

Dranbleiben

Wie ich resilient Ziele erreiche

Was uns bewegt



unangenehm



Routine



angenehm

Hinderungsgründe für Zielerreichung

- Das Ziel ist unscharf formuliert oder ich verstehe nicht, was ich tun soll.
Weiß nicht, wo ich anfangen soll.
- Ich fühle mich nicht in der Lage, das Ziel umzusetzen.
- Keine intrinsische Motivation.
Das Ziel ist für mich nicht wertvoll.
- Andere Dinge kommen ständig dazwischen.
Ich verliere das Ziel aus den Augen.
- Die Umsetzung macht keinen Spaß.
Nach einem Misserfolg habe ich keine Lust mehr.

Was uns motiviert

- Begeisterung für die Sache
 - Sinn
 - Positive Erlebnisse
- Soziale Anerkennung/Austausch
 - sehen, wie andere performen und wo ich stehe
 - Gefühl, von anderen pos. eingeschätzt zu werden
- Direkte Belohnung
 - wirkt stärker als spätere Belohnung
- Fortschritt sichtbar machen
 - besser den Fortschritt als die Verschlechterung transparent machen



Quelle: Dr. Tali Sharot <https://www.youtube.com/watch?v=xp002vi8DX4>

Die 1% Methode von James Clear

James Clear
Autor, Speaker, Berater



Ziele erreichen	Verhalten verhindern
offensichtlich	unsichtbar
attraktiv	unattraktiv
einfach	schwierig
befriedigend	unbefriedigend

Jeden Tag 1% besser werden



Quelle: James Clear 2020 „Die 1% Methode - minimale Veränderung, maximale Wirkung“, Goldmann Verlag

So schafft man eine gute Gewohnheit

Sie muss **offensichtlich** [wahrnehmbar] sein

- Zeit, Ort, Kopplungen, Auslösereize

Sie muss **attraktiv** [begehrnt] sein

- Bedürfniskombination, positive Umgebung, Motivationsrituale

Sie muss **einfach** sein

- Kleinteilig, gut erreichbar, 2-Minuten-Regel, bis zur Automatisierung

Sie muss **befriedigend** sein

- Belohnung, Vermeidung des Gegenteils belohnen, Tracking, nur kleine Pausen [, soz. Hilfe]

Quelle: James Clear 2018 „Die 1% Methode - minimale Veränderung, maximale Wirkung“, Goldmann Verlag

So stellt man eine schlechte Gewohnheit ab

Sie muss **unsichtbar** sein

- Zeit, Ort, Kopplungen, Auslösereize

Sie muss **unattraktiv** sein

- Vorteile der Vermeidung, negative Umgebung, Rituale erkennen und behindern

Sie muss **schwierig** [zu erreichen] sein

- Schlecht erreichbar, hoher Aufwand, Automatisierung erkennen und behindern

Sie muss **unbefriedigend** sein

- Buddies, die aufeinander achten, Gewohnheitsvertrag, Umfeld einbinden

Quelle: James Clear 2020 „Die 1% Methode - minimale Veränderung, maximale Wirkung“, Goldmann Verlag

Ansätze für mehr Glück



P ositive Emotionen

E ngagement

R elationships: Soziale Beziehungen

M eaning: Werte und Sinn

A ccomplishment: Zielerreichung



„Gemeinsam sinnvolle Ziele erreichen
und dabei Spaß haben.“

Quelle: PERMA-Konzept von Martin Seligman, z.B. Flourish 2011

Wie ich an meinem Ziel dranbleibe

Meaning/ Sinn	Welche Werte sind mit dem Ziel verbunden? Was ist toll daran, mein Ziel zu erreichen?
Positive Gefühle/ Begeisterung	Was macht mir bei der Umsetzung Spaß? Wie halte ich die Erinnerung an den Spaß fest? Wie belohne ich mich (direkt), sobald ich ein (Teil-)Ziel erreicht habe?
Relationships/ Beziehungen	Mit wem arbeite ich zusammen? Mit wem trete ich in konstruktiven Wettbewerb? Wem erzähle ich von meinen Zielen?
Engagement	Wie vermeide ich Störungen und ungünstige/s Verhalten/ Bedingungen? Welche Rituale etabliere ich?
Accomplishment	Welches ist mein SMARTes Ziel? Welche Ressourcen setze ich ein? Welches sind meine einfachen Teilschritte? Wie erinnere ich mich immer wieder an mein Ziel? Wie halte ich Fortschritte fest?