



LOTHAR SCHMIDT
FINANZCOACHING

ÜBERNEHMEN SIE DIE REGIE ÜBER IHRE FINANZEN!



© Jamrooferpix - Fotolia.com

#126561116

GEWOHNHEITEN

Umsetzungsstrategien für die Praxis

Für Abonnenten des Blogs

„Die private Finanzentscheidung“

von Finanz-Coach Lothar Schmidt

TEIL 1

Wie Sie in 5
Schritten
schlechte
Gewohnheiten
loswerden

TEIL 2

10 Störfeuer
beim Ändern
von
Gewohnheiten
und wie Sie
diese
erkennen

TEIL 1

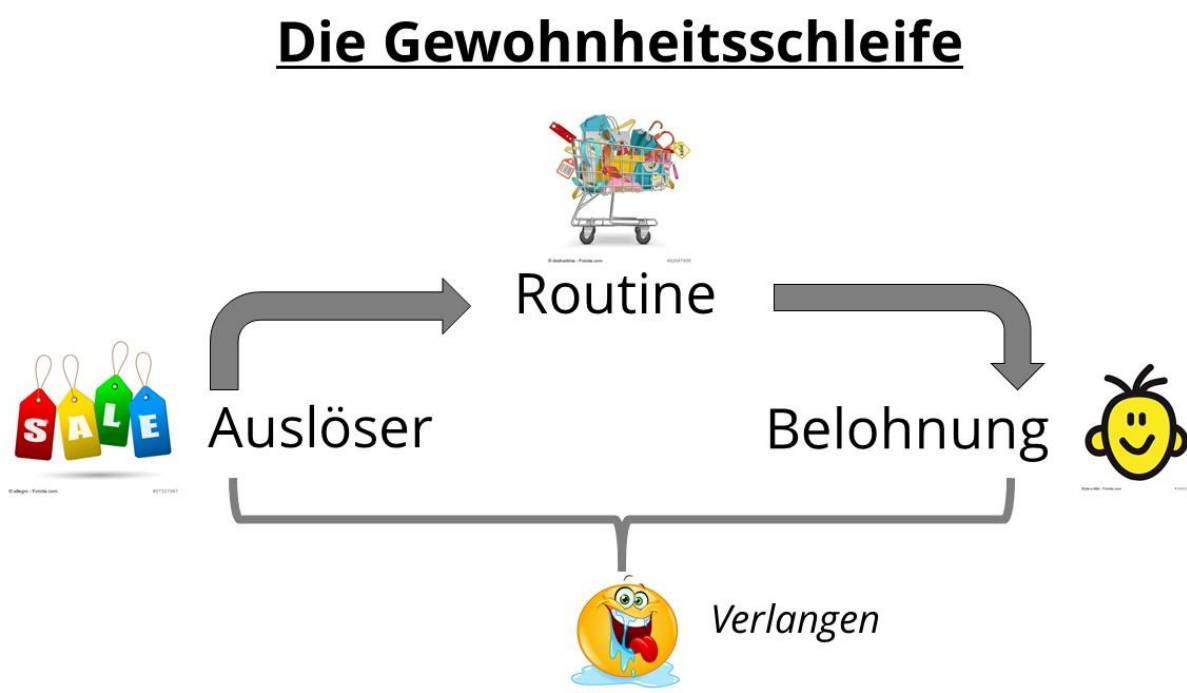
Wie Sie in 5 Schritten schlechte Gewohnheiten loswerden

Von Lothar Schmidt, Ihr Finanz-Coach

Wie können wir schlechte Gewohnheiten durch gute ersetzen? Es ist schwieriger Gewohnheiten zu überschreiben, als gänzlich neu zu etablieren. Ein Patentrezept gibt es nicht. Als sehr nützlich hat sich das **Modell der Gewohnheitsschleife** erwiesen.

Das Modell hilft uns Schritt für Schritt herauszufinden, wie wir ticken. Haben wir verstanden, wie unsere konkrete Gewohnheit funktioniert, dann können wir uns daranmachen, sie zu verändern. Das ist ein Prozess, der zwischen 30-60 Wiederholungen braucht, um in Fleisch und Blut überzugehen.

Die **Grundlagen**, auf denen diese Anleitung aufbaut, finden Sie im Artikel „**Gewohnheiten – Wie Sie gute Vorsätze endlich umsetzen**“ unter www.ls-finanzcoaching.de/gewohnheiten.



Anleitung: 5 Schritte um eine Gewohnheit zu verändern

1. Die Routine identifizieren

→ Welches Verhaltensmuster möchten Sie fortan nicht mehr ausführen?

Seien Sie konkret. Beispiele:

- *Ich kaufe regelmäßig spontan online ein (und habe anschließend ein schlechtes Gewissen beim Blick auf mein Konto).*
- *Wenn wir ins Einkaufscenter fahren, essen wir immer bei McDonalds (beim Blick auf die Waage bereue ich das).*

2. Den Auslöser isolieren

→ Was löst Ihre Routine aus?

Erfahrungsgemäß hat der Auslösereiz etwas mit einem oder mehreren dieser fünf Variablen zu tun:

- Ort
- Zeit
- Emotionaler Zustand
- An- oder Abwesenheit anderer Menschen
- Vorgegangene Handlung

Dies finden Sie am besten heraus indem Sie jedes Mal, wenn es wieder passiert, die Antwort auf diese fünf Fragen notieren:

- Wo war ich als mich das Verlangen überkam?
- Wieviel Uhr war es?
- Wie war ich drauf?
- Wer war noch anwesend?
- Was habe ich direkt vorher gemacht?

Was ist immer gleich? Erkennen Sie das **Muster**?



3. Mit Belohnungen experimentieren

➔ Was ist das Bedürfnis, das Sie mit Ihrem Verhalten befriedigen wollen?

Nicht immer liegt dies klar auf der Hand. Probieren Sie es aus. Tun Sie etwas Anderes als gewohnt und ...

WICHTIG: Achten Sie auf Ihre Gefühle.

- Wie geht es Ihnen damit?
- Fühlen Sie sich mit der Alternative gut?
- Oder haben Sie anschließend immer noch das Verlangen, etwas Neues zu bestellen?

Ist das Verlangen noch da, haben Sie noch nicht herausgefunden, welches Bedürfnis Sie eigentlich mit Ihrer „schlechten Gewohnheit“ (Routine) befriedigen.

4. Einen Plan aufstellen

➔ Ideal ist es, wenn Sie in der Gewohnheitsschleife nur die Routine austauschen. Oder die neue Gewohnheit an eine alte anhängen.

Bedenken Sie, dass mindesten 30-60 Wiederholungen notwendig sind, bis ein Verhaltensmuster in Fleisch und Blut übergeht. Nehmen Sie sich Zeit.

- Legen Sie ein Heft oder eine Datei im Smartphone an, wo Sie Ihre Beobachtungen notieren. So können Sie diese später auswerten und Muster erkennen.
- Schreiben Sie auf, was Sie probiert haben und wie es ihnen damit ergangen ist.
- Teilen Sie Ihre Erfahrungen mit Menschen, die Ihnen wohlgesonnen sind. Andere blicken mit einer anderen Perspektive auf ihre Daten und können wertvolle Hinweise geben und Sie moralisch unterstützen.



5. Umsetzung und ggf. nachjustieren

Bei der Umsetzung kann es zu Störfeuer kommen. Das ist ganz normal. Wie Sie denen entkommen, lesen Sie im TEIL 2.



© Tijana - Fotolia.com

#67111605



TEIL 2

10 Störfeuer beim Ändern von Gewohnheiten und wie Sie diese erkennen

Gewohnheiten sind eine tolle Sache, sie mache uns das Leben leichter. Dank unserer Gewohnheiten müssen wir über 30-50 % unserer täglichen Handlungen nicht groß nachdenken, wir führen sie quasi automatisch aus.

Bis eine Handlung oder Abfolge von Handlungen zu einer Gewohnheit wird und automatisch abläuft braucht es 30-60 Tage / Wiederholungen. Das ist die Investitionsphase, sie fordert Ihre Willenskraft. Rückschläge sind jederzeit möglich.

Neue Gewohnheiten, die alte ersetzen, löschen diese nicht aus, sondern überschreiben sie nur. Unter **Stress** besteht die Gefahr, dass die alten Muster wiederauftauchen.

In dieser **Checkliste** finden Sie die 10 häufigsten Störfeuer und wie Sie damit umgehen können.



1. Zuviel auf einmal wollen

→ **Gehen Sie wirklich nur eine Gewohnheit an.**

Denken Sie daran, dass Willenskraft Energie kostet und die Ausprägung einer Gewohnheit 30-60 Tage. Wenn Sie mehrere Gewohnheiten verändern wollen, setzen Sie Prioritäten und nehmen sich immer nur eine Gewohnheit vor. Erst wenn diese sitzt, sollten Sie die nächste angehen. Finden Sie eine „Schlüsselgewohnheit“, kann es sein, dass eine Veränderung weitere auslöst.



2. Unklare Botschaften senden

→ Seien Sie so konkret wie möglich.

Ziele wie

- *weniger Rauchen*
- *mehr bewegen*
- *nicht mehr so oft E-Mails öffnen*

sind unklar. Ein Dritter wüsste nicht genau, was Sie meinen. Ihrem Unterbewusstsein geht es auch so. Unklare Ziele erreichen Ihr Unterbewusstsein nicht. Sie sind Ausdruck Ihrer Unentschlossenheit und Einfallstor für Interpretationen. Wenn wir Menschen Eines beherrschen, dann ist es die Fähigkeit, uns die Welt zurecht zu biegen.

Besser sind Ziele wie:

- *Ich werde diese Woche nur 10 Zigaretten am Tag rauchen.*
- *Ich werde täglich um 12 Uhr 30 Minuten an die frische Luft gehen.*
- *Ich öffne meine E-Mails nur zweimal am Tag, um 12 Uhr und um 17 Uhr für 1 Stunde.*

→ Schreiben Sie Ihr Ziel auf.

Auch das schützt vor (Um-)Interpretation.

→ Vermeiden Sie „Nicht“-Ziele.

Das Unterbewusstsein überhört das „nicht“. Sie kennen das Phänomen. Wenn Sie mit dem Fahrrad auf einen Baum zufahren und sich sagen: „Nur *nicht* in den Baum fahren!!!“ Dann werden Sie genau das tun. Sie richten Ihre Aufmerksamkeit auf das, was Sie eigentlich vermeiden wollen.

Wir können nicht „nicht“ denken. Paul Watzlawick



3. Problem der eingeschränkten Rationalität

Solange alles theoretisch ist und wir Pläne schmieden sind wir vollkommen rational. Doch wird die Versuchung real, schaltet unser Gehirn in den Modus der Belohnungssuche, um zu verhindern, dass wir leer ausgehen.

Die beiden Möglichkeiten „Belohnung sofort“ und „Belohnung später“ werden in unterschiedlichen Gehirnregionen verarbeitet. Im Hirnstamm wird Dopamin ausgeschüttet, das Verlangen nach „Belohnung jetzt“ auslöst. Aufgabe des Frontallappens ist es, dieses Verlangen „abzukühlen“. Das kostet Energie.

→ Halten Sie Distanz zur Versuchung:

- Süßigkeiten außer Reichweite bzw. erst gar nicht kaufen
- E-Mail ausschalten, kein Signal bei E-Mail-Eingang
- Geld, das Sie diesen Monat nicht ausgeben wollen vom Girokonto wegbuchen (Tagesgeld, Sparkonto)
- Karten beim Shopping zu Hause lassen

Je radikaler, je besser. Denken Sie daran, auch eine Versuchung der Sie widerstehen, kostet Sie Willenskraft und schwächt damit Ihre Selbstregulation.

→ 10 Minuten Regel: Verpflichten Sie sich jedes Verlangen mindestens 10 Minuten hinauszuzögern.

Denken Sie in der Zwischenzeit an Ihr übergeordnetes Ziel, welches das Verlangen konterkariert. Ist es das wert? 10 Minuten reichen meist, das Verlangen abzukühlen.

Ist es Ihr Ziel, ein neues Verhalten einzuüben und müssen Sie sich dazu überwinden? Dann Drehen Sie den Spies um. Verpflichten Sie sich es 10 Minuten zu tun und erlauben Sie sich nach 10 Minuten damit aufzuhören. Sie werden sehen, meistens machen Sie weiter.

4. Lizenz zum Sündigen

Es handelt sich um eine Art Ablasshandel. Wir verhandeln mit uns Selbst, so etwa in der Art: Wenn ich heute etwas „Gutes“ tue, dann gestatte ich mir morgen eine kleine „Sünde“.



Die Gefahr besteht darin, dass wir uns für Wohlverhalten gerne selbst verwöhnen und dabei unser eigentliches Ziel aus dem Auge verlieren.

- *Wir schließen einen Sparvertrag ab und können uns beim nächsten Shoppen nicht beherrschen.*
- *Wir sparen bei den billigen Lebensmitteln und achten – weil wir so sparsam waren – beim teuren Einkauf von Elektrogeräten nicht auf den Preis.*

→ **Hüten Sie sich vor moralischer Bewertung Ihrer Gewohnheiten in „richtig“ oder „falsch“.**

Fragen Sie ganz nüchtern: Bringt mich dieses Verhalten meinem Ziel näher oder entfernt es mich davon?

„Der Teil in uns, der nachgeben möchte, ist nicht schlecht. Er hat nur andere Prioritäten.“ Dr. Kelly McGonigal

→ **Beobachten Sie sich selber: Wir alle führen Selbstgespräche.**

Bezeichnen Sie sich selber als „brav“ oder „gut“, wenn Sie Ihre Vorsätze umsetzen? Geben Sie sich zur Belohnung die Lizenz zu sündigen?

→ **Denken Sie an Ihr Warum.**

Es hilft Ihnen, der Versuchung zu widerstehen. Nachgeben bekommt einen Preis.

→ **Verwechseln Sie nicht die Planung mit der Umsetzung.**

Sie planen ein Projekt und machen eine To-Do-Liste. Sie sind so zufrieden mit sich, dass Sie glauben, schon etwas erreicht zu haben, obwohl Sie noch gar nichts umgesetzt haben. Kommt Ihnen das bekannt vor?

→ **Belohnen Sie sich nicht für künftige Taten.**

Wir leben in einer Zeit, in der es üblich ist nicht erst zu sparen um sich etwas zu kaufen, sondern Anschaffungen auf Kredit zu finanzieren. „Nachsparen“ nennt dies das Kreditgewerbe verniedlichend. So wundert es nicht, dass wir uns nicht nur für „Gutes“, was wir getan haben belohnen, sondern schon im Vorgriff für „Gutes“, das wir erst noch tun wollen:

- Es ist ein gutes Gefühl. Ab morgen bin ich tugendhaft, dafür darf ich heute noch mal sündigen.



5. Umgang mit Stress

→ Gehen Sie spielerisch ran

Sehen Sie die Veränderung von Gewohnheiten nicht zu verbissen. Ihre Gewohnheitsschleife zu entwickeln, Auslöser zu finden, herauszufinden, was die Belohnung ist, nach der es Sie verlangt – all das hat etwas Spielerisches. Es lässt sich nicht erzwingen.

→ Vermeiden Sie Stress.

Stress und Selbstregulation schließen sich aus.

→ Ausreichend Schlaf, Bewegung, frische Luft, gesunde Ernährung, Meditation

... sind hilfreich, um Stress abzubauen.

Diese Methoden zur Strategien zur Stresslinderung funktionieren nicht nachhaltig. Sie arbeiten **mit** Dopamin:

- Glücksspiel
- Einkaufen
- Rauchen
- Trinken
- Essen
- Video-Spiele
- Im Internet surfen

TV-Konsum Stresslinderung geht auch **ohne** Dopamin:

- Sport / Spiel
- Gebet
- Lesen
- Musik
- Massage
- Spazieren gehen
- Zeit mit Freunden verbringen
- Meditieren, Yoga



6. Umgang mit Ihrer Umgebung

→ Achten Sie darauf mit wem Sie sich umgeben.

Unsere Umgebung hat einen großen Einfluss auf uns. Unser Bedürfnis „dazu zu gehören“ ist ein starker Motivator. Hier lauern natürlich auch Gefahren, so können wir uns mit mangelnder Willenskraft anderer anstecken:

- Unbeabsichtigte Nachahmung (Sie kennen das: Wenn einer gähnt, fangen plötzlich alle an.)
- Ansteckende Emotionen (Wir übernehmen die schlechte Laune anderer.)
- Mit der Versuchung anstecken (Wenn wir sehen, das andere schwach werden.)

Besonders anfällig sind wir durch Regelverletzungen anderer.

- *Wenn der sich nicht daranhält, wenn sich sonst keiner daranhält, warum ich?*

→ Halten Sie sich von negativen Beeinflussern fern.

→ Suchen Sie sich Verbündete.

Einen Mitstreiter oder eine Gruppe. Das macht Spaß und erhöht die Verbindlichkeit. In diesem Sinne wirken auch:

- Vorsätze laut aussprechen
- Vorsätze veröffentlichen (Social Media, Mail, Website)

→ Suchen Sie sich ein Vorbild

Fragen Sie sich, wenn Sie drohen schwach zu werden, was hätte mein Vorbild jetzt getan?



7. Umgang mit schwierigen Situationen

Machen wir uns nichts vor. Sie werden kommen, schwierige Situationen in denen wir Willenskraft zeigen müssen.

→ Vorbereitung hilft. Machen Sie einen „Wenn-Dann-Plan“.

- Was kann passieren? Auf welche Situation wollen Sie vorbereitet sein?
- Wie werden Sie reagieren, wenn ... passiert? Was werden Sie denken, fühlen, tun?

Je besser Sie vorbereitet sind, je größer Ihre Chance, nicht in Versuchung zu gelangen. Malen Sie sich deshalb sowohl die mögliche Situation wie auch Ihre Reaktion darauf möglichst konkret aus.

→ Unterdrückung von Gedanken bringt nichts.

Stress und Selbstregulation schließen sich aus. Wenn Gedanken kommen, beobachten Sie diese und schicken Sie gedanklich auf eine Wolke, die vorbeizieht.

→ Bei Ablenkung oder Belastungen wie Müdigkeit, Stress, Krankheit oder Alkohol ist unser Wille geschwächt.

Knapp unter der Schwelle des Bewusstseins nehmen wir laufend das wahr, was wir eigentlich vermeiden wollen. Womit wir es nur noch verstärken. Die Lösung klingt genauso paradox wie das Problem: Aufgeben. Wenn wir es aufgeben, unsere Gedanken kontrollieren zu wollen, verleiht uns dies mehr Kontrolle über unser Verhalten.

8. Umgang mit Verlangen

→ Probieren Sie die „Surfing-the-edge“ Methode:

Können Sie obenauf bleiben, wenn Sie die Welle des Verlangens erfasst? Nehmen Sie es spielerisch. Wenn Sie das Verlangen spüren, achten Sie bewusst auf Ihren Körper:

- Wie fühlt es sich an?
- Ist es heiß oder kalt?
- Was macht Ihr Puls?
- Verspüren Sie eine Spannung? Wo? Im Bauch? Im Nacken? In der Schulter?
- Achten Sie auf Ihre Atmung!

Bleiben Sie mindestens eine Minute in der Übung.



- Was verändert sich?
- Wird das Gefühl intensiver oder lässt es nach?

Bleiben Sie an der Empfindung dran, ohne ihr nachzugeben und ohne sie beiseiteschieben zu wollen. Lassen Sie es zu und konzentrieren Sie sich auf Ihren Atem.

Diese Achtsamkeitsübung hilft Ihnen beim Umgang mit Stress. Es wird braucht etwas Übung, sind Sie nicht frustriert, wenn es nicht gleich funktioniert. Versuchen Sie es bei nächster Gelegenheit erneut.

Achtsamkeit, Selbstsorge und das Wissen darum, was wirklich zählt, sind die Basis der Selbstregulation. Dazu sind wir fähig, weil wir in der Lage sind, uns neugierig und nicht wertend zu beobachten.

9. Umgang mit Ängsten und Sorgen

→ Schließen Sie Frieden mit Ihren Ängsten.

Versuchen Sie nicht Ängste zu unterdrücken, das verstärkt diese nur. Nehmen Sie Sie wahr, beobachten Sie Ihre Ängste. Sagen Sie: *Hallo Angst, da bist Du wieder. So fühlst Du Dich also an? Ich kann mit Dir umgehen.*

→ Konzentrieren Sie Ihre Aufmerksamkeit auf etwas, was Sie beeinflussen können

Und das Gefühl der Selbstwirksamkeit kehrt zurück. Sie werden ruhiger und sicherer. Am Einfachsten geht es mit der Atmung:

→ Lenken Sie die Aufmerksamkeit auf die Atmung.

Atmen Sie bewusst ein und aus. Das gibt Ihnen ein Gefühl der Kontrolle. Stellen Sie sich vor, wie sich Sorgen und Emotionen mit dem Atmen auflösen.



10. Umgang mit Rückschlägen

→ Sprechen Sie zu sich wie zu einem guten Freund.

Schuldgefühle bringen nichts. Es geht um konstruktive Kritik. Was ist passiert? Warum ist es passiert? Wie können Sie verhindern, dass es wieder passiert? Was würden Sie einem guten Freund sagen, dem Sie Mut machen wollen.

→ Vorsicht vor dem „Was-soll's-Effekt“.

Wir neigen dazu, wenn wir eine Regel gebrochen haben, gleich richtig über die Stränge zu schlagen. „Jetzt ist eh egal!“

Ist es nicht. Lassen Sie sich nicht gehen, sondern bleiben Sie dran.

→ Nicht aufgeben!

Das ist die wichtigste Regel. Wer nicht aufgibt kommt früher oder später ans Ziel. Deshalb bleiben Sie dran. Wenn Sie die gewünschte Gewohnheit erst gebildet haben, geht es wie von allein. Das ist der Lohn!

Viel Erfolg auf Ihrem Weg!

Wollen Sie mehr zu **Gewohnheiten bei Finanzthemen** erfahren, lesen Sie meinen **Blog** „Die private Finanzentscheidung“. Künftige Artikel gehen genau darauf ein.

Erfahren Sie mehr über **Geld & Psychologie und wie Sie die Regie übernehmen**.

Lothar Schmidt

Ihr Finanz-Coach

