

Der konstruktive Impuls

Der Mini-Schritt

Wenn man jemanden fragt, was wichtig ist, um erfolgreich zu sein – wie auch immer man Erfolg definiert – bekommt man sehr oft die Antwort: Du brauchst auf alle Fälle ein Ziel. Da ist mit Sicherheit etwas Wahres dran. Was aber genauso wichtig ist, vielleicht sogar noch wichtiger:

Es braucht Selbstüberwindung.

Um ein Ziel zu erreichen, muss man immer wieder mit inneren Widerständen umgehen können. Man muss handeln, in die Umsetzung kommen. Und manchmal kommt es einem so vor, als wäre da eine unsichtbare und unüberwindbare Schwelle. Aber warum fällt einem die Überwindung manchmal so schwer? Und wie kann man sich leichter selbst überwinden?

Es gibt sicher viele Ursachen dafür. Wenn man sich ein Vorhaben als zu anstrengend vorstellt, kann man davon ausgehen, dass Widerstände erzeugt werden. Sicher kennen Sie das Zitat von Neil Armstrong bei der Mondlandung: „Ein kleiner Schritt für einen Menschen, ein riesiger Sprung für die Menschheit.“

Manche verdrehen dieses Zitat: Manch einer macht ein Projekt zu einer Mondlandung.

Und will einen riesen Sprung für die Menschheit hinbekommen, überlastet sich dabei und geht den nächsten Schritt nicht. Macht man dagegen aus einer Mondlandung einen kleinen nächsten

Schritt, wird einem die Selbstüberwindung leichter fallen. Dieser kleine nächste Schritt, ist der Mini-Schritt.

Versetzen Sie sich einmal in folgende Situation: Sie sitzen vor dem Fernseher. Ihnen kommt der Gedanke: „Eigentlich könnte ich jetzt zum Joggen gehen“. Sie stellen sich vor, wie Sie 20 Minuten joggen. Sie sehen sich schwitzen und hören sich schnaufen. Ihre Beine tun Ihnen weh. Das ist Ihnen zu anstrengend, Sie verlieren die Lust an der Umsetzung

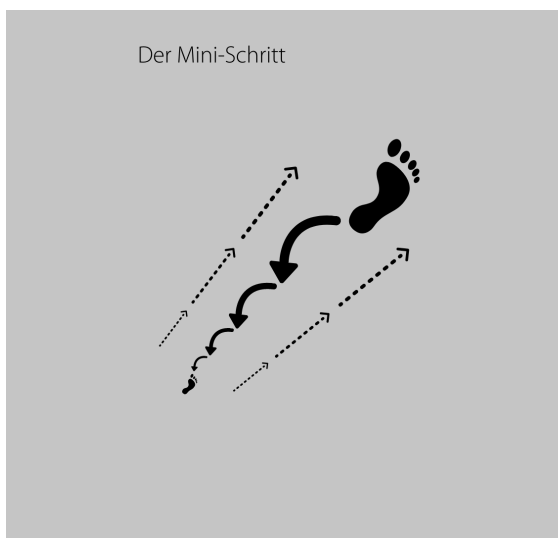


Jetzt wenden Sie den Mini-Schritt an. Sie brechen Ihr Vorhaben mental herunter, bis auf den kleinsten nächsten Schritt. „Gut ... nicht gleich 20 Minuten, vielleicht reichen ja 5 Minuten joggen.“ „Nicht 5 Minuten joggen ... ich laufe mal los und wenn ich merke, dass es mir zu anstrengend wird, drehe ich einfach wieder um.“ „Ich mache es mir noch

leichter, ich gehe mal zur Haustür.“ „Ich ziehe mir mal die Laufschuhe an.“ „Ich stehe mal auf und gehe zu den Laufschuhen.“ „Ich stehe mal auf und sehe was weiter passiert ... mehr muss es erst einmal gar nicht sein.“ Das ist der kleinste nächste Schritt: Ich stehe mal auf.

Und dann stehen Sie einfach mal auf.

In den meisten Fällen passiert dann etwas Erstaunliches. Während Sie aufstehen, bemerken Sie, dass die Überwindung gar nicht so groß war, dass es Ihnen sogar leicht gefallen ist. Wenn man den kleinsten nächsten Schritt vollzieht, fühlt es sich so an, als würde man in eine Art positiven und aktivierenden Sog gezogen werden.



Sie denken sich: „Wenn ich schon mal stehe, dann kann ich ja genauso gut in Richtung Laufschuhe gehen.“ „Wenn ich schon mal bei den Laufschuhen bin, kann ich Sie ja mal anziehen.“ Und ehe Sie sich versehen, sind Sie am Joggen.

Jetzt kann man natürlich einwenden, dass einem das mentale Herunterbrechen viel zu umständlich ist: „Da gehe ich doch lieber gleich zum Joggen!“. Auch das ist in Ordnung. Wenn der direkte Schritt gelingt, indem man gar nicht so viel darüber nachdenkt, dann war das der Weg.

Oft ist es aber so, dass man sich mental und emotional in einer Zwickmühle befindet: „Soll ich es jetzt tun oder nicht?“ Besonders bei Arbeiten und Tätigkeiten, die einen Entscheidungs- und Handlungsspielraum haben und Eigeninitiative brauchen.

Diese Zwickmühlen brauchen Energie, weil man sich gedanklich und emotional immer wieder zwischen den Alternativen hin und her bewegt und nicht wirklich zu einer Entscheidung kommt. Meistens setzt sich dann die Alternative durch, die im Moment angenehmer ist. Manche sprechen hier auch vom inneren Schweinehund, der sich dann meistens doch durchsetzt.

Oft weiß man, was einem guttun würde – was das Richtigere wäre. Nur der Schritt in die Umsetzung kommt einem so schwer vor, weil einem das gesamte Vorhaben zu groß erscheint. Wenn man sich im Gegensatz dazu, den nächsten kleinsten Schritt vorstellt, werden die Widerstände kleiner und die Umsetzungsenergie größer.

Ein weiterer Vorteil ist: Je öfter man große Projekte auf die nächsten kleinsten Schritte herunterbricht, umso mehr erkennt man, wie viel doch möglich ist, und es wird immer mehr zur

Gewohnheit und Selbstverständlichkeit, den Mini-Schritt zu gehen. So manch einer hat neue Verhaltensweisen in sein Leben integriert, indem er sich die Erlaubnis gegeben hat, kleine Schritte zu gehen und diese immer wieder umzusetzen.

Joggen gehen ist nur ein Beispiel. Sie können jedes Projekt nehmen, das Ihnen wie ein großer Berg vorkommt. Vielleicht sind Sie Teamleiter und wollen schon seit längerer Zeit die Schichtpläne überarbeiten – was könnte der kleinste nächste Schritt sein?

Vielleicht sind Sie Unternehmer und wollen Ihr gesamtes Marketing neu aufsetzen – was könnte der kleinste nächste Schritt sein? Vielleicht wollen Sie

ein Fachbuch schreiben – was könnte der kleinste nächste Schritt sein? Oder auch privat. Vielleicht wollen Sie Ihren Keller aufräumen - was könnte der kleinste nächste und angenehmste Schritt sein?

Fazit:

„Damit die Möglichkeit eine Chance zur Verwirklichung bekommt, bedarf es mehr als nur einen Gedanken, es bedarf die Aktivität eines Menschen.“ Konstruktivität besteht auch darin, Stück für Stück vor zu gehen. Die Mondlandung wurde nur durch die Umsetzung kleinster nächster Schritte möglich. Und am Ende führt der kleinste nächste Schritt zu einem großen Sprung.

Ihr Thomas Grenz