

Selbstdisziplin: Wie machen die anderen das nur?

Gwyneth Paltrow ist für viele ein Paradebeispiel für Selbstdisziplin. Jeden Morgen treibt sie Sport und gibt Tipp, wie man sogar im Hotel ohne Sportgeräte Gymnastikübungen machen kann. Als Normalo fragt man sich: Wie macht sie das bloß? Wie motivieren sich Menschen wie Gwyneth Paltrow? Schuld bewusst denkt man dann an all die Male, in denen man sich noch einmal im Bett umgedreht hat, statt die Laufschuhe anzuziehen und bereits vor der Arbeit joggen zu gehen.

Auf das schlechte Gewissen folgen die Ausreden: schlechtes Wetter, keine Zeit, zu viel zu tun ... Einige versuchen auch, sich einzureden, Selbstdisziplin sei langweilig und verderbe einem den Spaß. Doch wenn man mal ehrlich ist, muss man zugeben, dass das Aufschieben und Vermeiden von Aufgaben auch nicht glücklich macht. Denn ganz loswerden können wir sie auch nicht. Sie geistern irgendwo im Hinterkopf herum und verleihen der aktuellen Beschäftigung einen faden Beigeschmack. Doch die gute Nachricht ist, Selbstdisziplin lässt sich üben.

Tipps, um den inneren Schweinehund zu überlisten

Paradox ist, dass viele Menschen, die man von außen für selbstdiszipliniert hält, das von sich selbst gar nicht behaupten würden. Morgens aufstehen und joggen gehen, ist für sie Selbstverständlichkeit, Routine geworden. Der Weg, um an diesen Punkt zu kommen, ist die eigentliche Herausforderung. Denn der innere Schweinehund ist immer zur Stelle, um zu sagen: "Ach, heute nicht".

Was hilft, ihn zu überlisten:

- **Handeln Sie aus eigenem Antrieb heraus.** Treten Sie einen Schritt zurück und fragen Sie sich: Warum will ich das überhaupt? Kommt der Wunsch von Ihnen oder ist es ein gut gemeinter Rat von außen? Um dauerhaft dabei zu bleiben, müssen Sie einen Sinn dahinter erkennen. Es muss Ihr persönlicher Wunsch sein, alles andere funktioniert auf Dauer nicht.
- **Setzen Sie einen konkreten Zeitpunkt fest.** Wenn Sie sich vornehmen, irgendwann bis Ende des Jahres die Steuererklärung fertig zu machen, dann machen Sie es wahrscheinlich nie oder auf den letzten Drücker, wenn Sie keine andere Wahl mehr haben. „Irgendwann“ verleitet zum Aufschieben. Es wird Ihnen deutlich leichter fallen, sich an Ihren Vorsatz zu halten, wenn Sie einen konkreten Zeitpunkt festlegen.
- **Setzen Sie sich realistische Ziele.** Viele scheitern auch daran, dass sie sich von Anfang an ein Ziel stecken, das sie unmöglich erreichen können. Merken sie dann, dass sie das Ziel nicht erreichen, geben sie frustriert auf. Stecken Sie sich zu Beginn lieber kleine Ziele, z. B. jeden Tag zehn Minuten zu laufen. Dann stellt sich ein gutes Gefühl ein, wenn Sie diese Ziele erreicht haben.
- **Setzen Sie auf Regelmäßigkeit.** Nur durch die kontinuierliche Wiederholung einer Tätigkeit, besteht auch die Chance, dass sich diese einprägt und zur Gewohnheit wird.



- **Flüchten Sie sich nicht in Ausreden.** Besonders zu Beginn ist es wichtig, dass Sie keine Ausnahmen machen, denn dann besteht die Gefahr, dass Sie in alte Verhaltensweisen zurückfallen. Nach einer Ausnahme ist es nur umso schwieriger, sich von neuem aufzuraffen. Was ist aber, wenn man einfach überhaupt keinen Bock hat? Suchen Sie nach einem Kompromiss. Halbieren Sie beispielsweise das Pensum.
- **Halten Sie den Aufwand gering.** Machen Sie es sich so leicht wie möglich. Sorgen Sie z. B. dafür, dass alle Unterlagen für die Steuererklärung bereits bereit liegen oder dass Ihre Sportsachen nach dem Aufstehen auf Sie warten. Dann müssen Sie nur noch zugreifen und können loslegen.
- **Finden Sie Ihren Rhythmus.** Bei jedem Menschen gibt es innerhalb eines Tages unterschiedliche Leistungsphasen. Entscheidend dafür ist die sogenannte Chronobiologie. Der Organismus, also Stoffwechsel, Organtätigkeit, Konzentrationsfähigkeit – alles schwankt innerhalb eines Tages erheblich. Dabei unterscheiden sich vor allem die Frühaufsteher (auch Lerchen genannt). Sie stehen schon früh morgens auf und sind sofort topfit. Und die Langschläfer (auch Eulen genannt), die auch abends noch hell wach sind und sich gut konzentrieren können. Diese Typen sind unabhängig von der Schlafmenge, die der Einzelne braucht. Ihre individuellen Leistungsphasen liegen stark zeitversetzt. Werden Sie in Ihrer persönlichen Leistungsphase aktiv.
- **Visualisieren Sie Ihr Ziel.** Motivation entsteht aus der Erwartung auf ein positives Gefühl, auf eine Belohnung. Halten Sie sich dieses klar vor Augen. Warum tun Sie das Ganze? Was gönnen Sie sich nach getaner Arbeit? Einigen Menschen reicht es aus, sich das Ziel vorzustellen, andere brauchen ein Bild. Probieren Sie aus, was für Sie am besten funktioniert.
- **Suchen Sie sich ein Vorbild.** Allein der Gedanke an eine Person, die selbstdiszipliniert ist, fördert die eigene Selbstdisziplin. Sozialpsychologin *Michelle van Dellen* von der Universität von Georgia und ihr Kollege *Rick Hoyle* von der Duke Universität haben das in einem Experiment demonstriert. Die Probanden sahen entweder eine Person, die zur Karotte oder zum Keks griff. Diejenigen, die Gemüseesser sahen, waren danach selbstdisziplinierter.
- **Ignorieren Sie Zweifler.** Sicher kennen Sie das: Man hat einem Freund oder Bekannten von seiner Idee erzählt und dieser reagierte mit Skepsis. Damit werden Selbstzweifel geschürt, die Ihre Motivation ins Wanken bringen. Ehe Sie sich versehen, ist Ihr neues Vorhaben passé. Wappnen Sie sich dagegen und lassen Sie Nörgler einfach an sich abprallen.
- **Loben Sie sich selbst.** Umgekehrt wirkt Wertschätzung enorm positiv, wie etwa *Albert Bandura*, Psychologie-Professor an der Stanford-Universität, nachwies: Gelobte sind motivierter, stecken sich höhere Ziele, fühlen sich diesen stärker verpflichtet, teilweise unterstellen sie sich sogar bessere Fähigkeiten, was wiederum ihre Leistungskraft verbessert.



Anfangen ist leicht

Durchhalten ist Kunst