



„Implementations-Intentionen“ - Das Geheimnis zur Erreichung Ihrer Ziele

Wie oft haben Sie sich schon ein bestimmtes Ziel gesetzt und sind gescheitert? Geben Sie oft Gruppenzwang nach, erliegen Versuchungen und schaffen es nie bis ans Ziel? Warum fällt es Ihnen so schwer?

Weil Sie noch nicht die richtige Strategie gefunden haben. Guter Wille allein reicht nicht aus. Es bedarf Planung, Vorbereitung und einer Strategie, damit man langfristige Ziele (z.B. mehr Sport zu treiben) durch bestimmte Handlungen realisieren kann.

Sie werden schwach, sobald Sie die Speisekarte im Restaurant öffnen? Ihr Vorhaben, nach der Arbeit zu trainieren löst sich in Luft auf, sobald Sie auf der Couch sitzen? Bestimmte Situationen können uns vom Weg abbringen.

Mit einer modernen Methode namens „Implementations-Intentionen“ können Sie ihr Verhalten dauerhaft ändern und kontrollieren.

Wir scheitern, weil es einen Unterschied zwischen Zielintentionen und Implementations Intentionen gibt:

Sich nur das Ziel zu setzen mehr Sport zu treiben reicht nicht!

Hier handelt es sich nur um eine Zielintention. Langfristiger Erfolg entsteht aber nur durch Implementationsintentionen. Diese beschreiben die genauen Mittel und Wege, damit man das aktuelle mit dem gewünschten neuen Verhalten ersetzt. Sie beschreiben das genaue Wann, Wo und Wie und wir müssen diese nur in Wenn-Dann-Pläne formulieren.

Wie setzen Sie das im Alltag um?

1. Setzen Sie sich in Ruhe an einen Tisch.
2. Notieren Sie als erstes Ihr Ziel. Z.B.: „Ich werde mehr Sport treiben!“
3. Verknüpfen Sie nun die Dinge, die Sie in der letzten Zeit vom Sport treiben abgehalten haben mit ihrem zukünftigen zielgerichteten Verhalten, als Wenn-Dann-Satz, zum Beispiel:

Bisher: „Wenn ich erst zu Hause bin, komme ich nicht wieder hoch, um Sport zu treiben.“

Ab sofort: „Ich packe mir schon die Sporttasche in den Kofferraum und fahre direkt zum Sport.“
Schreiben Sie dies auf Ihren Zettel! Und weiter....

Bisher: „Ich muss erst mal was essen nach der Arbeit – und dann geht Sport treiben mit vollem Bauch natürlich nicht...!“

Ab sofort: „Ich lege mir eine Banane ins Auto und einen Smoothie aus dem Supermarkt. Diese verzehre ich auf jeden Fall immer vor dem Sport und weiß, dass es für meine geplante Sporteinheit ausreicht.“

Wenn Sie dieses neue Verhalten durchhalten, entsteht dauerhaft ein Automatisierungsprozess. Die alten Denkprozesse, die uns haben scheitern lassen, lenken uns nicht mehr ab und wir bleiben auf unser Ziel focussiert! Natürlich sind neue Verhaltensmuster zuerst mit einem persönlichen Aufwand und Einbußen verbunden.

Langfristig aber wissen wir, dass sich diese Veränderungen lohnen!