

Mehr Disziplin, bitte!

Wie komme ich ins Tun?

„Gewonnen wird im Kopf! Nur wer im Kopf ein Gewinner ist, kann aufs Siegertreppchen steigen.“

Antje Heimsoeth

In den ersten beiden Artikeln der 3-teiligen Serie berichteten unsere Autoren Maria Tapia und Karl Drack, wie Sie mit gesunder Selbstführung als Führungskraft begeistern können und Ihre innere Einstellung auf Erfolg fokussieren. Im letzten Teil erläutert Maria Tapia, wie Sie Ihre Selbstdisziplin fördern und Ihr Gehirn dabei austricksen können.

Disziplin“ ist ein Dauerbrennerthema, das kaum aus der Mode kommt. Wer kennt das nicht: Sie wollen ein Vorhaben durchziehen, ein Ziel erreichen – aber dann können Sie sich zu nichts aufraffen. Oder Sie fangen hochmotiviert an, um dann umso schneller nachzulassen.

Drei häufige Gründe dafür, warum wir uns von unserem inneren Schweinehund überrumpeln lassen, sind:

1. Das gewählte Ziel ist gar kein richtiges Ziel: Entweder es fällt in eine halbherzige „Ich sollte mal“-Kategorie und teilt deshalb das Schicksal vieler Neujahrsversätze: Es übersteht kaum die ersten

drei Wochen. Oder es ist ein Ziel, das Ihnen von außen aufgedrückt wird („Ich finde, du solltest abnehmen!“).

2. Das Vorhaben wird absichtlich von Ihnen selbst boykottiert, um sich vor bestimmten Folgen zu schützen: Sie wollten schon immer mal ein Buch veröffentlichen, schreiben aber schon viele Jahre daran und werden einfach nicht fertig? Vielleicht steckt die Angst dahinter, Ihr Werk tatsächlich der Öffentlichkeit preiszugeben oder auch Absagen von Verlagen zu erhalten ...

3. Es wird anstrengend: Sie nehmen sich etwas vor, das Sie gerne erreichen möch-

Überblick über die 3-teilige Serie

Teil 1: Mit gesunder Selbstführung als Führungskraft begeistern

Teil 2: Innere Einstellung auf Erfolg fokussieren

Teil 3: Mehr Disziplin bitte ... Wie komme ich ins Tun?

ten. Idealerweise informieren Sie sich, bereiten sich vor und legen sich eine Strategie zurecht. Doch selbst wenn Ziel und Vorgehen optimal und realistisch sind, hält man häufig nicht durch.¹

Gewonnen wird im Kopf

Ein entscheidender Einschnitt in der Hirnforschung war die Entdeckung, dass Gedanken die Struktur unseres Gehirns verändern – und das bis ins hohe Alter.

Als elektrische Impulse leiten Gedanken ihren Inhalt in den Nervenbahnen des Gehirns weiter. Die neuronalen Verbindungen können sich ständig verändern – ein Leben lang. Sie gehorchen dem Prinzip des lebenslangen Lernens. Ihre Erfahrungen, Eindrücke und Erkenntnisse, Ihre Überzeugungen und Glaubenssätze, Ihre Befürchtungen und Ängste wirken an der Architektur Ihrer Gehirnstruktur mit.

Sie können sich die Verstärkung von Nervenverbindungen wie das Trainieren eines Muskels vorstellen: Wenn Sie regelmäßig bestimmte Muskelgruppen trainieren, werden diese kräftiger. Das Gleiche geschieht mit häufig genutzten Nervenbahnen: Sie verstärken sich. Auf diese Weise wird aus einem neuronalen Trampelpfad eine neuronale Autobahn (nach Franz Hüther). Ein Gedanke, eine Überzeugung oder eine Zielformulierung wird also umso effektiver, je häufiger Sie deren mentalen Pfade im Gehirn beschreiten. Das bedeutet für neue Verknüpfungen, sie häufig abzurufen, um sie zu stärken. Gleichzeitig gilt für alte

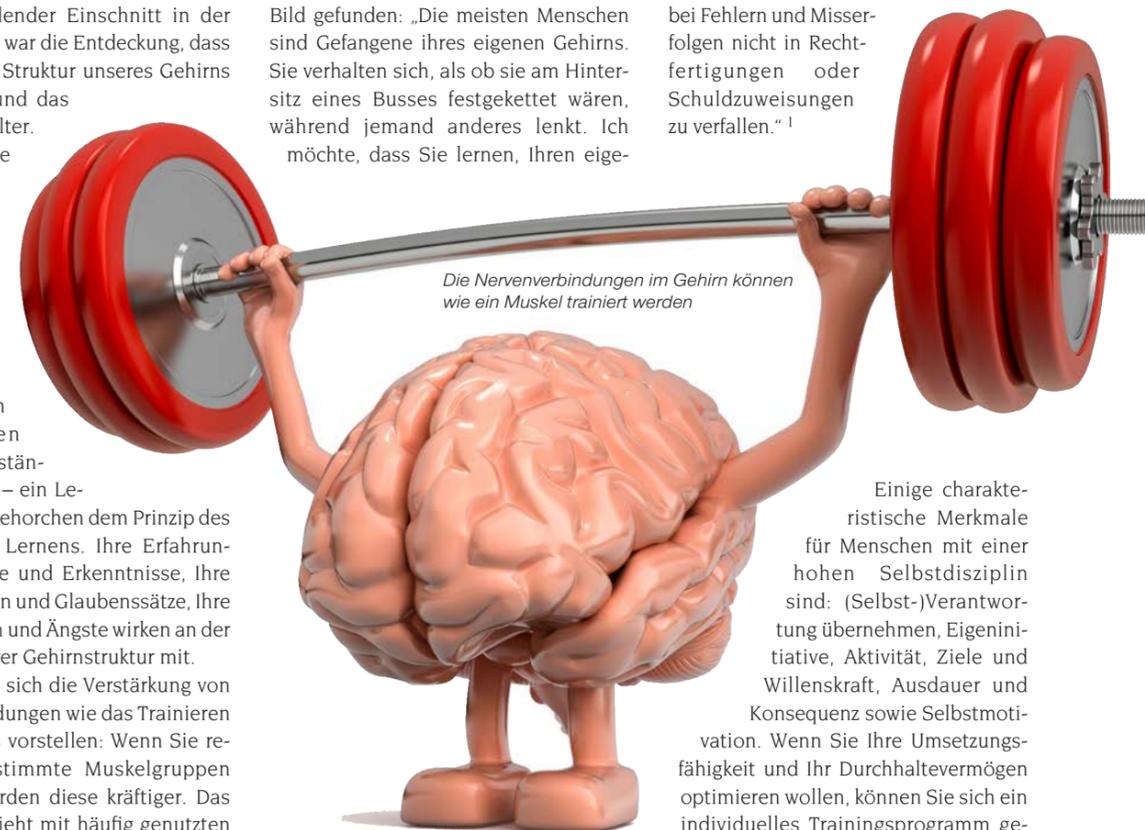
problematische Muster, die anfangs noch einer neuronalen Autobahn gleichen, sie zu Trampelpfaden verkümmern zu lassen, indem Sie sie nicht mehr abrufen. So ändert sich der neuronale Straßenatlas in unserem Kopf. Eine Lösungs- und eine Ressourcenorientierung ergeben sich aus den Grenzen der Neuroplastizität. Informationen sind im Gehirn in Form von neuronalen Netzen abgelegt.

Wenn Ihr Verstand etwas für wahr hält, wird Ihr Unterbewusstsein es als wahr akzeptieren und entsprechende Reaktionen im Gang setzen. Das gilt leider auch für negative Überzeugungen und Glaubenssätze. Richard Bandler, US-amerikanischer Mathematiker und Psychologe, hat dafür ein passendes Bild gefunden: „Die meisten Menschen sind Gefangene ihres eigenen Gehirns. Sie verhalten sich, als ob sie am Hintersitz eines Busses festgekettet wären, während jemand anderes lenkt. Ich möchte, dass Sie lernen, Ihren eige-

Ersetzen Sie negative Einstellungen und Glaubenssätze durch positive Gedanken und positive innere Bilder². So schaffen Sie neue förderliche Einstellungen. Erinnern Sie sich an Ihre Erfolge und das positive Gefühl dabei. So kann die Selbstführung im Kopf funktionieren. Glauben Sie an sich selbst und an Ihre Stärken.³

Was zeichnet disziplinierte Menschen aus?

„Der erste große Schritt zu mehr Selbstdisziplin ist, den eigenen Anteil an Situationen und Vorgehensweisen zu sehen. Und für das Ergebnis auch geradzustehen, also bei positivem Ergebnis den gebührenden Erfolg für sich zu verbuchen – und vor anderen – und bei Fehlern und Misserfolgen nicht in Rechtfertigungen oder Schuldzuweisungen zu verfallen.“¹



Die Nervenverbindungen im Gehirn können wie ein Muskel trainiert werden

nen Bus zu fahren.“ (Bandler, 1987). Daher: Werden Sie Busfahrer! Übernehmen Sie in Ihrem Kopf die Führungsrolle. Jeder ist Konstrukteur seiner eigenen Realität. Gewinnen Sie Kontrolle über Ihr Selbst und Ihr Gehirn, steuern Sie Ihre Gedanken bewusst. Ob ein Glas halb voll oder halb leer ist, hängt ausschließlich vom Betrachter ab.

Einige charakteristische Merkmale für Menschen mit einer hohen Selbstdisziplin sind: (Selbst-)Verantwortung übernehmen, Eigeninitiative, Aktivität, Ziele und Willenskraft, Ausdauer und Konsequenz sowie Selbstmotivation. Wenn Sie Ihre Umsetzungsfähigkeit und Ihr Durchhaltevermögen optimieren wollen, können Sie sich ein individuelles Trainingsprogramm gezielt überlegen, um ihren eigenen Kernthemen und Schwachstellen entgegenzuwirken, bei denen Ihr innerer Schweinehund üblicherweise gewinnt. Hier ein paar Beispiele, wie solche Alltagsübungen aussehen könnten:¹

Trainieren Sie Ihre Selbstverantwortung!

■ Sie sind unpünktlich, weil Sie die Zeit falsch kalkuliert haben? Dann bemühen Sie nicht eine „verpasste U-Bahn“,

Gehirn & Lernen

Für die Art und Weise, wie sich das Gehirn verändert, gilt der Satz: Die häufige Benutzung von Nervenverbindungen stärkt ihre Effektivität.

Lernen entsteht auf der Ebene des Gehirns durch häufige Benutzungen von Nervenverbindungen. Quelle: ZRM®

sondern sagen Sie direkt, was los war: „Ich bin zu spät losgegangen.“

- Haben Sie einen Fehler gemacht oder etwas übersehen: Geben Sie es zu. Finden Sie keine Ausreden und entschuldigen Sie sich.

Trainieren Sie Ihre Eigeninitiative!

- Sie haben einen Vorschlag, den Sie Ihrem Chef oder einem Kollegen schon immer machen wollten? Sie haben einige Kritikpunkte an einem Arbeitsprozess? Dann bringen Sie das konstruktiv an!
- In welchen Situationen können Sie sofort mehr Eigeninitiative zeigen? Notieren Sie alles, was Ihnen einfällt.

Trainieren Sie Ihren Willen!

- Formulieren Sie, wenn Sie etwas wirklich wollen oder es Ihnen wichtig ist, und handeln Sie danach. Das muss nicht immer etwas Konkretes wie das Erlernen einer Fremdsprache sein. Sie können auch daran arbeiten, Ihre Werte in Ihrem Leben wirklich umzusetzen. Sie sagen: „Es ist mir wichtig, dass wir Arbeitskollegen untereinander offen sind.“ Das bedeutet, dass Sie tatsächlich das direkte Gespräch suchen, nicht über Dritte sprechen und bei Ärger zwischen Kollegen daran erinnern, sich an die Person direkt zu wenden.

Um eigene Themenfelder zu definieren, die auf Ihre persönliche Situation zugeschnitten sind, nutzen Sie die Möglichkeit, sich Feedback und Ideen von Kollegen oder Freunden einzuholen, um Ihren Fokus auf das zu lenken, was Sie im Sinne Ihrer Ziele, Ihrer Begeisterung und Ihrer Lebensfreude am meisten weiterbringt.

„Der Hauptunterschied zwischen Müssen und Wollen wird klar, wenn man sich die Fragen nach Erwartungsdruck und Sinnhaftigkeit stellt.“⁴ Um genug PS auf die Straße zu bringen, um Ihr Vorha-

ben erfolgreich ans Ziel zu bringen, ist es wichtig, Stressfaktoren und Energieräuber wie z.B. das Gefühl von Zwängen und Bevormundung so weit wie möglich zu reduzieren und stattdessen aus der eigenen inneren Motivation heraus zu agieren, ohne Lob, Dank und Anerkennung zu erwarten. Dann erzeugt das Ausbleiben dessen auch keinen Stress.

Leben im Automatikmodus

Grundsätzlich hat unser Gehirn die Funktion, unseren ganzen Organismus zu steuern. Dabei gibt es ein willkürliches und ein unwillkürliches System. Unser Wille hat nur Zugriff auf das willkürliche System, also den Gehirnteil, in dem unser Verstand, unser logisches Verständnis sitzt. Wenn wir glauben, dass wir aufgrund unseres Willens alles schaffen können, sind wir zum Scheitern verurteilt. Bestimmt haben Sie selbst schon hin und wieder die Erfahrung gemacht, dass Sie wider besseres Wissen und Wollen anders gehandelt haben, als Sie eigentlich wollten. Die Hirnforschung erklärt dies eindeutig: Im entscheidenden Moment, dann, wenn es darauf ankommt, werden die neuronalen Impulse immer vorrangig aus dem unwillkürlichen System gesandt. Die Impulse aus dem willkürlichen System folgen immer erst hinterher. Es entscheidet also der unbewusste Teil in uns selbstständig und aufgrund unserer Erfahrungen und Prägungen – der Verstand kommt anschließend und begründet dann noch die emotional getroffenen Entscheidungen.

Wenn wir diese Erfahrung immer wieder gemacht haben, resultiert daraus die Einstellung, dass wir gegen gewisse Verhaltensmuster machtlos, diesen quasi wehrlos ausgesetzt sind. Gerade dann, wenn Sie öfter und bei ungewolltem Verhalten diese Erfahrung gemacht haben, versuchen Sie mit hoher Kraftanstrengung, dagegen anzugehen. Dies gelingt in der Regel, bis Ihr Stresspegel eine gewisse Höhe erreicht hat. Danach übernimmt Ihr biologisches System im Automatikmodus selbstständig die Verantwortung – und Sie sind in Ihren Verhaltensmustern gefangen. Ihr ganzer Körper befindet sich dann in dem automatisch hergestellten Zustand; jede Zelle drückt diesen Zustand aus und das, was Sie tun, hat nichts mehr mit dem zu tun, was Sie eigentlich tun oder errei-

chen wollen. Sie machen das, was Sie schon immer in solchen Situationen getan haben. Lediglich die Menge der Energie, die Sie aufwenden, die Heftigkeit und der Einsatz dessen, was Sie tun, wird vielleicht im Laufe der Zeit immer mehr. Ihr Gleichgewicht gerät aus den Fugen und Ihr Verhalten richtet sich gegen sich selbst – Sie schaden sich immer mehr selbst. Und damit Sie das Ganze vor sich gut begründen können, hilft Ihnen das Stresshormon Cortisol, das eigene Verhalten zu akzeptieren.⁵

Um eine gesunde Selbstführung nachhaltig beizubehalten und zu fördern, können Sie Ihre persönliche Stress-temperatur mit einem kurzen kostenlosen „Stress-Schnelltest“⁶ erkunden.

Eine weitere gute Möglichkeit, um Ihre Zielentwicklung, Ihre Selbstbeobachtung, Ihre Haltung und das Üben von gewünschten Verhaltensänderungen praxisnah zu unterstützen, bieten auch verschiedene professionelle Software-Tools, Handy-Apps und Selbst-Coaching-Tools⁷. Diese Art technische Unterstützung bietet in Ergänzung zu anderen Methoden eine echte Hilfe zur Selbsthilfe und zur Sicherung dauerhafter Ergebnisse und einen echten Transfer in einem individuellen Entwicklungsprozess, damit der „Jo-Jo-Effekt“ zwischen altem und neuem Verhalten keine Chance bekommt.

Maria Tapia

Literatur

1. Härter, G. (2007): Mehr Disziplin, bitte! So setzen Sie endlich um, was Sie sich vorgenommen haben. Gräfe und Unzer Verlag, München.
2. Frank, M. (2018): Die 5 Schritte Erfolgsformel. Amazon Media EU S.à.r.l., Luxembourg.
3. Heimsoeth, A. (2017): Mentale Stärke. Was wir von Spitzensportlern lernen können. Verlag C.H.Beck
4. Winter, A. (2018): Müssen macht müde – Wollen macht wach! Der Motivationsratgeber. Mankau Verlag GmbH, Murnau.
5. Kraemer, H. (2013): Soforthilfe bei Stress und Burn-out. Das Praxisbuch. Kösel-Verlag, München.
6. Brainjoin.com/index.php?pg=stress-schnelltest
7. Clevermemo.com



Maria Tapia ist HR-Managerin und Neurosystemischer Coach mit einem Masterabschluss in Psychology of Excellence in Business & Education. Schwerpunkte ihrer Tätigkeit sind u.a. die berufliche Neuausrichtung, stärkenorientierte Beratung, Stress-/ Resilienzanalyse, individuelle Entstresung, Stressprävention, Potenzialentfaltung, Empowerment und Selbstwirksamkeit mit der Methode Neuroimagination. Infos: www.potentials.me