

*Achte auf Deine Gedanken, denn sie werden Worte.
Achte auf deine Worte, denn sie werden Handlungen.
Achte auf deine Handlungen, denn sie werden
Gewohnheiten.
Achte auf Deine Gewohnheiten, denn sie werden Dein
Charakter.*

*Achte auf Deinen Charakter, denn
er wird dein Schicksal.
Talmud*

aus: S. Bechtel, Erfolg ist eine Gewohnheit, Goldegg Vlg. 2019, S. 11

Erfolg ist eine Gewohnheit

Referat und schriftliche Ausarbeitung im Rahmen
der NLP- Practitioner Ausbildung 2019/20

Anja Weimer

Siegen, März 2020

1. Einleitung

Das Buch des Erfolgsautors Sören Bechtel, **Erfolg ist eine Gewohnheit. Wie Sie mehr im Leben erreichen können** (Goldegg Verlag, 2019) zu lesen, hat mich sehr inspiriert. Über den Titel nachzudenken, lohnt sich. Er heißt ja nicht etwa: Mit Gewohnheit zum Erfolg kommen, sondern impliziert, dass eine Gewohnheit zu etablieren, Erfolg ist.

Sören Bechtel ist internationaler Coach, Consultant und Trainer mit Praxis in Siegen. Als Experte für das Thema Erfolgsgewohnheiten im Businessbereich und im Privatleben hat er mit der von ihm entwickelten Methode **Gewohnheitsrad** bereits vielen Menschen zu einem glücklicheren Leben und Organisationen zu tiefgreifenden Erfolgen verholfen.

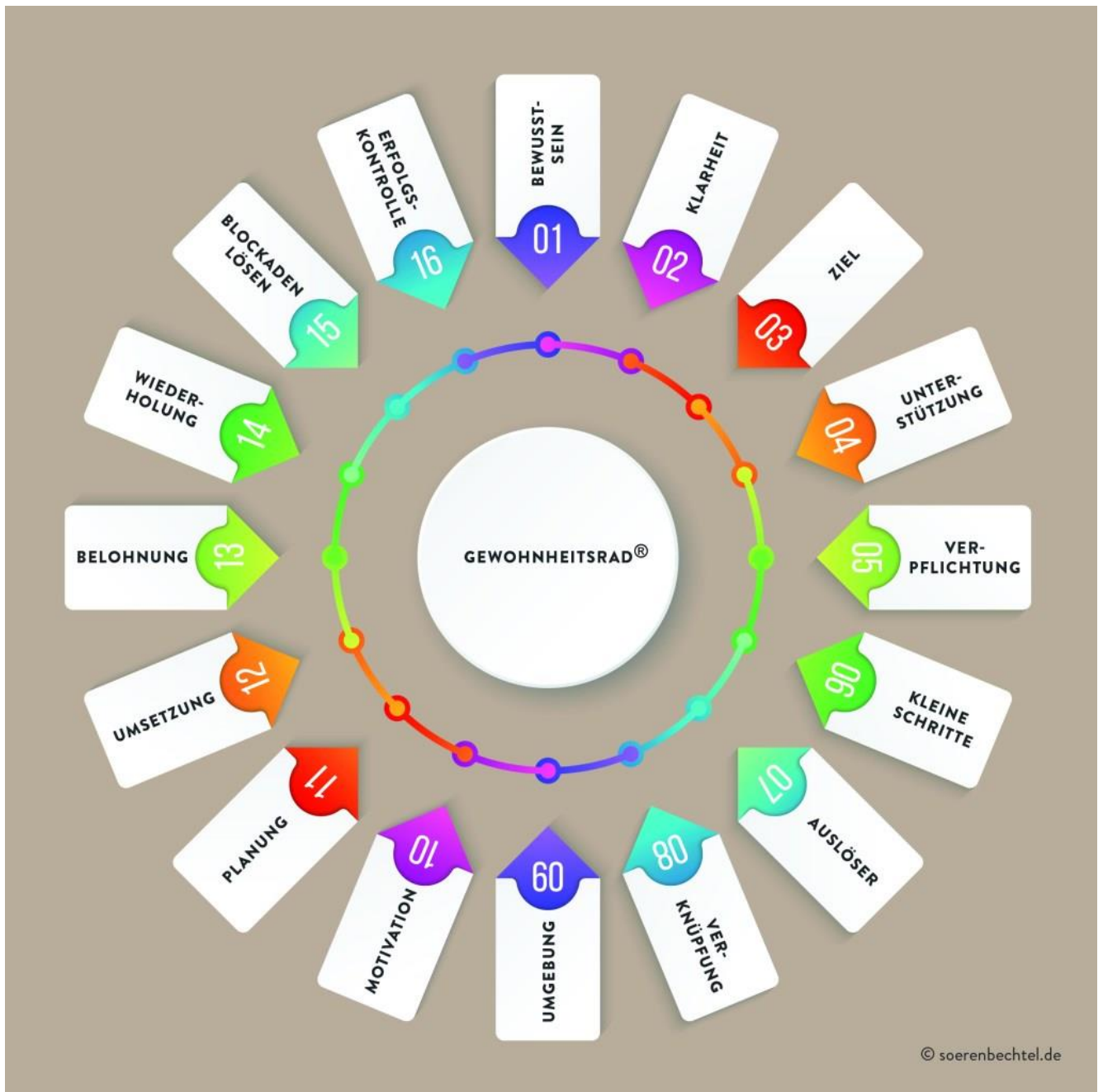
2. Gewohnheit

Wir alle kennen die Macht der Gewohnheit. Vereinfacht ausgedrückt sind Gewohnheiten Handlungen, die nach einem bestimmten Reiz nach gleichem Schema abgospult werden. In Endlosschleife laufen sie größtenteils unbewusst in unserem Leben ab. Das Gehirn kann dabei nicht zwischen positiven und negativen Gewohnheiten unterscheiden. Es ist sehr schwer, ein etabliertes Verhalten zu durchbrechen, auch wenn man sich es ganz fest vorgenommen hat. Es sind gerade erst zwei Monate im neuen Jahr 2020 vergangen, und was ist aus all unseren guten Vorsätzen geworden? Konnten wir sie als Gewohnheiten etablieren? Waren wir erfolgreich?

Gewohnheiten vereinfachen unser Leben enorm. Denken wir an eine Einkaufssituation in einem großen Supermarkt. Automatisch gehen wir zu den Regalen und legen die Produkte in den Einkaufswagen, die wir benötigen und die wir immer kaufen. Das erspart uns Zeit und Energie. Ein anderes Beispiel ist die Fahrt mit dem Auto allmorgendlich zur Arbeit. Sie läuft fast wie computergesteuert ab, ohne dass wir darüber nachdenken müssen, welchen Weg wir nehmen und wie das Auto als solches zu bedienen ist.

3. Die Methode „Gewohnheitsrad“

S. Bechtel hat aus jahrelanger Erfahrung im Coaching und auf der Grundlage wissenschaftlicher Erkenntnisse, die er in seinem Buch ausführlich beschreibt und mit Literaturangaben belegt, die Technik **Gewohnheitsrad** entwickelt. Sie kann sofort angewendet werden und gliedert sich in 16 Schritte.



Anhand eines Falls aus seiner Praxis geht S. Bechtel den Prozess der 16 Schritte in seinem Buch durch.

Ausgangslage:

- Herr M., Mitte vierzig, Geschäftsführer eines mittelständigen Unternehmens
- verheiratet, zwei Kinder
- erklärt bei einem zufälligen Treffen, dass sein Freund das Coaching gut gebrauchen könne, dieser befände sich derzeit in einer beruflichen Krise
- Herr M. kommt tatsächlich dann selbst in die Praxis

- fast dreißig kg Übergewicht, hat ihn bislang aber nicht gestört, da er sich selbst nicht als übergewichtig empfunden habe. Auch das Aus- der- Puste -sein beim Treppensteigen störe ihn nicht wirklich

3.1. Bewusstsein

- Unklares Krankheitsbild bei Herr M. mit Schmerzen in der Brust, Verdacht auf Herzinfarkt, jedoch ohne Befund
- Erkenntnis: Es muss sich etwas ändern in meinem Leben! (Kann eigener Leidensdruck sein, wie in diesem Fall, aber auch Denkanstoß von außen sein, der einen fesselt und das Bewusstsein genau dahin steuert, etwas ändern zu wollen oder ändern zu müssen)

3.2. Klarheit

- gründliche Anamnese (Herr M. wird gewogen und vermessen)
- Erfassen des Ist-Zustandes, bringt Klarheit, definiert den Startpunkt
- Standortbestimmung, enorm wichtig

3.3. Ziel

- Zwanzig kg Körpergewicht mithilfe von mehr Bewegung abnehmen
- SMART, d.h. **s**pezifisch, **m**essbar, **a**ttaktiv, **r**ealistisch, **t**erminiert
- Wichtig: Klare, präzise Formulierungen, um festzuhalten, was man möchte oder auch eben nicht möchte und
- sich ausreichend Zeit für die Definition nehmen

3.4. Unterstützung

- professionelle Unterstützung für Herr M.
- Vorteil: ein Profi unterstützt mit neutraler Haltung auf höchster Ebene (man muss nicht alle Fehler selbst gemacht haben...)
- prinzipiell kommen auch Gruppen, Familienmitglieder, Bekannte, Freunde etc. in Frage

3.5. Verpflichtung

- Schriftliche Fixierung der Ziele gegenüber sich selbst
- Noch offizieller durch Unterschrift eines Zeugen, Unterstützers oder Freundes

3.6. Kleine Schritte

- Ziel wird in viele kleine Zwischenziele zerlegt
- Bezogen auf das Beispiel Herr M.: Täglich fünf Minuten spazieren gehen als Verpflichtung, wohl wissend, dass der Klient selbst die Zeitspanne erhöhen wird („Für fünf Minuten so ein Aufwand, da kann man auch länger draußen laufen...“)
- Hürde muss klein genug gewählt werden, damit man etwas regelmäßig tun wird

3.7. Auslöser

- Zeitpunkt, an dem die neue Gewohnheit gestartet werden soll (im Beispiel von Herr M. immer, wenn er von der Arbeit nach Hause kommt)

3.8. Verknüpfung

- alte Gewohnheiten mit neuen verknüpfen
- Herr. M. erzählte seinem Coach den Alltag und die Situation, wenn er nach Hause kommt. Daraus ergab sich als Verknüpfung: Straßenschuhe ins Regal, Laufschuhe raus, spazieren gehen

3.9. Umgebung

- Umgebung soll unterstützen, es uns so einfach wie möglich machen! Bei Herr M.: Sportschuhe und Kleidung sichtbar, sobald er das Haus betritt
- Schale mit Süßigkeiten auf dem Esstisch stehend, sog. Nervennahrung, durch frisches Obst ersetzen

3.10. Motivation

- Mein persönliches Warum schafft Motivation, anzufangen und dran zu bleiben
- Fragen: Warum ist es so wichtig, das Ziel zu erreichen? Seit wann möchte ich es? Was hat mich bisher gehindert? Was stört mich bisher an der Situation? Wie sieht mein Leben aus, wenn ich so weiter mache, wie bisher? Wie in einem, in fünf, in zehn Jahren? Welche Gefühle kommen in mir hoch, wenn ich das Ziel erreicht habe?

3.11. Planung

- Ziel noch mal anschauen!
- Alles bündeln

3.12. Umsetzung

- Jetzt geht es in die Tat!

3.13. Belohnung

- Gewohnheitsjournal führen (AB zum Herunterladen unter www.erfolg-ist-eine-gewohnheit.de)
- nach zehnmaliger Umsetzung sich eine Kleinigkeit gönnen (z.B. ging Herr M. in die Sauna oder gönnte sich eine Massage)

3.14. Wiederholung

- Je öfter wir etwas tun, umso leichter fällt es uns!
- aus dem Bewussten etablieren wir die Handlung allmählich ins Unbewusste, dazu sind viele Wiederholungen nötig

3.15. Blockaden lösen

Hindernisse können immer auftauchen, sollten uns aber nicht entmutigen!

Vier häufige Fehler, die neue Gewohnheiten scheitern lassen können):

- alles auf einmal ändern wollen ** Lösung: Etappenziele
- mit einer zu großen Gewohnheit starten **Lösung: Es sich so einfach machen, dass man nicht nein sagen kann (Bsp. Meditieren als morgendliches Ritual: Mit nur einer Minute anfangen, nach einem Monat auf zwei Minuten steigern, wenn sich das gut anfühlt, auf drei ...etc.
- es wird ein Ergebnis gesucht, statt ein Ritual **Lösung: sich in das Ritual „verlieben“
- die Umgebung nicht ändern **Lösung: positive Umgebung aufbauen, damit man nicht scheitert (Bsp. Lesen: Fernseher raus aus den Zimmern!)

3.16. Erfolgskontrolle

- Herzlichen Glückwunsch!
- Falls nein, wieder weiter auf Schritt 1
- Gewohnheitsetablierung variiert zwischen 18 und 254 Tagen, also Geduld haben und ** milde mit sich sein

Literatur

Sören Bechtel, Erfolg ist eine Gewohnheit. Wie Sie mehr in ihrem Leben erreichen können
Goldegg Verlag, 2019

www.erfolg-ist-eine-gewohnheit.de