



IPOS-März-Impuls 2015

Günstiges Selbstmanagement oder „die Macht der 5 Minuten“

„Gewohnheiten beginnen als Spinnweben und enden als stabile Drahtseile“

habe ich einmal gelesen. Dieser interessante Satz hat sich mir eingeprägt und vielleicht nun auch Ihnen.

Die nun beginnende Jahreszeit „Frühling“ steht in unserer Kultur für die Zeit des Säens. Daher die aktuelle Frage an Sie:

Welche neuen, günstigen Gewohnheiten möchten Sie in Ihrem Leben – beruflich und/oder privat „säen“?

Hier einige Beispiele:

- Kurz vor Feierabend einen Tagesrückblick und Tagesausblick machen?
- Unterlagen sofort abheften und ablegen?
- Sich gesunde Kurzpausen nehmen?
- Ihren Mitarbeitenden konkret Wertschätzung zeigen?
- Wortbeiträge in Besprechungen gut vorbereiten?
- Sich wöchentlich eine bestimmte Zeit für strategische Überlegungen nehmen?
- Sport machen?
- Ihre Körpersprache bewusst einsetzen?
- In Gesprächen mit Ihren Mitarbeitenden nicht zu schnell selbst Vorschläge machen, sondern erst deren Ideen erfragen?
- oder was immer Sie gerne als neue Gewohnheit etablieren möchten.

Unser aller Leben gleicht in Punkto „Säen“ der Natur:

- Mancher Samen fliegt einfach so an, sinkt in die Erde und wächst. Manchmal entstehen daraus hübsche Blumen ein andermal entsteht ein unerwünschter Wildwuchs an Unkraut, der nur schwer wieder zu bändigen ist.

Auf unseren Alltag übertragen bedeutet dies:

Wir entwickeln unreflektiert Verhaltensweisen zu Gewohnheiten, die wir erst dann als solche erkennen, wenn sie bereits fest in unserem Verhaltensrepertoire verankert sind.

- Andere Samen wählen wir bewusst aus, setzen sie gezielt an einem bestimmten Ort in die Erde und hegen sie während die gewünschte Pflanze heranwächst.

Auf unser Leben angewandt heißt das:

Wir üben gezielt gewünschte Verhaltensweisen ein, von denen wir uns großen Nutzen für unseren Führungs- und/oder Lebensalltag versprechen.

Und so geht es:

Drei-Punkte-Programm „Die Macht der 5 Minuten“ zum Etablieren neuer, wünschenswerter Gewohnheiten

1. Sie wählen eine Verhaltensweise aus, von deren Ausübung Sie sich kurz-, mittel- und langfristig umfangreichen Nutzen versprechen.
2. Sie legen fest, wann Sie damit starten wollen – es empfiehlt sich, dies innerhalb der nächsten drei Tage zu tun, um Ihren Entschluss wach zu halten.
3. Nehmen Sie sich für die neue Gewohnheit täglich bitte nur 5 Minuten Zeit. So gedeiht Ihre Saat – die zarte Spinnwebe wandelt sich zum stabilen Drahtseil.

Wieso „nur“ 5 Minuten?

Dies kostet kaum Überwindung, lässt sich leicht in den Tagesablauf einplanen, verschafft Ihnen täglich ein zusätzliches Erfolgserlebnis und sichert auf diese Weise Kontinuität und Dranbleiben.

Unser „innerer Schweinehund“, der ansonsten des öfteren unsere Vorhaben boykottiert wird auf diese Weise zum „interessierten Verbündeten“.

Einbeziehen Ihres Teams

Vielleicht möchten Sie Ihr ganzes Team einbeziehen?

Dann können Sie

- die beschriebene Vorgehensweise in einer Teambesprechung vorstellen und
- Ihre Teammitglieder dazu einladen jeweils eine neue Verhaltensweise auszuwählen, um diese zur erfolgreichen Gewohnheit werden zu lassen.
- Ein Tipp zur gemeinsamen „Dran-Bleibe-Motivation“: empfehlenswert ist es, einen Kalender aufzuhängen, in den sich alle, die mitmachen möchten täglich unter ihrem Namen ein Zeichen machen bzw. „abhaken“, sobald die „täglichen 5 Minuten“ erfolgreich bewältigt sind.

Noch ein Satz zum Schluss:

Tatsache ist: Viele Berge haben als Sandkorn begonnen, viele riesige Bäume als kleiner Samen und viele lohnenswerte Erfolgsstrategien „mit 5 Minuten“.

Auf Wiederlesen im nächsten Monat, guten Erfolg bei Ihrer Umsetzung und einen schönen Frühlingstart für Sie!