

LESEPROBE

Matthias Büttner

Die

THINK!®

The word 'THINK!' is written in large, bold, sans-serif capital letters. Each letter is a different color: 'T' is red, 'H' is dark blue, 'I' is purple, 'N' is green, 'K' is purple, and '!' is blue. Below each letter is a vertical rectangular bar of the same color. The entire logo is set against a light gray background and has a subtle reflection effect below it.

Methode

The word 'Methode' is written in a large, bold, gray sans-serif font. It is centered on the page and has a subtle reflection effect below it.

Die Chance zur Änderung Ihres Verhaltens.

X47 Verlag

Impressum:

Matthias Büttner,
Die THINK! Methode,
Die Chance zur Änderung ihren Verhaltens.

2. Auflage Mai 2016
X47-Reihe: Train Your Personality, Nr. 813

©X47 Verlag, Saarbrücken 2016
www.X17.de, www.X47.com
ISBN: 978-3-937557-13-7
Preis: 14,90 Euro

Vorwort: Die Chance Ihres Lebens

Es gibt so viele Tipps, so viele gute Ratschläge.
Eigentlich wissen Sie alles, was Sie tun müssten, um besser zu leben, erfolgreicher zu sein, glücklicher zu sein.

Aber Sie sind nicht glücklich.

Warum nicht?

Weil Sie die Tipps bislang nicht dauerhaft umsetzen konnten!

In diesem Buch finden Sie ein Konzept, wie Sie ...

... Ihre Einstellungen ändern können,

... Ihr Verhalten ändern können und damit

... Ihr Leben ändern können.

Damit wir uns nicht missverstehen: Dies ist ein Methoden-Buch, kein Philosophie-Buch. Hier geht es um das „Wie“ und nicht um das „Was“. Hier geht es um die Art, wie etwas erreicht werden kann, nicht darum, was Sie erreichen sollen oder wollen - dafür gibt es ein anderes Buch:

Die ICH-Strategie¹.

Sie stellen Fehler bei sich fest, die Sie gerne abstellen wollen, Sie wollen sich etwas angewöhnen oder etwas abgewöhnen und haben es bislang nicht geschafft.

Die THINK!-Methode hilft Ihnen, Ihr Ziel zu erreichen.

Was Sie brauchen sind dieses Buch, täglich 3x7 Minuten Zeit, ein paar Karteikarten und ein Minimum an Disziplin – eben die, die man braucht, um 3-mal am Tag etwas zu tun: Denken!

Auch wenn es sich eigenartig anhört – Sie müssen nur sitzen (oder stehen) und denken.

Vergessen Sie die Motivationstricks, von denen Sie 1001 im Internet finden und mit denen Sie sich selbst überlisten sollen. Vergessen Sie die Ratschläge zum Umgang mit dem inneren Schweinehund. Vergessen Sie selbst kasteiende Disziplin. Versuchen Sie es mit der THINK!-Methode!

Die THINK!-Methode ist eine sehr einfache Methode:

1. Schreiben Sie Ihr zukünftiges Verhalten auf eine Karteikarte, so formuliert, als wäre das Verhalten schon erlernt. Solche Karten nenne ich Mind-Cards.
2. Wiederholen Sie die Mind-Cards täglich (3x).

Die Idee ist so einfach, dass Sie sich fragen, warum man nicht schon vor langer Zeit auf diese Idee gekommen ist.

Und Sie fragen sich, ob die Methode funktionieren kann.

Sie kann!

Ich erkläre Ihnen auch ganz genau, warum und wie die Methode funktioniert – wenn Sie es wissen wollen. Sie können es aber auch schnell selbst herausfinden:

Probieren Sie es aus!

*„Es ist nicht genug, zu wissen, man muss auch anwenden;
es ist nicht genug, zu wollen, man muss auch tun.“*

Wilhelm Meisters Wanderjahre, 3. Buch, 18. Kapitel

Inhalt

Vorwort: Die Chance Ihres Lebens	7
Teil 1: Der Einstieg	13
1. Der Stand des Wissens um Verhaltensänderung	14
2. Die notwendige Bedingung: 3x7 Minuten	16
3. Das Schema eines Verhaltensmusters	22
4. Routinen, Abläufe, Prozesse oder Rituale	27
5. Was wir von den Religionen lernen können	28
6. Was wir von Spitzensportlern lernen können	29
7. Was wir von den Italienern lernen können	30
8. Die Kraft externer Schocks	31
Teil 2: Die THINK!-Methode	35
1. Die THINK!-Methode	36
2. Warum die THINK!-Methode funktioniert	37
3. Die THINK!-Methode – Die Variante für Einsteiger	39
4. Die THINK!-Methode – Die Variante für Profis	40
5. Die 3 Elemente der Mind-Card	41
Teil 3: Einsatzmöglichkeiten für die THINK!-Methode	47
1. Wofür kann man die THINK!-Methode nutzen?	48
2. Die THINK!-Methode für kleine Gewohnheiten	49
3. Die THINK!-Methode für Skills / Fertigkeiten	51
4. Die THINK!-Methode für komplexe Muster = Rollen	53
5. THINK!-Methode für Zielbilder	56
6. Die THINK!-Methode für Einstellungen	59
7. Die THINK!-Methode für Wünsche	61
8. Die THINK!-Methode für Ziele	62
9. Die Grenzen der THINK!-Methode	63

Teil 4: Die Arbeit mit den Mind-Cards	65
1. Gründliche Vorbereitung	66
2. Kartendynamik	67
3. Üben, üben, üben	68
4. Ein paar Tipps zur Kartenarbeit	69
5. Das Mind-Set	70
6. Das Mind-Board	72
Teil 5: Die THINK!-Methode - Praxisbeispiele	75
1. „Zähne gründlich putzen“	76
2. „Zuhören können“	78
3. „Richtig atmen“	80
4. „Sportler sein: Jogger“	82
5. „Gesund und vital sein“	84
6. „Bewegung tut mir gut“	86
7. „Prüfung erfolgreich ablegen“	88
8. „Wünschen: Idealer Job“	90
Teil 6: Besondere Mind-Cards	93
1. Startkarte: Sich norden, das „Jetzt und Hier“	94
2. „Ich plane und durchdenke den Tag“	99
3. „Ich durchdenke jede einzelne Aufgabe“	100
4. Achtsamkeit	101
5. Positiv Denken – Denken Sie sich glücklich!	105
6. Kinder erziehen	106

Teil 7: Gedanken über das Denken	107
1. Achte auf Deine Gedanken!	108
2. Wohin mit meinen Gedanken?	109
3. Bestimme, was in Deinem Kopf ist!	112
Anhang:	
Endnoten	114
Weitere Links zu interessanten Artikeln:	115
Buchtipps	116

Teil 1:
Der Einstieg

1. Der Stand des Wissens um Verhaltensänderung

Sie lesen ein Sachbuch, erkennen, dass Sie Ihr Verhalten ändern sollten und nehmen sich vor: „Das mache ich ab jetzt so!“

Oder Sie kommen aus einem Seminar, sind voller Ideen. Sie haben etwas gelernt und nehmen sich vor: „Das mache ich ab jetzt so.“

Aber nach zwei Wochen sind Sie wieder im alten Trott.

Ihnen geht es genau so wie fast allen. Es ist unglaublich schwer, etwas zu ändern. Alte Gewohnheiten kleben an uns, neue Gewohnheiten wollen sich einfach nicht einschleifen.

Beim Recherchieren im Internet finden Sie folgende Tipps:

- 1. Selbstverpflichtung - Fasse den Vorsatz, eine Gewohnheit zu lernen oder aufzugeben und mache Deinen Vorsatz so öffentlich wie möglich. Schreibe ihn in Deinen Blog, suche Dir ein passendes Online-Forum oder erzähle Freunden und Familie davon. Je größer der positive öffentliche Druck ist, desto besser.*
- 2. Trainingsgewohnheiten ändern ist eine Fertigkeit und wie jede Fertigkeit braucht sie Übung. Nimm Dir 30 Tage für Gewohnheitsänderungen und versuche, die neue Gewohnheit an jedem einzelnen dieser 30 Tage auszuüben. Wenn Du das einmal nicht packst, halte Dich nicht lange mit dem Ärger darüber auf, sondern mach am nächsten Tag weiter.*

-
3. *Motivation - Hierzu empfehle ich den Artikel „Top 20 Motivation Hacks“².*
 4. *Protokollieren - Es hilft, Fortschritte täglich zu notieren. Mach Dir Notizen vor dem Zubettgehen, das wird Dich motivieren und Dir im Rückblick Zuversicht geben.*
 5. *Unterstützung - Such Dir einen Partner oder eine ganze Gruppe, die dieselben Ziele hat. Wenn andere die Herausforderung teilen, wird es einfacher.*
 6. *Fokus - Es ist extrem wichtig, dass Du Dich während der ganzen 30 Tage auf die eine Gewohnheitsänderung konzentrierst. Hänge ein Poster über dem Schreibtisch auf oder schick Dir selbst E-Mail-Erinnerungen. Wie Du es auch immer machst, ruf Dir immer wieder Dein Ziel vor Augen.*
 7. *Belohnungen - Belohne Dich selbst - schon am Ende jedes der ersten drei Tage, dann am Ende jeder Woche, die Du durchgehalten hast, und nochmal richtig am Ende Deiner 30 Tage.*
 8. *Positives Denken - Das ist vielleicht das wichtigste Element. Wenn Du Dir selbst glaubst, dass Du Deine Gewohnheiten ändern kannst und wirst, dann kann es auch klappen. Ignoriere alle negativen Gedanken und ersetze sie durch positive.*

Und so weiter.

2. Die notwendige Bedingung: 3x7 Minuten

Wie führen Sie sich?

Haben Sie ein Morgenritual, bei dem Sie den Tag gedanklich durchlaufen? Ich habe meinen Terminplaner und jeden Morgen setze ich mich an den Küchentisch, meinen Milchkaffee neben mir und schlage meinen Terminplaner auf.

Ich sehe mir meine Termine an – ich definiere meine drei wichtigsten Aufgaben des Tages³, trage die wichtigsten Ereignisse des letzten Tages in den Monatskalender und notiere die eine oder andere Idee in meinem Notizbuch.

Dieses Ritual und mein Notizbuch sind mein Fels in der Brandung, mein ständiger Orientierungspunkt, mein Anker. Egal, wo ich bin und wie es mir geht, dieses Ritual pflege ich intensiv – auch auf Reisen. Ich bin da übrigens nicht der einzige – Religionen arbeiten mit Ritualen und Gebeten und sorgen für seelische Stabilität. Im Islam beten Sie fünfmal am Tag gen Mekka. Freunde von mir haben eine morgendliche Yoga-Einheit etabliert. Chinesische Firmen machen gemeinsame Morgengymnastik – es gibt sehr viele Beispiele.

Sinn und Zweck ist es, sich zu justieren, sich zu norden (siehe Seite 94: Sich norden, das „Jetzt und Hier“).

Sie sollen zu sich selbst kommen, im Hier und Jetzt den Tag beginnen, dem neuen Tag neutral begegnen und nicht die negativen Gefühle und Gedanken vom Vortag mit in den neuen Tag mitnehmen.

Wenn Sie solch ein Ritual haben, dann wird es Ihnen leicht fallen, die THINK!-Methode anzuwenden. Wenn nicht, dann ist die THINK!-Methode eine Chance, dieses wichtige Ritual zu etablieren.

Das THINK!-Ritual: Grundvoraussetzung für Erfolg mit der THINK!-Methode ist, dass Sie 3-mal 7 Minuten des Tages für sich selbst reservieren. Das hört sich leicht an, ist aber sehr schwer.

In diesen 7 Minuten gehen Sie die von Ihnen erarbeiteten „Mind-Cards“ durch - Sie durchdenken diese Karten und sorgen so dafür, dass das Wissen und der Denkansatz nicht in Vergessenheit gerät. Doch dazu später mehr.

Diesen Block nenne ich „THINK!-Block“.

Ich persönlich schließe meinen ersten THINK!-Block an mein Morgenritual mit dem Terminplaner und der Tasse Milchkaffe an. Vorschläge, wie Sie Ihre THINK!-Blöcke für sich etablieren können, finden Sie auf den folgenden Seiten.

Sie brauchen nicht zwingend 3x7 Minuten, aber wenn Sie wirklich erfolgreich sein wollen sind 3x7 Minuten mehr, als 1x7 Minuten.

Um Ihr Verhalten zu ändern, müssen Sie Ihr Verhalten ändern. Klingt komisch? Stimmt, aber nur wenn Sie in der Lage sind, diese eine neue Gewohnheit aufzubauen, dann können Sie alle weiteren neuen Gewohnheiten antrainieren.

Finden Sie passende Zeitfenster und ruhige Orte für den THINK!-Block mit Ihren Mind-Cards. Der Erfolg hängt davon ab, dass Sie stabile Rituale etablieren.

Es ist immer einfacher, wenn Sie den THINK!-Block in einen bereits bestehenden Ablauf integrieren könnten. Auf der nächsten Seite finden Sie ein paar Anregungen.

Mein Favorit ist ... jetzt bitte nicht lachen ... die Toilette. Dort ist man allein und unbeobachtet. Dort hat man vielfach Ruhe und es gibt dafür immer einen automatischen Auslöser ...

Wenn Sie es schaffen, Ihren Tag so zu gestalten, dass Sie mindestens drei kleine Zeitfenster für sich selbst etablieren, dann stehen Ihnen Tür und Tor zur Veränderung Ihrer Persönlichkeit weit offen.

Das ist Ihre Chance.

Hier ein paar Ideen für Ihren THINK!-Block:

- Stehen Sie früher auf.
- Schließen Sie sich im Bad ein.
- Nutzen Sie stets die Zeit auf der Toilette.
- Nutzen Sie die Zeit im Bus oder in der Bahn.
- Bleiben Sie etwas länger im Auto sitzen.
- Gehen Sie vor der Arbeit in ein Café.
- Setzen Sie sich vor der Arbeit auf eine Bank.
- Suchen Sie sich einen ruhigen Ort an Ihrem Arbeitsplatz – vielleicht ist der Besprechungsraum morgens immer frei?
- Gehen Sie in der Mittagspause vor die Tür – suchen Sie sich einen Ort, der ruhig ist.
- Fahren Sie nach der Arbeit nicht direkt nach Hause, sondern halten Sie auf einem Parkplatz an.
- Suchen Sie sich bei Ihnen im Garten oder auf dem Balkon eine ruhige Stelle.
- Richten Sie sich im Schlafzimmer ein Stehpult ein.
- Etablieren Sie in Ihrer Wohnung eine Stelle, die Sie nur für die Mind-Cards nutzen. Ein Stuhl, eine Ecke, eine Treppenstufe, ein Tischchen. Es gibt kleine Stehpulte, die man an der Wand befestigen kann.
- Erklären Sie Ihren Familienmitgliedern, dass Sie nicht gestört werden wollen, wenn Sie die Karten in der Hand haben – vereinbaren Sie „Stille Minuten“ mit der Familie – nehmen Sie sich die Zeit für sich!
- Schreiben Sie eine Karteikarte: „Meine THINK!-Blöcke“.

Der THINK!-Block ist das Herzstück Ihrer Persönlichkeitsentwicklung. Mit Hilfe des THINK!-Blocks lernen Sie die Anweisungen für das neue Verhalten. Sie konditionieren sich.

So könnte das THINK!-Ritual aussehen:

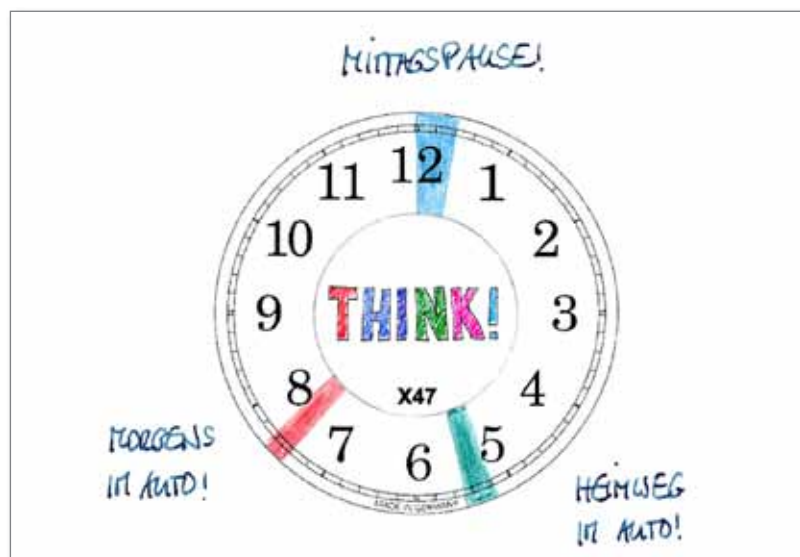
- Sie sitzen am Tisch und haben Ihre Karteikarten vor sich.
- Sie schalten um, sammeln sich.
- Sie nehmen sich die erste Karte und durchdenken diese.
- Sie nehmen die zweite Karte und durchdenken diese.
- Sie nehmen die dritte Karte und durchdenken diese.
- Sie nehmen ...
- Zum Abschluss durchdenken Sie den aktuellen Tag.

Im THINK!-Block könnten folgende Karten enthalten sein - bis sie beherrscht werden oder in den Terminkalender eingetragen sind:

- Ihre Lebensziele, damit Sie diese nicht aus den Augen verlieren. Mehr dazu im Buch „**ICH-Strategie**“
- Täglich wiederkehrende Aktivitäten, bis diese automatisiert sind.
- Situative Aktivitäten, bis diese beherrscht sind.
- Mentale Aktivitäten, bis diese beherrscht sind.

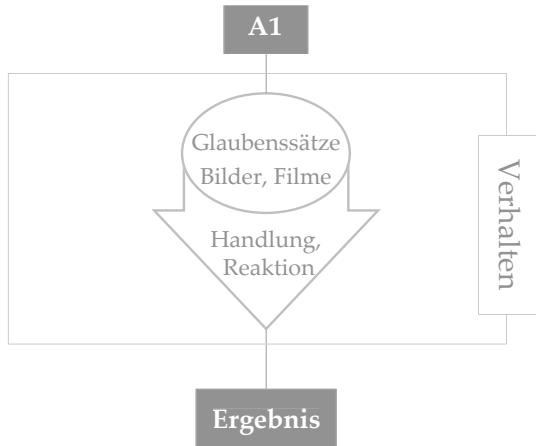
Zu Beginn Ihrer Arbeit haben Sie einen großen Stapel Karteikarten vor sich. Nach und nach können Sie die eine oder andere Karte herausnehmen und durch eine andere Karte ersetzen.

Mein
THINK!
Block



3. Das Schema eines Verhaltensmusters

Wie funktioniert „Verhalten“? Für mich ist Verhalten ein einfaches Modell aus einem Reiz (Auslöser A1) und einer Reaktion.



Beispiel: *Reaktion auf den Chef*

Sie gehen durch die Stadt und auf einmal begegnen Sie Ihrem Chef (Reiz = Auslöser A1). Sofort springt der Filmprojektor an (Glaubenssätze, Filme) und Ihr Verhalten verändert sich. Vielleicht halten Sie sich gerade, vielleicht zucken Sie zusammen, vielleicht verspannen Sie sich, vielleicht freuen Sie sich aber auch (Verhalten). Dieses führt dann zu einem Ergebnis: Ihr Zustand hat sich – irgendwie – verändert.

Beispiel: *Essensgeruch*

Sie riechen würzigen Essensduft (Auslöser), sofort reagiert Ihr Bauch (Verhalten) und Sie verspüren Appetit (Ergebnis).

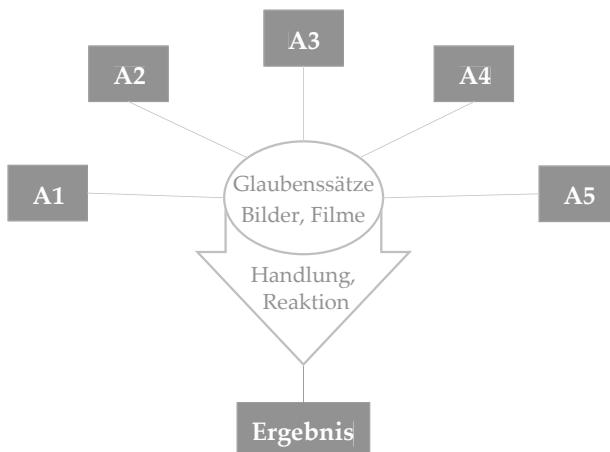
Also stets: Auslöser -> Reaktion -> Ergebnis.

Es gibt Verhaltensmuster, die nur durch einem Auslöser hervorgerufen werden. Beispiel: Beim Anblick von Spinnen (Auslöser) bekommen Sie Panikattacken (Verhalten). Diese Art von Panikreaktion entsteht ausschließlich, wenn Sie auf Spinnen treffen.

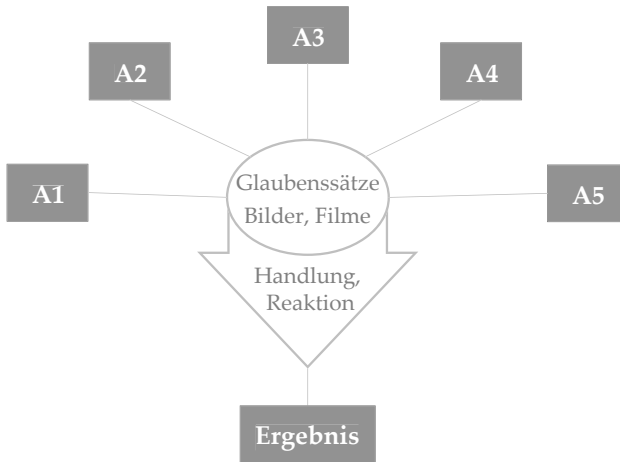
Diese Struktur – „ein Auslöser = ein Verhalten“ – ist selten. Häufiger ist „unterschiedliche Auslöser = ein Verhalten“.

Ein und das selbe Verhaltensmuster kann durch unterschiedliche Situationen ausgelöst werden. Beispiel: Stress.

Sobald Sie in eine stressige Situation (Auslöser) kommen, erhöhen sich Blutdruck und Herzschlag, Adrenalin wird freigesetzt (Verhalten). Auslöser: Der Chef, die zickige Mitarbeiterin, eine E-Mail, Post vom Finanzamt, etc.



Beispiel: *Rauchen von Zigaretten*



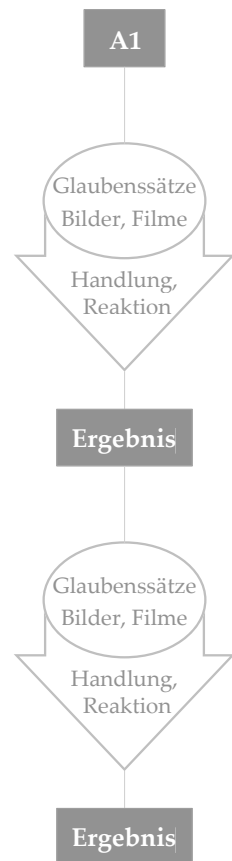
Dem Zigarettenrauchen liegt ein komplexes Verhaltensschema zugrunde. Primärer Auslöser ist sicher die Sucht. In den Zigaretten sind Bestandteile, die süchtig machen. Das ist aber nur ein Auslöser von vielen! Beim Rauchen bilden sich (durch Konditionierung) viele neue Auslöser: Jeder Ort, an dem Sie häufiger geraucht haben; Stresssituationen, auf die Sie mit Rauchen reagiert haben; Menschen, mit denen Sie rauchen; Werbung, die Sie an die Schachtel erinnert; Uhrzeiten, an denen Sie regelmäßig rauchen; Kaffeegeruch und -geschmack; ein Völlegefühl nach dem Essen, etc.

Also wie gesagt: Beim Rauchen gibt es viele Auslöser. Gerade deswegen ist die Entwöhnung so schwer.

Definition Kettenreaktion: Auf das Verhalten erfolgt ein Ergebnis. Dieses Ergebnis kann dann wiederum Auslöser für ein anderes Verhalten sein.

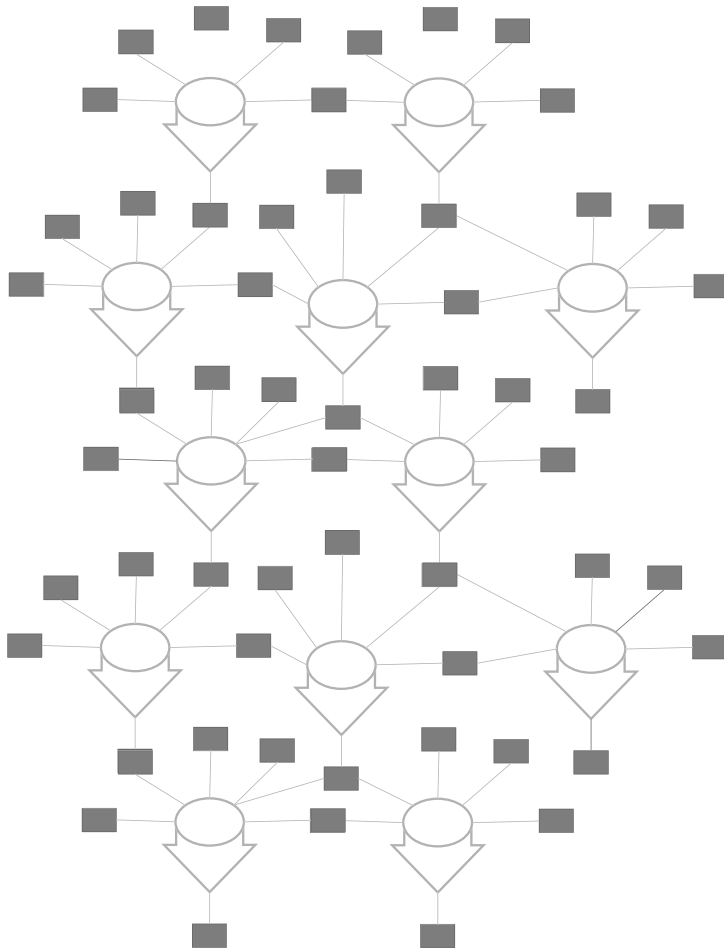
Beispiel: Kaffeeduft

Sie riechen Kaffee (Auslöser 1) und trinken ihn (Verhalten).
Ergebnis: Sie bekommen Lust (= Auslöser) auf eine Zigarette und rauchen (=Verhalten).



Unser Tag ist voll von Kettenreaktionen. Sie beginnen schon morgens mit dem Klingeln des Weckers.

Letztendlich sind wir voll von Verhaltensmustern, die von vielen, vielen Auslösern abhängen. Es ist ein dicht gewebtes Netz, wie Filz.



Wenn man sein Verhalten ändern will, dann muss man tief einsteigen. Deswegen ist Verhaltensänderung so schwer.

4. Routinen, Abläufe, Prozesse oder Rituale

Routinen sind für mich komplexe Gewohnheiten, die aus mehreren Einzelschritten bestehen. Das sind – nach meiner Definition – sich ständig wiederholende, automatisierte Abfolgen von einzelnen Handlungen. Man kann diese auch vereinfacht mit Abläufen, Prozessen oder Ritualen gleichsetzen.

Beispiele:

Auto fahren, Fahrrad fahren, Zähne putzen, Essen, Lesen, ...

Routinen entlasten uns, weil wir keine Gedanken verschwenden müssen. Wir müssen nicht aktiv denken und können unseren Gedanken freien Lauf lassen. Routinen sind sehr sehr hartnäckig, das ist sicher von der Natur so gewollt.

Gerade in Stresssituationen sind diese auch sehr sinnvoll, weil man genau dann auch keine Zeit für Überlegungen und Entscheidungen hat.

Unser Tag ist voll von Routinen. Jeder Morgen sieht gleich aus. Der Weg zur Arbeit ist jeden Tag identisch. Bei manchen ist jeder Arbeitstag eine einzige Routine. So stolpern manche von einer Routine in die andere.

Ziel eines Programmes für Verhaltensänderung könnte sein, dass man seine Routinen hinterfragt und optimiert.

Erfinden Sie sich neu!

5. Was wir von den Religionen lernen können

Sind Sie religiös? Glauben Sie? Das ist gut!

Sind Sie nicht religiös? Glauben Sie nicht? Auch gut.

Wir können von den Religionen viel lernen und Teile davon auf den THINK!-Block übertragen:

1. Gebete werden gesprochen - tragen Sie den Text auf den Mind-Cards laut vor.
2. Wenn in der Katholischen Kirche Weihrauch angezündet wird, dann ist das ein wirksamer olfaktorischer Anker: Parfümieren Sie Ihre Mind-Cards.
3. Sie gehen zum Gottesdienst in eine Kirche - wählen Sie stets den gleichen Platz für Ihren THINK-Block - zumindest anfangs. Er soll Ihnen gefallen, Sie sollen sich an diesem Platz wohl fühlen.
4. Wenn ein Tischgebet gesprochen wird, dann könnte dies ein Auslöser für bewusstes Essen sein.
5. Vom Islam kann man Folgendes lernen: Das Gebet gen Mekka. Sollten Sie unterwegs sein, könnten Sie sich auch räumlich orientieren (beispielsweise gen Norden).
6. Noch eines kann man vom Islam lernen: Der Gebets-teppich. Man kann sich an etwas festhalten. Dafür sind die Karteikarten und das Ledermäppchen ideal.
7. Der Buddhist meditiert. Vertieft sich in eine andere Welt, beeinflusst damit seinen Körper und seinen Geist. Je besser Sie abschalten, desto schneller lernen Sie.

Nutzen Sie diese Ideen für Ihren THINK!-Block und für Änderungen Ihrer Gewohnheiten.

6. Was wir von Spitzensportlern lernen können

Spitzensportler gehen an ihre Grenzen. Sie holen das heraus, was herauszuholen ist. Sie erreichen Unglaubliches: 100 m Sprint in unter 10 Sekunden. Marathon in 2:03:38 h, etc. (Das Gleiche gilt natürlich für Musiker und andere Profis). Nun wollen Sie sicher kein Sprinter werden und laufen auch lieber ruhig und gelassen durch den Wald, aber ... es geht mehr!

Neben Talent, Disziplin und der vollkommenen Ausrichtung auf die Leistung arbeiten erfolgreiche Menschen mit folgenden „Tricks“:

- Selbstüberzeugung: „Ich will“. Sie haben sich für etwas entschieden – für ihren Sport. Die Motivation stimmt.
- Sie verzichten, ordnen ihrem Ziel alles unter: Kein Alkohol, gute Ernährung, Pausen, richtige Regeneration, ...
- Sportler kennen den Handlungsablauf im Detail. Sie kennen alle Dimensionen einer Handlung.
- Sie üben, üben und üben.
- Sie arbeiten aktiv mental, d.h. sie gehen im Geiste immer wieder die Handlung, den Bewegungsablauf durch.
- Sportler stellen sich selbst immer wieder in Frage, suchen Verbesserungspotentiale und verändern den Prozess.
- Sie schalten sich aktiv um, laden ein Programm, konditionieren sich bewusst.

Sie sind eher ein Zehnkämpfer und müssen viele Aufgaben leisten? nun können Sie sich mit den Karteikarten konditionieren und mehr aus den einzelnen Tätigkeiten machen – wenn Sie wollen.

7. Was wir von den Italienern lernen können

Italiener gehen morgens vor der Arbeit vielfach noch in eine kleine Bar und „frühstücken“. Gut – was der Italiener so Frühstück nennt – einen Espresso und ein Stück fettiges Backwerk ...

Aber – und das ist das Entscheidende – er hat dann einmal Zeit für sich. Er kann diese nutzen, indem er Zeitung liest oder mit seinen Freunden plaudert – er könnte das aber auch nutzen, um seinen Tag zu planen und seine Mind-Cards zu bearbeiten.

Wenn Sie auf dem Weg zur Arbeit einen Ort fänden, an dem Sie gerne sind, das kann ein kleines Café sein, im Sommer auch eine Parkbank oder ein Ort mit einer schönen Weitsicht, dann wäre das eine gute Gelegenheit für den „Termin mit sich selbst“ und für den THINK!-Block. Es kann auch ein Parkplatz sein, auf dem Sie mit Ihrem Wagen anhalten.

Wenn der Ort für den „Termin mit sich selbst“ nicht Ihre Wohnung ist, dann werden Sie den Termin eher einhalten. In Ihrer Wohnung fallen Sie schnell in alte Muster zurück oder werden von Ihrer Familie in alte Muster zurückgedrängt.

Wenn der Zeitpunkt des ersten THINK-Blocks am frühen Morgen ist, dann haben Sie den ganzen Tag noch vor sich und können den Tag aktiv und positiv gestalten.

8. Die Kraft externer Schocks

Die größte Chance auf eine Verhaltensänderung haben Sie bei einem „externen Schock“. Das muss nichts Negatives sein! Der „externe Schock“ ist einfach nur eine Bezeichnung für ein Ereignis, welches massiv auf Ihre gewohnte Umgebung und Ihre Verhaltensmuster einwirkt.

Beispiele für große „externe Schocks“

1. Wohnungswechsel / Umzug
2. Neue Liebe
3. Geburt Ihres Kindes
4. Wechsel der Arbeitsstelle

Beispiele für kleine „externe Schocks“

1. Wohnung umräumen
2. Arbeitsort neu
3. Schreibtisch neu
4. Auto neu
5. Handy neu
6. PC neu
7. Fernseher defekt

Zu 1. Wohnungswechsel / Umzug

Ein Wohnungswechsel ist prädestiniert für neue Gewohnheiten. An einer Wohnung und den Gegenständen in einer Wohnung hängen sehr viele Auslöser, die Ihr Verhalten bestimmen: Geruch, Ordnung, Raumgefühl, Erinnerungen. Auch die Lage, die Nachbarn, der Spirit des Stadtteils, der Bäcker um die Ecke, die parkenden Autos vor der Tür, die Geräusche und

Gerüche – alles sind Auslöser für Ihr Verhalten. Ändern sich die Auslöser, dann haben Sie die Chance, noch einmal von vorne zu beginnen. Aber ...

... diese Chance wird selten genutzt.

Warum kann die Umzugs-Chance kaum genutzt werden?

Weil ein Umzug in der Regel hektisch abläuft. Die neue Wohnung finden, den Umzug organisieren, die alte Bude ausräumen, packen, tragen, transportieren, ausladen, Kisten zuordnen, neue Wohnung vorbereiten, streichen, Regale aufbauen, Schränke aufbauen, Kisten entleeren, Amtsgänge, was für eine Belastung! Dann ist man froh, wenn man alles hin bekommt und kümmert sich nicht um seine Verhaltensänderung. Leider – Chance vertan.

Ideal wäre es, wenn der Umzug in Ruhe und planvoll abliefere: gut geplant, viele Helfer, viel Spaß und Freude. Und richtig Zeit für sich. In Ruhe die Wohnung einrichten, in Ruhe die neuen Abläufe durchdenken und einschleifen.

Eine Illusion ... leider.

Zu 2. Neue Liebe

Auf einmal ist die Welt rosarot. Was gestern noch schrecklich war, erscheint heute gar nicht mehr so schlimm. Was gestern noch genervt hat, ist heute irrelevant. Was gestern noch von Bedeutung war, ist heute nicht mehr wichtig: Die Welt ist schön! Ein guter Startpunkt für neue Gewohnheiten.

Auch wenn sich die neue Liebe als Strohfeuer erweist ... die Chance auf einen neuen Start ist da! Beobachten Sie sich. Wie verändert sich die Einstellung zu Ihrem Umfeld? Wie verändern Sie sich selbst? Hier kann man viel über sich lernen und – wenn man es richtig macht – viel davon konservieren und in die Zeit „danach“ übernehmen.

Zu 3. Geburt eines Kindes

Der wohl schönste „externe Schock“. Insbesondere beim ersten Kind. Es geht Ihnen so, als seien Sie neu verliebt (s.o.). Sind Sie ja auch. Die Natur hat einen perfekten Hormoncocktail für Sie gemischt! Auch hier kann man viel über sich lernen und viel verändern.

Man etabliert vollkommen neue Prozesse. Man stellt sein Leben um. Man kommt nach Hause und freut sich auf das Baby – was vorher war, ist Vergangenheit. Die alten Prozesse sind tot.

Es ist ein wunderbarer Moment, sich über sein Verhalten Gedanken zu machen und die Kraft zu nutzen, sein Verhalten zu ändern.

Zu 4. Wechsel der Arbeitsstelle

Andere Arbeit, andere Kollegen, anderer Weg zur Arbeit, andere Gedanken. Auch eine tolle Chance, erfolgreich an sich zu arbeiten.

Die kleinen „externen“ Schocks

Sie müssen nicht unbedingt Ihre Wohnung wechseln. Es hilft schon, wenn Sie Ihre alte Wohnung umgestalten. Quasi ein kleiner Umzug. Stellen Sie Ihre Möbel um, trennen Sie sich von alten Möbeln, Gardinen, Tapeten, Teppichen. Trennen Sie sich von der alten Ordnung und Sie fühlen sich anders. Auch hier können Sie wunderbar ansetzen, sich selbst zu verändern. Das Gleiche gilt für einen neuen Arbeitsort/Arbeitsumfeld, also ein anderer Raum, ein anderer Kollege, ein anderer Schreibtisch.

Sehr gut geeignet ist auch ein anderes Auto! Es riecht anders, die Armaturen sind anders, das Radio sieht anders aus. Sie fühlen sich anders.

Sogar ein neues Smartphone oder ein neues NotE-Book bieten Ihnen Veränderungschancen. Oder ein defekter Fernseher! Vielleicht überlegen Sie, ob Sie ihn einfach entsorgen oder für ein oder zwei Monate auf den Zeitfresser verzichten?!

Was sich auch immer in Ihrer Umgebung verändert - Sie können dieses zum Anlass nehmen, neue Auslöser zu finden und neue Verhaltensmuster anzulegen.



Teil 2:
Die THINK!-Methode

1. Die THINK!-Methode

Sie kennen die Idee des Karteikartenlernens⁴? Vielleicht noch aus der Schule? Karteikarten werden meist zum Lernen von Vokabeln genutzt. Dafür setzt man sich jeden Tag hin und geht Karte für Karte durch, bis diese gelernt sind. Diese Idee kann man auch für die Änderung von Verhalten nutzen.

Ich nenne das Konzept „THINK!-Methode“, weil man vor allen Dingen eines macht: Man denkt! Ich nenne die Zeit, in der Sie sich mit dem Denken beschäftigen „THINK!-Block“, weil Sie in diesem Zeitblock stets mehrere Karten durchdenken. Ich nenne Karteikarten, die Sie dafür erstellen „Mind-Cards“, weil es inhaltlich um Ihre Gedanken geht – „Mind-Cards“ spricht sich leichter als Gedanken-Karte.

Konkret – der THINK!-Block:

1. Suchen Sie sich ein Zeitfenster und einen ruhigen Platz, an dem Sie sich mit Ihrem Verhalten beschäftigen können. Hier sollten Sie ungestört sein und schreiben können. Ideal wäre morgens, mittags und abends.
2. Erstellen Sie für alles, was Sie ändern möchten, eine eigene „Mind-Card“. Sie enthält meist folgende Elemente:
 - Überschrift = Ziel-Satz
 - Visualisierbare Beschreibung (Film-Skript)
 - Auslöser (wenn ..., dann - Satz) oder Anker
3. Arbeiten Sie mit den „Mind-Cards“, d.h. durchdenken Sie jede Karte, visualisieren Sie sich Ihr neues Verhalten.
4. Verändern Sie den Inhalt der Karte so lange, bis er passt.

Siehe Teil 5: Praxisbeispiele

2. Warum die THINK!-Methode funktioniert

Warum lässt sich das Verhalten so schwer ändern?

1. **Mangelnde Verankerung:** Man kann die neue Gewohnheit nicht im Tag verankern. Die alten Rituale lassen keinen Raum und dominieren den Tag.
2. **Vergessen:** Man vergisst im Tagesgeschäft die neue Gewohnheit. Man denkt einfach nicht daran.
3. **Die wahre Motivation fehlt.** Der Verstand sagt, was zu tun ist, aber das Herz will nicht mit.

Die beiden ersten Hindernisse (mangelnde Verankerung und Vergessen) können mit Hilfe des Karteikartensystems aus dem Weg geräumt werden. Sie sehen die neue Gewohnheit und die dazugehörigen **Auslöser** jeden Morgen. Dadurch prägt sie sich ein – wie eine Vokabel.

Das dritte Hindernis (mangelnde Motivation) ist ernst zu nehmen. Wenn Sie nicht wirklich wollen, nicht wirklich bereit sind, etwas zu ändern, dann können Sie es nicht ändern.

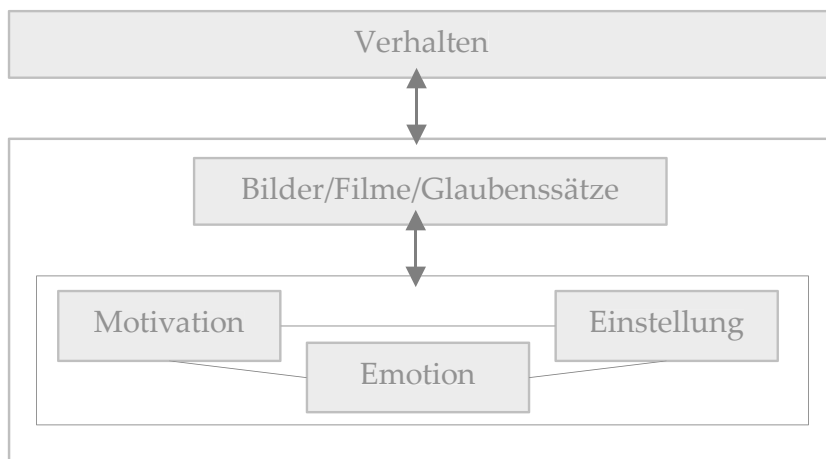
Das Erarbeiten einer Mind-Card ist ein intensiver Prozess. Sie erforschen dabei sich selbst und erkennen, was Sie wirklich wollen. Es ist ein interessanter Prozess, lassen Sie sich darauf ein. Im nachfolgenden Kapitel erhalten Sie einen detaillierten Vorschlag, wie man vorgehen kann.

Das Kernstück einer jeden Mind-Card ist ein Bild, besser noch ein kleiner Film, in dem Sie sich selbst in der Zielsituation sehen. Der Film soll nicht nur zeigen, was Sie tun, sondern auch Emotionen enthalten. Er soll zeigen, wie (gut) Sie sich in der Zielsituation fühlen.

Gedanken führen unsere Empfindungen und unser Verhalten. Wenn Sie sich nicht vorstellen können, wie Sie sich in einer besonderen Situation verhalten – sich also selbst in Ihrem Film sehen – wie sollen Sie dann in der Realität Ihr Verhalten ändern können?

Spätestens seit Murphy sein Buch: „Die Macht Ihres Unterbewusstseins“⁵ geschrieben hat, ist diese Erkenntnis in der breiten Öffentlichkeit angekommen. Auf seinen Gedanken baut eine ganze Generation von Selbsthilfe- und Erfolgsbüchern auf (Napoleon Hill, Dale Carnegie, Louise L. Hay, Vera F. Birkenbihl, Bodo Schäfer, Michel Spitzbart, etc.).

Die Wissenschaft geht derzeit davon aus, dass Motivation, Emotion und Einstellungen in Bildern und Glaubenssätze (Aphorismen, Mantras, Autosuggestionen) gefasst sind und so das Verhalten bestimmen. Gestalten wir die Glaubenssätze und Bilder, so gestalten wir das Verhalten.



3. Die THINK!-Methode – Die Variante für Einsteiger

Im Grunde genommen brauchen Sie für kleine Verhaltensänderungen in der Tat nur ein paar Mind-Cards – ich empfehle das Format A7 (ca. 7 x 10 cm).

Sie schreiben auf die Mind-Cards, was Sie zukünftig beherzigen wollen.

Beispiel: „*Ich kaue jeden Bissen 20-mal ...*“

Wenn Sie dann diese Karte regelmäßig – mindestens 3-mal am Tag – durchlesen und visualisieren, wie Sie 20-mal kauen, dann sollte sich alsbald eine Änderung in Ihrem Kauverhalten einstellen. Bei komplexeren Karten kann es auch gerne 4 Wochen dauern.

Das ist die Grundidee. Das ist schon alles. Probieren Sie es einfach aus. Sie brauchen einfach nur etwas Disziplin und müssen sich angewöhnen, regelmäßig auf die Karteikarten zu sehen.



Anhang:
Endnoten
Weitere Bücher des Autors

Endnoten

- 1 Matthias Büttner, Die ICH-Strategie - Wo will ich hin?, erscheint 2016
- 2 <http://zenhabits.net/top-20-motivation-hacks-overview/>
- 3 www.buettner-bloggt.de, Suche: #0048, „3 Aufgaben pro Tag“.
- 4 Das System des Lernkastens wurde von Sebastian Leitner 1973 vorgestellt.
- 5 Josef Murphy, Die Macht Ihres Unterbewußtseins, Genf 1967
- 6 <http://www.pierre-franckh.de/>

www.buettner-bloggt.de

The screenshot shows a web browser window displaying the homepage of 'Büttners Sammelurium ..'. At the top, there is a search bar with the text 'suche' and a magnifying glass icon. Below the search bar, the main heading reads 'Büttners Sammelurium ..' followed by the subtitle '... über persönliche Effizienz und Effektivität. Und deren Grenzen.' A horizontal line separates this from the main content area, which features the text 'Denkstütze eines Unternehmers, Erfinders und Ex-Unternehmensberaters. Für Einsteiger und Interessierte.' Below this text is a navigation menu with buttons for 'Home', 'Infos', 'Artikelübersicht', and 'Bücher'. The date 'AUGUST 20, 2014' is displayed. A featured article is highlighted with a green icon and the title 'Rituale und Gewohnheiten am Morgen – 17 Dinge, die morgens sinnvoll sind #0071'. The article's introductory text reads: 'Wie läuft Ihr Morgen ab? Wie sieht Ihre morgendliche Routine aus? Sind Sie ein'. On the right side of the page, there is a dark sidebar with the heading 'KATEGORIEN' and a list of categories with their respective counts: '17 er ... Listen (0)', '47 er ... Listen (0)', 'Arbeitsbuch (3)', 'Definitionen (4)', 'Denken (14)', 'Entscheiden (2)', 'FR. Gesund. Vital. (0)', 'Kommunikation (10)', 'Lesen und Lernen (1)', 'Selbstführung (36)', 'Selbstkontrolle (12)', 'Selbstorganisation (14)', 'Uncategorized (2)', 'Unternehmer Sein (4)', 'Wahrnehmen (12)', and 'Zeit und Ziele managen (16)'. Below the categories, the heading 'AKTUELLE KOMMENTARE:' is visible.

Weitere Links zu interessanten Artikeln:

Bei Stress: Bewegen! Warum Bewegung ein Universalheilmittel ist:
<http://www.train-your-personality.com/de/blog/bei-stress-bewegen/>

„Wie man Freunde gewinnt“ – Dale Carnegie:
<http://www.train-your-personality.com/de/blog/47-tipps-wie-man-freunde-gewinnt-dale-carnergie/>

Liste des Terrors – 77 Fehler im Umgang mit anderen Menschen
<http://www.train-your-personality.com/de/blog/liste-des-terrors-77-fehler-im-umgang-mit-anderen-menschen/>

Ok ... Analyse – Was stresst mich?
<http://www.train-your-personality.com/de/blog/ok-analyse-was-stresst-mich-0023/>

Was ist das Ziel?
<http://www.train-your-personality.com/de/blog/was-ist-das-ziel-0072/>

Morgens um 05:00 Uhr ist die Welt noch in Ordnung
<http://www.train-your-personality.com/de/blog/morgens-um-0500-uhr-ist-die-welt-noch-in-ordnung-0052/>

Loben, loben, loben
<http://www.train-your-personality.com/de/blog/loben-loben-loben-0029/>

Schumachern – ein kleiner Trick, den man können sollte
<http://www.train-your-personality.com/de/blog/schumachern-ein-kleiner-trick-den-man-koennen-sollte-0028/>

Optimal schlafen – 17 Einflußfaktoren
<http://www.train-your-personality.com/de/blog/optimal-schlafen-0022/>

Mikro-Sicht und Makro-Sicht
<http://www.train-your-personality.com/de/blog/miko-sicht-und-makro-sicht-0021/>



Zeit optimal nutzen, Zeitmanagement

Zeitmanagement ist Aufgabenmanagement. Zeit managen, Ziele managen, Aufgaben managen, Zeit sparen und seine private Welt managen sind die Inhalte des Buches. Das Buch ist kompakt und pragmatisch. Das Buch ist aus der Praxis entstanden. Es baut auf eigenen Erfahrungen und Beobachtungen auf, sowie auf dem Austausch mit X47- und X17-Kunden. Gehört zu

Deutschlands meistgelesenen Zeitmanagement-Büchern.

Als E-Book erhältlich. Die gedruckte Neuauflage erscheint 2016, ca. 120 Seiten, DIN A5 Hardcover.

ISBN: 978-3-937557-04-5



Die 5x3 Methode – Effizientes Arbeiten im Büro

Im Büro herrscht der übliche Wahnsinn: das Telefon klingelt, E-Mails gehen ein, ein Kollege kommt herein und bittet Sie schnell um etwas, ein Paket kommt an – gleich dazu noch ein paar Briefe, das Fax piept und Sie müssen aber schnell ins Meeting – der Jour Fixe ist immer montags um 09:00 Uhr. Das Chaos droht! Nicht bei Ihnen! Sie sind

souverän. Sie arbeiten nach der 5x3 Methode und haben alles im Griff. Minimales Zeitmanagement für den Büro-Alltag.

Als E-Book erhältlich. Die Druckversion erscheint 2016, ca. 90 Seiten, DIN A5 Hardcover.

ISBN: 978-3-937557-10-6

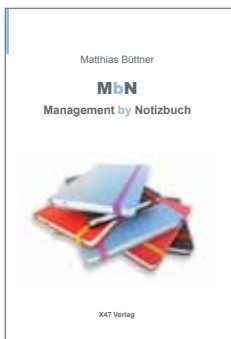


MbKK-Management by Karteikarte

Karteikarten sind die flexibelste Art sich zu organisieren. Zusammen mit Notizheft, Doppeltasche und einer Lederhülle wird die Karteikarte zu einem neuen flexiblen Organisationskonzept: Zur „Neuen Zettelwirtschaft“! Freuen Sie sich auf eine liebevoll zusammengestellte Sammlung von Beispielen für Anwendungen im täglichen Leben.

Über 100 Bilder erleichtern Ihnen das Verstehen und den Einsatz der neuen Idee. Freuen Sie sich auch auf den kreativen Teil - immer wieder werden Sie aufgefordert, Ihre eigene „Zettelwirtschaft“ zu gestalten.

124 Seiten, DIN A5 Hardcover, auch als E-Book erhältlich.
ISBN: 978-3-937557-02-1



MbN Management by Notizbuch

Ein Notizbuch kann so viel mehr, als man denkt. Mit Hilfe eines Notizbuches kann man sich wunderbar selbst organisieren. Was man mit einem Notizbuch alles machen kann, ist in diesem kleinen Buch zusammengefasst. Ein Überblick über Notizbücher, Notizen managen, Dinge managen, sich selbst managen und ein Hinweis für gute Arbeitstechnik sind Inhalte des Buches.

Erwarten Sie weniger Philosophie oder Geschichte von Notizbüchern, sondern kompakte und klare Vorschläge, wie Sie sinnvoll ein Notizbuch einsetzen können.

Als E-Book erhältlich. Die Druckversion erscheint 2016, ca. 90 Seiten, DIN A5 Hardcover.
ISBN: 978-3-937557-11-3



Das ICH-Buch - Wer bin ich?

Das ICH-Buch bildet die Grundlage für die ICH-Trilogie: Zusammen mit der ICH-Strategie und dem ICH-Management beantworten Sie mit Hilfe der ICH-Trilogie Ihre Fragen nach dem „Wer bin ich?“, „Wie will ich sein?“ und „Wie setze ich meine Ziele um?“.

Das ICH-Buch stellt Ihnen praktisch-relevante Fragen zu sich selbst, Ihren Zielen, Wünschen und Ihrer eigenen Motivationsstruktur. Es motiviert Sie, Erkenntnisse über sich und Ihre Persönlichkeit zu sammeln.

Erscheint 2016 als E-Book und DIN A5 Hardcover.

ISBN: 978-3-937557-08-3



Die ICH-Strategie - Wo will ich hin?

Mit Hilfe der ICH-Strategie erarbeiten Sie sich ein Konzept für Ihr Leben.

Die Strategie besteht aus den drei Zielbereichen „Lebensziele“ (Familie, Finanzen, Gesundheit, Freunde, Beruf, Träume, Berufung), „ICH-Ziele“ (Allgemeines, fachliches, und persönliches Können, Rollen, Gewohnheiten, Zielbilder und Glaubenssätze) und die „Hier und Jetzt“ Ziele.

Mit Hilfe der ICH-Strategie erarbeiten Sie sich einen Überblick über Ihren Lebensplan. Ein Praxisteil gibt Ihnen Beispiele für die Planung und Organisation Ihrer Ziele und leitet damit zum ICH-Management über.

Erscheint 2016 als E-Book und DIN A5 Hardcover.

ISBN: 978-3-937557-06-9



Das ICH-Management - Wie erreiche ich meine Ziele?

Das ICH-Management ist ein Ansatz, Ihre Persönlichkeitsstruktur zu ergänzen, damit Sie die von Ihnen definierte ICH-Strategie souverän umsetzen können. Der Ansatz besteht aus den Bereichen ICH-Führung, ICH-Kontrolle, ICH-Fertigkeiten und der ICH-Organisation.

Die ICH-Fertigkeiten umfassen 20 Bausteine, die Sie sich systematisch erarbeiten können, um Ihre Strategie umzusetzen. Quasi ein Lehrplan für Ihre Persönlichkeitsentwicklung.

Erscheint 2016, als E-Book und DIN A5 Hardcover.
ISBN: 978-3-937557-09-0

Die Bücher erhalten Sie über den Buchhandel oder direkt bei X47.

Alle Bücher sind auch als pdf Version bei uns oder als Kindle-Version über Amazon erhältlich.

Mehr dazu:

www.X47.com

www.X17.de

www.buettner-bloggt.de

