer wird.

Den ersten Schritt erledigen: Auch wenn aktuell noch nicht genügend Zeit ist, eine Aktivität zu beginnen, so können wir bereits kleine Dinge unternehmen, um zumindest einen Anfang geschafft zu haben. Das kann z. B. eine Liste mit Teilaufgaben sein oder auch, anderen davon zu erzählen, dass wir etwas vorhaben.

Für eine motivierende Planung helfen diese drei Schritte:

1. Motivierendes Ziel: Die erste Gedanke, der uns zu einem Problem kommt, beschreibt unseren Missstand. Der kann so lauten: „Ich muss abnehmen.“ – „Ich muss die Wohnung aufräumen.“ – So werden wir kaum langfristig motiviert, eine Veränderung herbeizuführen. Unser Ziel sollte detaillierter formuliert sein. Dazu kann die „SMART“-Formel helfen. Das Ziel wird spezifisch, messbar, aktiv, realistisch und mit einer Frist klar definiert: „Ich werde in zwei Wochen meine Wohnung aufgeräumt haben. Dafür habe ich für jeden Raum zwei Tage Zeit, um alte Dinge zu entsorgen, den Raum zu reinigen und vielleicht teilweise neu zu dekorieren.“

2. Wissen, was funktioniert: Vielleicht orientieren wir uns an anderen, die ähnliche Vorhaben wie unseres bereits erfolgreich hinter sich gebracht haben. Oder wir lesen in Ratgebern, was uns doch helfen könnte. Doch ist es wichtig zu wissen, was bei uns funktioniert und uns antreiben kann. Dazu können wir uns an vergangenen Situationen erinnern und schauen, was uns geholfen hat, aber auch, was eben nicht funktionierte. Die Frage ist, was uns Kraft spendet oder abzieht. Diese Motivatoren und Demotivatoren können wir festhalten und immer wieder anschauen, um sie uns bewusst zu machen.

3. Planen und Vorgehen: Wenn wir uns über unsere Motivation klar sind und wissen, was uns unterstützt, geht es an die Planung. Wir überlegen, welche Teilschritte notwendig sind, wann und in welchem Umfang wir diese erledigen. oder ob wir von anderen etwas benötigen, um einen Teilschritt erfolgreich abschließen zu können.