

Lektion 3

„Die Lücke zwischen Wollen und Tun“

In der 2. Lektion hast du:

- Deine wahren Wünsche herausgefunden, die du mit einem schlankeren Körper verbindest.
- Du hast in deinem Lebensdrehbuch festgehalten, was du genau erleben möchtest, wie du dich dabei fühlen willst.
- Du hast damit nun eine klare Richtung, wohin es dich aus tiefstem Herzen zieht.

Das ist ein entscheidender Schritt, der dir eine wichtige Klarheit verschafft. Der dir ein Ziel vor Augen hält, für das es sich lohnt, das zu verändern, was dem Leben deines Zukunfts-Ich entgegensteht.

In der 3. Lektion geht es jetzt darum:

- Was genau du dafür auch praktisch TUN kannst.

Es ist wichtig bereits an dieser Stelle wirkliche TATEN mit diesem neuen Zielbild zu verknüpfen. Hier ist also jetzt die UMSETZERIN in dir gefragt.
(Du erinnerst dich noch an die Disney-Methode mit den 3 Stühlen?)

Zu deinem mentalen Erleben in deiner Fantasie mit der Morgenmeditation und deinem Lebensdrehbuch, kommt also jetzt das Erleben im Außen hinzu. Das heißt, was du in deinem Inneren vorbereitest, setzt du jetzt Schritt für Schritt auch in die Tat um. Wir beginnen damit, die Lücke zwischen dem, was du willst und dem, was du tatsächlich tust, immer mehr zu schließen.

ZITAT

„ Die Definition von Wahnsinn ist, immer wieder das Gleiche zu TUN und andere Ergebnisse zu erwarten.“

(Albert Einstein)

Das lernst du in Lektion 3

1. Negative, unproduktive Verhaltensweisen, Gewohnheiten, Reaktionen und Denkweisen zu erkennen, die deine Zielerreichung verhindern.
2. Wie du sie nach und nach durch positive, produktive zielführende ersetzen kannst.
3. Tipps zum Aufbau neuer, zielführender Gewohnheiten.

Diese Lektion hat viel mit Ausmisten zu tun

Die Wollen – Tun - Lücke

Wir wissen ja eigentlich genau, was wir tun sollten, um abzunehmen.

Wir wissen, wie wir uns ernähren und bewegen sollten und doch tun wir es nicht.

Und doch essen wir Dinge, mit denen wir weiter zunehmen und können uns nicht dazu aufraffen, uns mehr zu bewegen.

Wir tun Dinge, die wir nicht tun wollen oder tun Dinge nicht, die wir tun wollen, obwohl wir es doch besser wissen.

Warum ist das so?

In Lektion 3 und auch in Lektion 4 werden wir uns genau mit diesem WARUM intensiv beschäftigen.

Die Wollen – Tun - Lücke

Es gibt also eine Lücke zwischen dem, was du tun willst und dem, was du wirklich tust.

Wenn du dein Verhalten verändern willst, um dein Ziel zu erreichen, ist es also wichtig, diese Lücke so schnell wie möglich zu verkleinern und dann zu schließen.

Woraus besteht diese besagte Lücke?

Sie besteht aus unseren inneren Programmen, die in unserem Unterbewusstsein verankert sind. Diese Programme wiederum bestehen aus einer Vielzahl von unbewussten Mustern.

Denkmustern, Emotionsmustern, Reaktionsmustern, Verhaltensmustern usw. die zu einer festen Gewohnheit geworden sind. Also ganz automatisch ablaufen ohne das wir groß darüber nachdenken. Vielleicht sogar, ohne sie in Frage zu stellen.

Doch genau das werden wir jetzt nach und nach tun, uns Gewohnheit für Gewohnheit vornehmen und schauen: Dient mir diese Gewohnheit oder dient sie mir nicht? Führt sie mich zu meinem Zukunfts-Ich oder verhindert sie, dass ich mein Ziel erreiche?

Coaching-Aufgabe

WAS SIND DIE DINGE, GEWOHNHEITEN, DENKWEISEN, DIE DU TUST, DIE DU ABER EIGENTLICH **NICHT TUN SOLLTEST?**

1. Liste einmal all die Dinge auf, die zurzeit deine größten Ziel-Verhinderer sind.

Wo du weißt, wenn du die verändern würdest, würdest du schon ein großes Stück weiterkommen.

2. Bring diese Dinge in eine sinnvolle Reihenfolge:

Welches davon solltest du als aller erstes verbessern, ersetzen, loswerden?

Welches als zweites und welches als drittes usw.?

Coaching-Aufgabe

WAS SIND DIE DINGE, DIE DU NICHT TUST, DIE DU ABER **TUN SOLLTEST**?

1. Liste einmal alle Dinge auf, die zurzeit die größten Ziel-Verhinderer sind.

Wo du weißt, wenn du die verändern würdest, würdest du schon ein großes Stück weiterkommen.

2. Bring diese Dinge in eine sinnvolle Reihenfolge:

Welches davon solltest du als aller erstes verbessern, ersetzen, loswerden?

Welches als zweites und welches als drittes usw.?

VOM WISSEN ZUM TUN

Mit dieser Aufgabe wirst du schon einen Schritt weiterkommen, weil du jetzt genau WEISST, was im Wege steht.

Doch nur das **WISSEN** darüber reicht nicht aus, du musst jetzt auch ins **TUN** kommen!

Erst wenn du dir 1 oder 2 dieser Gewohnheiten vornimmst und veränderst, schließt du damit die Lücke zwischen dem, was du weißt, was eigentlich zu tun ist und dem, was du wirklich tust.

Das ist das, wo wir ja hinwollen, so schnell wie möglich!

Wichtige Punkte

Wir sind es seit der Schulzeit und Ausbildung gewohnt, uns **Wissen anzueignen** und uns dieses Wissen zu **merken**, weil es abgefragt wurde.

Wenn wir es dann korrekt **wiedergeben** konnten, haben wir eine gute Note bekommen.

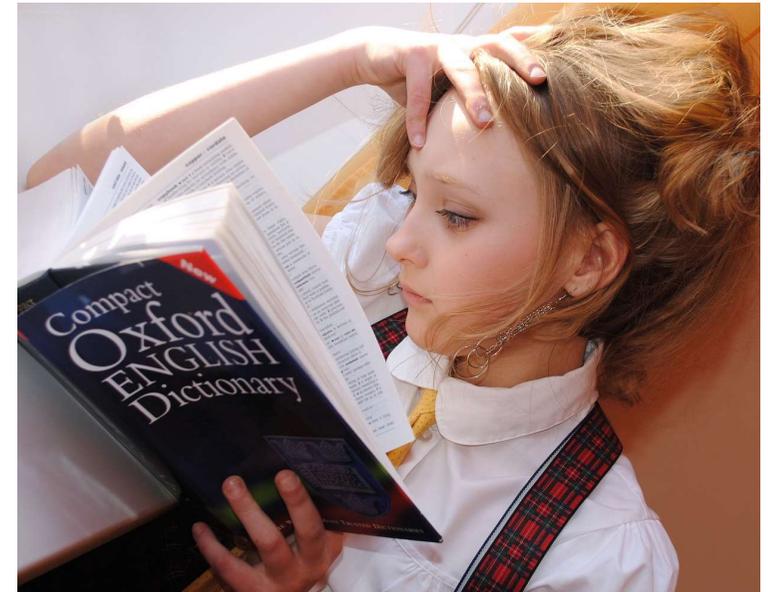
Doch das ganze **Wissen**, das wir uns im Laufe unseres Lebens angeeignet haben, bringt uns nur weiter, wenn wir es **auch anwenden können**.

D.h.:

Wir brauchen also neue Gewohnheiten, wenn wir neue Ergebnisse haben wollen.

Wir müssen uns **bewusst für ein neues Verhalten entscheiden** und entschlossen über einen längeren Zeitpunkt auch **einüben**.

In dieser Lektion, also im 3. Schritt geht es nun darum, was du bereits an neuem mental einübst, jetzt auch im äußeren Tun Stück für Stück umzusetzen.



Was bedeutet das?

Wir müssen also lernen, uns **selbst auf die Schliche** zu **kommen** und zu **entscheiden**:

- Ich trainiere mir ein neues Denken, eine neue Sichtweise, eine neue Überzeugung an.
- Ich trainiere mir ein neues Reagieren, ein neues Handeln an.

Dafür braucht es Konsequenz und du darfst dich fragen:

Was würde es bedeuten, wenn ich mir mindestens 3 Wochen lang vornehme, täglich aktiv einzuüben, was ich verändern will?

- So lange, bis ich merke, dass ich es automatisch denke und automatisch tue.
- So lange, bis ich es so verinnerlicht habe, dass es sich nicht mehr gut anfühlt, wenn ich wieder so denken oder es wieder so tun würde.

Dann bemerkst du es sehr schnell, wenn du wieder in das alte Verhalten rutscht.

Dein Ziel für das es sich lohnt

Alles, was wir anders machen als bisher gewohnt, fühlt sich erst einmal unbequem und fremd an. So als wenn es nicht zu uns gehört. Und so ist es am Anfang auch, denn erst, wenn es zu einer neuen Gewohnheit geworden ist, hört dieses unangenehme Gefühl auf.

Deshalb braucht es **Ausdauer** und **Durchhaltevermögen**, um über einen längeren Zeitraum dranzubleiben.

Alles, was du **mental** in dir **einpflanzt** und zusätzlich im **Außen beginnst**, in die Tat **umzusetzen**, wird irgendwann zu einer Gewohnheit.

Du musst es nur lange genug **wiederholen**, dann ist es so im **Unterbewusstsein verankert**, dass es zu deinem **neuen Normal** gehört.

Um diese erforderliche Disziplin und Willensstärke aufzubringen, ist dein **lohnenswertes Ziel so wichtig!**

Es muss für dich so eine **Zugkraft** haben, dass du den **Antrieb** hast, dafür jetzt mal eine gewisse Zeit durchzuhalten.

Dein Ziel ist also dein WOFÜR du tust du es?



„Die meisten Dinge, die sie erreichen wollen, sind das Ergebnis einiger weniger Handlungen.“

(Garry Keller aus: The one Think)

Dazu ist es wichtig:

1. Unsere Disziplin so gewinnbringend wie möglich einsetzen, damit sie nicht überstrapaziert wird!

2. Immer nur eine (maximal zwei) Gewohnheit verändern!

3. Die Gewohnheit auswählen, die den größten Gewinn bringt!

4. Konsequenz so lange wiederholen, bis sie zur neuen Gewohnheit geworden ist!

Eine bessere Herangehensweise

Ein Fehler ist es - so wie du es wahrscheinlich bisher versucht hast – ein bestimmtes Verhalten einfach nicht mehr tun zu wollen, also sein zu lassen.

„So, das mache ich ab heute nicht mehr.“ Z. B. keine Süßigkeiten mehr zu essen.

Das ist nicht die richtige Herangehensweise, denn dann entsteht eine **Lücke im System** und hinterlässt ein Gefühl von Verlust. **Da fehlt etwas.**

Und Schwupps, setzt sich eine weitere **undienliche Gewohnheit** aus unserem alten Programm **an die Stelle**. Das wollen wir ja nicht.

Frage dich stattdessen: *Welche neue Gewohnheit, die dich auch zu deinem Ziel führt, wäre eine bessere Alternative?*

Also, nicht wegnehmen, sondern ersetzen!



Coaching-Aufgabe

Nimm dir jetzt noch einmal die Gewohnheit vor, die du als erste verändern willst, weil sie ganz entscheidend deinen Erfolg verhindert. Überlege dir, was würdest du gerne stattdessen tun, weil dich dieses bessere Verhalten schnell zum Ziel bringt.

Altes, nicht zielführendes Verhalten:

Neues zielführendes Verhalten:

Neues Handeln mit neuem Denken und Fühlen verknüpfen!

Es ist nun wichtig, für das gewünschte neue Verhalten neue hilfreiche Gedanken und Gefühle bewusst dafür auszuwählen und dann damit zu verknüpfen.

Dein **Unterbewusstsein** wird es als **neues Normal** übernehmen, weil es **keine Denkfunktion** hat.

Alles, was du lange **genug wiederholt** hast, wird **abgespeichert** und **ausgeführt**.

Dein **Unterbewusstsein entscheidet nicht** darüber, es bewertet es nicht, es nimmt einfach nur alles auf:

Durch ständiges Wiederholen von **Visualisieren, Verknüpft** mit positiven **Gedanken** und positiven **Gefühlen** und dem wirklichen Tun (**handeln**) entsteht ein **neues Programm** und damit **neue Gewohnheiten**.

DIE WIEDERHOLUNG IST DAS ENTSCHEIDENDE! ALLES, WAS WIR OFT GENUG GETAN HABEN, WIRD ZUR GEWOHNHEIT UND LÄUFT AB DANN GANZ AUTOMATISCH.

Genau das werden wir in den nächsten Wochen gemeinsam entwickeln und trainieren.

ZITAT

„Wenn ein bestimmtes Verhalten in Fleisch und Blut übergegangen ist, können sie es routinenhaft abrufen, ohne sich anstrengen zu müssen. Was zunächst so mühselig erschien, wird nun ganz selbstverständlich. Sobald eine neue Verhaltensweise zur eingefleischten Gewohnheit wird, erfordert ihre Beibehaltung keine Disziplin mehr.“

(James Clear aus: Die 1% Methode – Minimale Veränderung, maximale Wirkung)

Treffe eine Entscheidung

Disziplin und Willenskraft ist eine Ressource, die sich im Laufe des Tages verbraucht. Deshalb ist es wichtig, dass du **sorgsam damit umgehst** und sie **gezielt** auf eine Gewohnheitsveränderung **einsetzt**.

Diese eine „Sache“ wird deine erste **ERFOLGSGEWOHNHEIT**.

Wenn du die Gewohnheit für dich herausgefunden hast, treffe eine **ENTSCHEIDUNG**.

- **Bin ich bereit, diese Gewohnheit zu verändern**, weil ich weiß, dass ich dadurch einen Riesenschritt weiterkomme, um mein Ziel zu erreichen?
- **Bin ich bereit, meine Ausdauer, mein Durchhaltevermögen, meine Disziplin** dafür einzusetzen?

Wenn du diese **Fragen** für dich **mit JA beantwortest**, gehe ganz offiziell eine Verpflichtung ein.

Das hört sich vielleicht banal an, aber wir sind es **gewohnt** in unserer Gesellschaft, uns **an Verpflichtungen zu halten**, die wir einmal eingegangen sind.

So sind wir programmiert und dieses innere Programm nutzen wir jetzt für diese **SELBSTVERPFLICHTUNG**.



Hilfsfragen, die dein Gehirn anregen kreativ zu sein und neue Lösungen zu finden:

- WAS, WENN es total leicht ist, meine neue Gewohnheit durchzuziehen?
- WAS, WENN diese neue Gewohnheit mich einen Riesenschritt weiter bringt?
- Was, WENN ich mich sogar richtig wohl fühle mit der neuen Gewohnheit?
- WAS, WENN sogar meine Familie diese neue Gewohnheit toll findet?
- WAS würde mir helfen, die neue Gewohnheit konsequent beizubehalten?
- WAS kann ich heute dafür tun, dass es mir ein Stückchen leichter fällt?
- WAS würde sich in meinem Alltag verbessern, wenn diese Gewohnheit NORMAL wird?

Die alten Muster unterbrechen, wenn du sie bemerkst

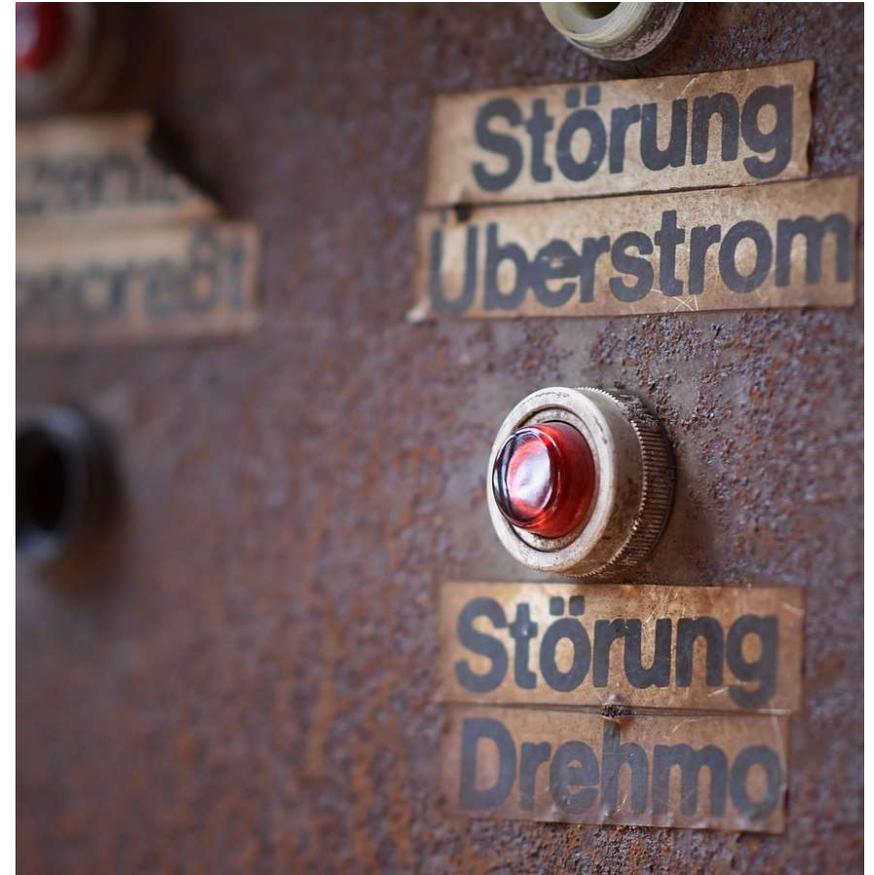
Normalerweise **löst** unser **altes Muster** sofort eine **gewohnte Reaktion** in uns aus. Das geht ganz **automatisch**, oft in Bruchteilen von Sekunden.

Da haben wir **kaum** die **Chance** noch **bewusst** anders zu **Handeln**. Doch wenn wir uns eine **Lücke verschaffen**, nach dem unser altes Muster aktiviert wurde, verschaffen wir uns einen **zeitlichen Puffer**.

Genau das machst du, indem du das alte Muster kurz unterbrichst, sobald du bemerkst, dass es aktiv ist. Durch eine **bewusste Störung**. Durch ein **untypisches Verhalten**.

Wie bei einer Schallplatte, bei der du die Rillen, in der die Tonkopfnadel läuft, etwas zerkratzt. Bevor das gewohnte Lied weiter abgespielt wird, entsteht eine kurze unangenehme Pause.

Diese Pause, **diese Lücke** kannst du nun **nutzen** und dich auf deine **bewusste Entscheidung konzentrieren**, wie du dich jetzt verhalten willst.



WIE KANN ICH DIE GEWOHNTEN MUSTER STÖREN?

Zum Beispiel:

- Durch ein energisches **Stopp!**, dass du dir innerlich oder sogar laut sagst.
(Stell dir gerne auch ein rotes Stoppschild vor)
- Lächele und sage: „*Hallo altes Muster. Auf dich ist echt Verlass. **Sorry, aber du hast ausgedient.** Das Kommando habe ich hier, meine Liebe!*“
(Finde da die Worte, die zu deiner Wortwahl passen)
- Klopfe dir auf die Schenkel oder denke dir eine andere Handlung aus, die so gar nicht sonst zu dir passt.
(Es geht darum, etwas **ganz Untypisches** zu **tun.**)



Das klappt nicht immer aber von Mal zu Mal besser

Gehe da spielerisch mit um und wenn es dir mal nicht gelungen ist, sage zu deinem Muster: *„Du Schlingel, hast du mich mal wieder überlistet. Na warte, beim nächsten Mal erwische ich dich.“*

Das nimmt den Druck raus, macht es **deutlich leichter** und vor allem bist du damit erfolgreicher.

Mit dem schnellen **Unterbrechen des alten Musters** schaffst du dir eine zeitliche Lücke. Du schiebst das Reaktionsmuster etwas nach hinten und **reagierst nicht sofort**. Dieses Zeitfenster kannst du nutzen, **kurz überlegen** und **bewusst entscheiden**.

Ohne diese Lücke hast du am Anfang kaum eine Chance für eine Entscheidung. Da setzt sofort deine **automatische Reaktion** ein und eh du dich versiehst, sitzt du mit deinem Essteller auf dem Sofa vor dem Fernseher.

Und von dort wieder aufzustehen ist eine größere Hürde, weil auch der Körper mitmuss.