

Finde heraus, was du steuerst und was dich steuert

Vielleicht ist das erste, was du morgens machst, in die Küche zu gehen und einen Kaffee zu kochen?

Bei mir ist es der Weg ins Bad, um meine Zunge zu reinigen und meine Zähne zu putzen. Dann gehe ich in die Küche um zwei Gläser Wasser zu trinken. Das ist zumindest der Plan. Bevor ich das Glas aus dem Schrank hole, sehe ich, dass der Geschirrspüler ausgeräumt werden kann. Also räume ich ihn zuerst aus und dann das benutzte Geschirr ein. Die Katze streicht um meine Beine und ich sehe, dass ihr Futternapf leer ist, fülle ihn auf. Ich gehe ins Bad um mich zu waschen und anzuziehen, gehe an meinen Schreibtisch und schalte meinen PC ein um zu arbeiten.

Was habe ich vergessen? Du ahnst es - die zwei Gläser Wasser zu trinken.

Was hat das mit unserem Thema zu tun?

Auf den ersten Blick vielleicht nichts. Es ist erst einmal nur eine vergessene Aktion, die sich bisher noch nicht als Gewohnheit etabliert hat.

Mittlerweile steht das Glas im Bad, so dass ich direkt nach dem Zähne putzen zum Glas greifen und Wasser trinken kann.

Ähnlich geht es dir vielleicht, wenn du einkaufen willst und hast keinen Korb oder Beutel dabei. Du hast vielleicht keinen Einkauf geplant, aber warst unterwegs und dir fällt spontan etwas ein, das zu Hause fehlt. Für solche Fälle habe ich mittlerweile in jede meiner Taschen einen Stoffbeutel gesteckt.

Es braucht also vor allem Gewohnheiten, die dich bei deinem Vorhaben, Nachhaltigkeit in dein Leben zu bringen, unterstützen. Gewohnheiten sind das, worüber du nicht mehr nachdenken musst. Die, sobald du sie oft genug wiederholt hast, fester Bestandteil in deinem Leben geworden sind.

Manchmal schleichen sich Gewohnheiten auch einfach so ein, obwohl oder genau dann, wenn du dich nicht klar dafür entschieden hast.

Benutzt du vielleicht dein Smartphone als Wecker? Dann ist die Gefahr sehr groß, dass das Smartphone der erste Gegenstand ist, den du morgens in die Hand nimmst und der letzte, den du beiseitelegst, bevor du schläfst. Und das wahrscheinlich nicht nur um den Wecker an- oder auszuschalten.

Gewohnheiten vereinfachen Dinge. Du weißt genau, wie der Ablauf ist und musst keine Energie mehr dafür aufwenden, dich zu entscheiden oder Routine in etwas zu entwickeln.

Deshalb ist deine erste Aufgabe, Gewohnheiten in deinem Alltag zu identifizieren.

Nur wenn du deine Gewohnheiten kennst, kannst du darüber entscheiden, ob du etwas damit steuern willst oder, ob du dich durch die Gewohnheit steuern lässt. Jeder deiner Handlungen geht eine Entscheidung voraus. Je mehr du dir darüber im Klaren bist, dass du entscheidest, desto klarer wird dir, wieviel du mit deinen Entscheidungen verändern kannst.

Tag 1 - Entscheiden

Denk darüber nach, wie dein gewöhnlicher Tagesablauf aussieht.

- Was sind die kleinen Dinge, die du immer tust?
- Wann stehst du auf?
- Was tust du als erstes nach dem Aufstehen?
- Duschst du?
- Frühstückst du?
- Bereitest du Essen für deine Familie vor?
- Kochst du regelmäßig?
- Wie sieht dein Arbeitstag aus?
- Isst du oft zu Hause, unterwegs oder in der Arbeit?
- Welche Wege gehst du zu Fuß, welche Strecken legst du anders zurück?
- Welche Dinge sind automatisiert?
- Was fällt dir leicht?
- Was fällt dir schwer?
- Fühlst du dich oft fremdbestimmt?
- Gibt es Prinzipien, an die du dich hältst?

Nimm die Fragen als Anhaltspunkt, um auf Entdeckungsreise zu gehen. Du musst die Fragen nicht beantworten. Schau, welche Fragen dich besonders ansprechen. Vielleicht kommen dir andere Dinge in den Sinn, die du mit Gewohnheiten verbindest. Mach dir gerne Notizen.

Vielleicht hast du jetzt ein bisschen Klarheit darüber bekommen, wo du aktiv entscheidest und wo nicht. In den nächsten 30 Tagen wirst du herausfinden, wie du deinen Entscheidungsspielraum für deine nachhaltigen Ziele nutzen kannst.

Bonusaufgabe

Kennst du die Kraft des Journaling? Wenn nicht, probiere die folgende Aufgabe aus

Nimm ein Blatt Papier und einen Stift und schreibe 10 Minuten ohne Unterbrechung, was in deinem Kopf auftaucht. Weder Form, Stil oder Sinn sind in dieser Übung von Bedeutung. Beginne mit dem Satz "Ich treffe meine Entscheidung..."

Schreib einfach, was kommt. Stelle dir einen Wecker. Wichtig ist, dass du keine Pause beim Schreiben machst.

Dieses unterbrechungsfreie Schreiben, zapft deine Gedanken an und kann dir wertvolle Hinweise liefern, was du denkst.

Los geht's

....

Lies deinen Text durch. Versuche einen oder zwei Sätze zu formulieren, die deinen Text zusammenfassen. Hast du einen Anhaltspunkt zu deinen Entscheidungen bekommen? Hast du das Steuer in der Hand? Oder ist da noch Luft nach oben? Gibt es viele Automatismen in deinem Leben, die du als gegeben hinnimmst? Wie fühlst du dich mit dem, was du geschrieben hast?

Gib mir gerne Feedback!