

## Gewohnheiten aufgeben

Montag, 18. Februar 2008

Letzte Aktualisierung Montag, 7. April 2008

Unerwünschte Gewohnheiten aufgebenMittlerweile können Sie einschätzen, wie gut Ihr persönliches Zeitmanagement ist. Haben Sie damit Probleme, schieben Sie Dinge auf, verzetteln Sie sich und geraten dadurch unter Stress, sollten Sie Ihr Verhalten verändern. Dies ist natürlich leichter gesagt als getan. Da Gewohnheiten, gute wie schlechte, jedoch gelernt werden, können diese auch »verlernt« werden. Dazu sind jedoch Anstrengungen nötig. Bis zu 30 Wiederholungen erfordert eine neue Tätigkeit, bis Sie sie automatisch ausführen. Prüfen Sie daher, wie stark Ihre Gewohnheit ist, welche Sie aufgeben wollen.

Folgende Tipps helfen Ihnen Ihr Verhalten zu ändern:

- \* Malen Sie sich aus, wie Sie sich in Zukunft verhalten möchten. Stellen Sie sich die positiven Reaktionen Ihrer Mitarbeiter, Ihrer Vorgesetzten und Ihrer Familie vor: Eine höhere Motivation, bessere Leistungen, ein gutes Betriebsklima, weniger Familienkonflikte.
- \* Gehen Sie in kleinen Schritten vor. Setzen Sie sich Teilziele. Halten Sie dies schriftlich fest. Schließen Sie einen Vertrag mit sich selbst.
- \* Kontrollieren Sie, ob Sie die Teilziele erreicht haben. Wenn ja, belohnen Sie sich dafür.
- \* Entkoppeln Sie die positiven Merkmale von der Gewohnheit, die Sie aufgeben möchten. Keine Belohnungen mehr! Setzen Sie stattdessen diese als Belohnung für das neue Verhalten ein.
- \* Bitten Sie Ihre Mitarbeiter und Ihren Partner um Rückmeldungen, wenn Ihre alten »Gewohnheiten« wieder durchscheinen.
- \* Unterstützen Sie Ihre neuen Gewohnheiten durch äußere Bedingungen: Elektronische Erinnerungen oder Wandtafeln.
- \* Meiden Sie Personen, welche Sie in Ihren alten Gewohnheiten unterstützt haben. Sprechen Sie darüber mit Ihnen.
- \* Schalten Sie Störungen und Unterbrechungen aus, indem Sie Türen schließen und ein Schild »Bitte nicht stören« aufhängen. Leiten Sie ankommende Telefonate auf den Anrufbeantworter um, informieren Sie Ihre Mitarbeiter, wenn Sie nicht gestört werden möchten.
- \* Nutzen Sie Warte- und Fahrzeiten effektiv: Für Entspannungstechniken, Erholung, Lektüre, Hörbücher oder »Podcasts«, Pausengespräche.