

ABNEHMEN, RAUCHEN, SHOPPING, FITNESSSTUDIO, JOB

SO einfach geht Selbstdisziplin

Experte gibt Tipps, die den inneren Schweinhund austricksen

Ziele, die man nicht einhält. Dinge, die man nicht zu Ende führt. Pläne, die im Sand verlaufen – all diese Situationen können Frust erzeugen.

Aber das muss nicht sein. Selbstdisziplin kann JEDER lernen. Und zwar Schritt für Schritt.

Bei BILD nennt Management-Coach und Autor Harald Psaridis fünf alltägliche Ziele, die unsere Selbstdisziplin trainieren.

ZIEL: ABNEHMEN

Ein Szenario, das jeder kennt: Man sitzt gemütlich beim Fernsehen – und automatisch wandert die Hand zu den Chips. Psaridis: „Die Lösung ist einfach: Stellen Sie jegliches Knabberzeug weg, verbannen Sie das Unwiderstehliche aus Ihrem Blickfeld. Nichts davon sollte sich in Ihrem Wohnzimmer befinden! Das steigert schon mal die Chance zu widerstehen.“

Was, wenn dennoch Heißhunger nach Schokolade aufkommt?



Karrierecoach Harald Psaridis
Foto: Wiley-VCH Verlag

Psaridis: „Dann sagen Sie sich ganz bewusst 'Ja, ich gebe meiner Lust nach etwas Süßem nach – aber erst in zehn Minuten!' Warten Sie diese zehn Minuten unbedingt ab. Wenn man es schafft, sein Verlangen zehn Minuten zu verdrängen, wird der Körper die Verweigerung mit hoher Wahrscheinlichkeit komplett akzeptieren. Er reagiert nach dem Motto 'Jetzt kannst Du es behalten, ich brauche es nicht mehr!'“

Was auch funktioniert: Stellen Sie sich vor, wie Sie NICHT aussehen wollen!

Psaridis: „Überlegen Sie sich in regelmäßigen Abständen, wie Sie aussehen würden, wenn Sie weiterhin zunehmen. Sie kriegen bei dieser Vorstellung einen Schrecken? Gut so, denn das ist in Zukunft Ihr Feindbild! Als Nächstes malen Sie sich vor Ihrem inneren Auge aus, wie Sie schlank aussehen. Fällt Ihnen das schwer, blättern Sie ruhig in Zeitschriften oder bearbeiten Sie Ihr Lieblingsfoto von sich mit Photoshop. Das ist dann ihr Wunschbild. Die beiden Vorstellungen stellen Sie innerlich gegenüber und rufen es immer wieder ab – das steigert das Durchhalten.“

ZIEL: MIT DEM RAUCHEN AUFHÖREN

DER Neujahrs-Vorsatz schlechthin. Und der, der am häufigsten NICHT durchgehalten wird.

Psaridis: „Wenn man etwas wirklich vollenden möchte, müssen echte Emotionen dahinterstecken. Fragen Sie also nach dem wirklichen Grund, warum sie die Qualmen ad acta legen wollten. Gesundheit? Geld sparen? Oder weil Sie das Nörgeln der Partnerin nicht mehr ertragen? Sind Sie WIRKLICH überzeugt von ihrem Ziel und haben Sie den „Hebel“ umgelegt, dann kann Ihr Vorhaben gelingen!“

Und wie fange ich an, aufzuhören?

Psaridis: „Verpflichten Sie sich einer Person gegenüber, die Ihnen wichtig ist. Das ist wie ein Versprechen. Können Sie dieses nicht halten, wird Ihnen das mit Sicherheit peinlich sein. Sie können auch eine moderne Form der Selbstverpflichtung wählen: Erzählen Sie Ihren Freunden auf Facebook, dass Sie mit dem Rauchen aufhören wollen. Es werden sicherlich zustimmende und motivierende Kommentare kommen, der ein oder andere wird sich immer mal wieder melden, um sich zu erkundigen, wie es bei Ihrem „Projekt“ läuft. Das motiviert zusätzlich. Auf der anderen Seite wird ein Abbruch für Sie recht unangenehm, weil entsprechende Kommentare vorprogrammiert sind.“

ZIEL: UNKONTROLLIERTES SHOPPEN ZÜGELN

Wer zu Frustkäufen neigt, kennt das: Während des Kaufens hat man ein kleines Hochgefühl, aber schon auf dem Weg aus dem Laden raus sinkt die Freude – und spätestens zuhause ärgert man sich über den fünften schwarzen Pullover und das siebte Paar Ballerinas, das man eh nie anzieht. Und auch wer sich leicht von Angeboten verführen lässt, kennt den Moment, in dem das realistische Denken wieder einsetzt und man merkt: 'Oh, es war zwar günstig, aber eigentlich brauche ich es nicht'

Psaridis: „Der Mastertrick ist: Gehen Sie gar nicht erst in den Laden. Und wenn Sie schon drin sind, verlassen Sie ihn sofort. Verschieben Sie den Kauf auf später, machen Sie einen 10-Minuten-Spaziergang. Danach – das ist wie beim Süßigkeiten-Hieper – klingt die Idee oft gar nicht mehr so gut.“

ZIEL: INS FITNESSSTUDIO GEHEN

Der Mensch ist ein Gewohnheitstier, denn Gewohnheiten kosten weniger Energie und Routinen schonen schlicht die Willenskraft. Machen Sie sich das zunutze!



Harald Psaridis: Reden ist Silber, Machen ist Gold. Wiley VCH, 19,99 Euro

Foto: Wiley-VCH Verlag

Psaridis: „Schaffen Sie sich eine Regelmäßigkeit beim Sport. Heißt: Legen Sie zwei Tage in der Woche mit festen Uhrzeiten fest, an denen Sie ins Fitness-Studio gehen (oder generell sporteln). In der Regel dauert es nur ca. sechs Wochen, bis regelmäßige Tätigkeiten zur Gewohnheit werden. Danach wird es immer leichter, den inneren Schweinehund zu überwinden!“

Was kann ich sonst noch tun?

Psaridis: „Suchen Sie sich einen Sportpartner, mit dem Sie sich zu Terminen verabreden. Dann fühlen Sie sich automatisch verpflichtet. Und ganz

nebenbei macht es zu zweit auch viel mehr Spaß! Wichtig auch: Setzen Sie sich ein realistisches Ziel und erstellen Sie einen Trainingsplan.“

Das klappt bei mir alles nicht – gibt es noch einen Plan B?

Psaridis: „Ja, dann halt auf die harte Tour: Nehmen Sie sich einen Personal Coach! 90 Prozent aller Menschen benötigen einen Trainer oder Coach, der Ihre Schritte kontrolliert und korrigiert. Werden Sie nachlässig, motiviert der Coach Sie zum Weitermachen – das ist schließlich sein Job. Zweiter Effekt einer professionellen Betreuung: Ein Abbruch wäre eine teure Angelegenheit – und eine schmerzliche Erfahrung des Scheiterns dazu!“

ZIEL: IM JOB NICHT IMMER ALLES AUFSCHEIBEN

'Mach' ich morgen' – den Satz kennen wir alle. Aber künftig sagen wir ihn vielleicht nicht mehr. Psaridis hat folgende Tipps für alle Aufschieber:

► Eine Prioritätenliste machen

Schreiben Sie am Tagesanfang alles auf, was Sie zu erledigen haben und nummerieren Sie die einzelnen Posten je nach Wichtigkeit. Lassen Sie sich von einem Gedanken leiten: 'Wenn du heute nur eine einzige Aufgabe schaffen möchtest, welche hat Vorrang?' Vor diese Aufgabe schreiben Sie eine „1“, usw. So zwingen Sie sich selbst dazu, die wirklich drängenden Aufgaben anzugehen – anstatt die leichten zuerst.

► Nutzen Sie die Morgenstunden

Machen Sie die wichtigen Aufgaben des Tages morgens, wenn ihr Akku noch voll ist. Das kommt Ihrem Biorhythmus sehr entgegen.

► Verführungen keine Chance geben

Schaffen Sie die nötigen äußeren Bedingungen, um konzentriert zu arbeiten. Also: Telefon umleiten oder lautlos stellen, Automatik der E-Mail-Benachrichtigungen auf „aus“ bzw. Programm deaktivieren, Bürotür zu.

Fazit: Ein Ziel zu erreichen geht nicht ohne Willenskraft. Aber die kann man trainieren!

Psaridis: „Wie die Wissenschaft inzwischen weiß, ist ein bestimmter Teil unseres Gehirns – der Cortex praefrontalis – quasi der Anlasser der Willenskraft. Wann immer Sie etwas neu anfangen, wird dieser Bereich des Gehirns trainiert. Der Schlüssel liegt also darin, Dinge einfach mal anders zu machen und die bequemen Gewohnheiten zu verändern.“

Kleine Hausaufgabe, damit sie spüren, wie es geht: Putzen Sie Ihre Zähne in den kommenden Tagen mal mit der anderen Hand!