

Wie Veränderung gelingen kann:

Ziele befragen, Gewohnheiten nutzen, Improvisieren

Roger X. hat sich keine Vorsätze zum neuen Jahr gemacht. Bekanntlich halten die ja nie lange. Doch so ganz entziehen kann er sich dem Thema nur schwer. Mit konstanter Regelmässigkeit begegnet es einem zu Anfang des Jahres, Branchen wie etwa die Fitnessstudios leben davon. Wenn Roger auf seinen beruflichen Alltag blickt, gäbe es schon Dinge, die er ändern möchte. Dinge, die nerven, die langweilen, die Entwicklungspotenzial hätten. Wie könnte Veränderung dieses Jahr gelingen?

Ein klares Ziel und ein guter Plan?

Unsere berufliche Laufbahn ist heute weniger vorgezeichnet als früher. Es bieten sich unzählige Optionen und die Gestaltung unserer Berufsbiografie liegt in unserer Verantwortung. Vielleicht lauten unsere Ziele: Dieses Jahr werde ich weniger arbeiten! Dieses Jahr werde ich in meiner Karriere einen Schritt weiterkommen! Das nehmen wir uns fest vor, erstellen einen Plan und machen uns mit aller Kraft an die Umsetzung. Vielleicht wollen wir auch beides, es muss sich ja nicht unbedingt ausschliessen! Aber hatten wir uns das nicht schon in den Jahren zuvor jeweils vorgenommen?

Ziele erst befragen

Was verspreche ich mir eigentlich von einer Beförderung, von einem neuen Projekt, von einer Weiterbildung? Geht es mir um mehr Anerkennung, um mehr Gestaltungsfreiheit, um Status etc.? Warum will ich weniger arbeiten? Brauche ich mehr Zeit für mich, will ich weniger Verantwortung, mehr Abwechslung, Entlastung, mehr Spass etc.? Könnte ich diese ‚wahren‘ Ziele nicht auch anders erreichen? Könnte ich sie schon heute, tagtäglich ein Stück weit realisieren?

Die Macht der Gewohnheiten nutzen

Es sind die lieben Gewohnheiten, die meist unsere Vorhaben scheitern lassen. Forscher gehen davon

aus, dass Automatismen den grössten Teil unseres Denkens und Verhaltens ausmachen. Dagegen helfen oft weder ein guter Plan noch grosse Willenskraft. Doch statt morgen vieles anders machen zu wollen, könnten wir bei den Gewohnheiten selbst ansetzen. Haben wir schon gute Gewohnheiten, die unseren Zielen dienen, die wir beibehalten und vielleicht sogar ausbauen können? Oder aber wir ändern Abläufe und Rhythmen in unserem Alltag, und zwar in einfachen und möglichst schmerzfreien, kleinen Schritten. So können wir innere Widerstände austricksen, und neue Gewohnheiten bringen uns unseren Zielen näher. Wir brauchen dazu eine gewisse Systematik und etwas Geduld. Unterstützung hilft auch.

Öfter mal Improvisieren

Eine weitere Möglichkeit ist, neben den Plänen noch Raum zu lassen für Improvisation. Veränderung kann auch ein offener Lösungsfindungsprozess sein. Indem ich zum Beispiel einen ‚Prototyp‘ meiner Zielvorstellung bastle und schon mal ausprobieren, kriege ich Feedback, kann ich meine Prämissen überprüfen, Anpassungen vornehmen. Konkret könnte das heissen, ich befrage jemanden, der meine Ziele schon erreicht hat. Oder ich kann irgendwo schnuppern, etwas ausprobieren, kurzzeitig meine Rolle tauschen. Damit trete ich automatisch auch vermehrt in Interaktion mit anderen. Warum nicht Freunde dazu einladen, in einem Brainstorming Ideen zu generieren, wie ich meine Ziele auch noch erreichen könnte? Zu improvisieren, heisst etwas unvorbereitet, spontan zu tun. Dabei lernen wir uns besser kennen, und damit auch mehr darüber, wie wir uns ändern können. Denn wir wollen zwar manchmal gerne unser Leben ändern, aber nicht unbedingt uns selbst.

Tipp: Beglückwünschen Sie sich zu Ihren guten Gewohnheiten und machen Sie dieses Jahr etwas Vertrautes mal ganz anders!

