



So kommt die Veränderung im Alltag an

„Ich sollte mich gesünder ernähren“ oder „ich sollte früher Feierabend machen“. Wenn diese oder ähnliche Gedanken in mehr oder weniger regelmäßigen Intervallen in Ihrem Alltag auftauchen, könnte mein Coachingtipp etwas für Sie sein. Vor allem, wenn Sie aus dem „ich sollte“ und „ich müsste“ ein „ich tu’s“ machen wollen. Meist fehlt uns ja die Zeit, uns gedanklich damit zu beschäftigen. Oder wir fangen gar nicht erst an, weil sofort Gedanken kommen wie „ich müsste meine komplette Ernährung umstellen“.

Doch wer sagt eigentlich, dass es gleich die Radikalkur sein muss? Viel „friedlicher“ geht man mit sich selbst um, wenn man sich Ziele setzt, die man auch schaffen kann. Radikallösungen gehen im Alltag schnell unter. Oder sie werden, weil man völlig überwältigt ist, gar nicht erst gestartet.

Eine berufliche Aufgabe geht man systematisch an. Warum man das bei privaten Themen und Zielen nicht macht, ist eigentlich nicht einzusehen. Denn was sich in dem einen Bereich bewährt, müsste doch auch im anderen funktionieren. Vielleicht gehen Sie deshalb Ihre Mini-Ziele und Maßnahmen einmal sehr „businesslike“ an?

Wie gehen Sie vor? Sie können in Gedanken überlegen oder auf einem separaten Zettel kreuz und quer aufschreiben, was Sie gern verändern würden. Beispiel: ich will früher Feierabend machen. Dann überlegen Sie, wie es derzeit ist, beispielsweise ist die niederschmetternde Antwort: An vier Tagen der Woche arbeite ich bis 18:00. Ein Ziel könnte sein: Ich arbeite einen Tag in der Woche bis 17:00. Wie sieht Ihr Ist-Zustand aus? „0“, denn derzeit machen Sie keinen einzigen Tag um 17:00 Feierabend. Wenn Sie sich vornehmen „1 x 17:00 Feierabend“ kommt die 1 in die Spalte „Soll“. Wenn mehr möglich ist, setzen Sie sich ehrgeizigere Ziele. Vorsicht aber vor Radikalzielen, die Sie derzeit vielleicht nicht schaffen. Wenn Sie sich plötzlich das Ziel setzen „4 Tage um 16:00 Feierabend“ werden Sie vielleicht scheitern. Denn dazu werden wahrscheinlich grundsätzlichere Vorgehensweisen erforderlich sein. So würde das Ergebnis in einer Arbeitsliste aussehen.

Bereich, Perspektive	Maßnahme (pro Woche/Monat)	Soll	Ist
Arbeit	Feierabend spätestens 17:00 pro Woche	1	0
Gesundheit	einen Obsttag pro Woche	1	0

Damit Sie auch dran bleiben. Die Maßnahmen sollten Sie jetzt in Ihre Planung übernehmen. Ich weiß nicht, wie Sie das machen. Im genannten Beispiel könnte das so aussehen: Legen Sie fest, welcher (feste) Tag der 17-Uhr-Tag zukünftig sein wird und tragen Sie sich dies in Ihren Terminkalender ein, z. B. mittwochs. Legen Sie fest, welcher Tag zukünftig der Obsttag sein wird, ebenfalls eintragen. Vielleicht ist es der gleiche Tag?

Sind Sie soweit, dann geht’s los! Tragen Sie Ihre Maßnahmen in die Tabelle. Mehr als zwei Maßnahmen je Bereich sollten Sie nicht gleichzeitig starten. Vielleicht reicht auch jeweils eine? Andere Themen wie „Familie“ oder „Freizeit“ sind für Sie wichtiger? Dann ersetzen Sie meinen Themenvorschlag gegen den Lebensbereich, den Sie gerade passender finden.

Bereich, Perspektive	Maßnahme (pro Woche/Monat)	Soll	Ist
Arbeit	1.		
	2.		
Gesundheit	1.		
	2.		

Viel Erfolg! *Ihre Wera Nägler*

