



Von der Kunst, **EINFACH ANZUFANGEN**

Philipp Barth

Impressum

Dieses E-Book ist ein Verlagsprodukt, an dem viele mitgewirkt haben, insbesondere:

Lektorat Ruth Lahres

Korrektorat Petra Bromand, Düsseldorf

Herstellung E-Book Vera Brauner

Covergestaltung Mai Loan Nguyen Duy

Satz E-Book rheinsatz, köln

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation
in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische
Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

ISBN 978-3-8362-6130-2

1. Auflage 2018

© Rheinwerk Verlag GmbH, Bonn 2018

Liebe Leserin, lieber Leser,

ständig und überall müssen wir anfangen. Natürlich in Beruf oder Studium, aber auch privat, sei es beim Sport, beim Aufräumen oder bei der Gartenarbeit. Aber Anfangen ist schwer! Den inneren Schweinehund zu besiegen und sich nicht faul aufs Sofa zu setzen, kostet wirklich Kraft. Und Sie wissen es: allzu oft siegt in diesem inneren Kampf die Aufschieberitis.

Doch damit ist jetzt Schluss. Dieses Buch bietet hilfreiche Strategien und Übungen, mit denen Sie den Kampf gewinnen. Sie müssen mir allerdings eins versprechen: Lassen Sie sich auf die manchmal ungewöhnlichen Methoden wirklich ein: Schimpfen Sie wirklich laut mit Ihrer Aufschieberitis, reduzieren Sie Ihre Arbeitszeit auf 60 Minuten oder denken Sie sich Ihren persönlichen Coach aus – Sie werden sehen, es funktioniert!

Mir hat das Lesen des Buchs viel Freude und manchen Aha-Effekt bereitet. Schauen Sie doch beispielsweise einmal in Kapitel 6 hinein. Hier spricht die Aufschieberitis zu uns, und man muss wirklich lachen, wenn sie sagt: »Ja, mein Lieber, Du hast vollkommen Recht. Du solltest dieses Projekt wirklich angehen. Also: Setz' Dich gleich morgen früh hin und gib' richtig Gas! Aber nicht jetzt, jetzt kommt doch gleich der Tatort im Fernsehen.« Na, erkennen Sie sich auch wieder?

Ihre Ruth Lahres

Lektorat Rheinwerk Design

ruth.lahres@rheinwerk-verlag.de

www.rheinwerk-verlag.de

Rheinwerk Verlag · Rheinwerkallee 4 · 53227 Bonn

01 Aufschieberitis ist heilbar.

Fangen Sie jetzt mit dem Anfangen an. Seite 6

02 Das Ziel klar vor Augen.

Der Grund, einfach anzufangen. Seite 18

03 Der Weg zum Ziel.

So motivieren Pläne. Seite 50

04 Das Ende der Ablenkung.

So bleiben Sie fokussiert. Seite 84

05 Hinein ins Vergnügen!

So fangen Sie einfach an. Seite 112

06 Ausgetrickst. Wie Sie die Aufschieberitis unschädlich machen können. Seite 148

07 Keine Angst vor der Angst.
Wie Sie dem leeren Blatt gelassen begegnen. Seite 206

08 In 10 Schritten zum Ziel.
So kommen Sie effizient und sicher an. Seite 222

09 Dranbleiben und auch wieder aufhören. So machen Sie nach dem Anfangen weiter. Seite 246

Index Seite 270

Aufschieberitis ist heilbar

FANGEN SIE
JETZT MIT DEM
ANFANGEN AN

Glückwunsch!

SIE HABEN ANGEFANGEN

Wunderbar: Sie haben begonnen, dieses Buch zu lesen. Super, war doch gar nicht so schwer, oder? Und auch ich kann mir gratulieren, denn ich habe gerade begonnen, dieses Buch zu schreiben. Dabei gab es für uns beide sicher gute Gründe, unser Vorhaben aufzuschieben oder ganz darauf zu verzichten. Sie zum Beispiel hätten sich denken können: Wie? Ich soll schon wieder ein Buch lesen? Ich habe doch noch einen ganzen Stapel Bücher, mit denen ich noch nicht fertig bin. Oder: Okay, das Thema interessiert mich zwar, aber ich habe einfach keine Zeit für so einen dicken Wälzer. Wann um alles in der Welt soll ich den denn lesen? Heute jedenfalls nicht! Vielleicht morgen, mal sehen.

07

**Gute Gründe, die uns vom Anfangen abhalten,
gibt es immer.**

Ich hätte ebenfalls Gründe gehabt, das Buch nicht heute zu beginnen, sondern morgen. Da wäre zum Beispiel die Uhrzeit: Die Digitaluhr meines Notebooks, auf dem ich diese Zeilen schreibe, zeigt gerade 23.32 Uhr an. Komm, hätte ich zu mir sagen können, jetzt ist mal gut. Morgen ist auch noch ein Tag. Zumal der Abgabetermin für das Buchmanuskript erst in einem halben Jahr ist, also in einer halben Ewigkeit. Warum sollte ich dann schon heute damit anfangen? Warum ist es ganz grundsätzlich ratsam, die Dinge sofort anzugehen und sie nicht zu verschieben?

Warum heute und nicht morgen? Die Antwort ist: Weil Menschen, die das Anfangen kultiviert haben, mehr schaffen als andere. Sie sind effizienter, schneller, erfolgreicher und vor allem: zufriedener. Es ist einfach ein gutes Gefühl, sich selbst überwunden zu haben, seine Projekte im Griff zu haben, jeden Tag ein Stück voranzukommen und persönlich zu wachsen. Und es ist ein gutes Gefühl, zu wissen, dass man frei und selbstbestimmt ist. Das Gegenteil von Freiheit ist Sklaverei. Wer möchte schon der Sklave einer geheimnisvollen inneren Macht sein, die einen täglich manipuliert und davon abhält, voranzukommen? Einer Macht, die uns daran hindert, unser volles Potential auszuschöpfen und der zu sein, der wir sein wollen. Einer Macht, die uns ein Bein stellt, uns scheitern lässt und – überspitzt gesagt – unser Leben verpfuscht.

In diesem Buch möchte ich Sie mit auf eine Reise nehmen. Lassen Sie uns gemeinsam herausfinden, wie man dieses »So! Ich fang jetzt einfach an!« zu einer festen Gewohnheit im Leben machen kann. Sie werden sehen: Das fühlt sich wirklich befreiend an!

Aufschieberitis ist menschlich. Nun denken Sie vielleicht, ich sei ein Meister im Anfangen. Schließlich habe ich ja ein Buch darüber geschrieben. Die Wahrheit ist: Nein, das bin ich nicht. Auch ich muss immer wieder neu mit mir kämpfen. Ganz ehrlich: Anfangen ist richtig, richtig schwer.

Jedes Projekt beginnt mit dem ersten Schritt. Aber der erste Schritt ist auch der schwerste. Bevor wir ihn gehen, machen wir gerne Umwege und tanzen um den heißen Brei herum. »Aller Anfang ist schwer«, sagt der Volksmund. Recht hat er. Dabei kommt es nicht auf das Projekt selbst an. Es kann sich dabei um alles Mögliche handeln: einen Designentwurf, ein Drehbuch, ein Musikstück, eine Semesterarbeit, Forschungsbericht, Spesenabrechnung, Steuererklärung, Gartenarbeiten, das Aufräumen des Kellers oder der Gang

ins Fitnessstudio. Jeder kennt das Gefühl, wenn der innere Schwei-nehund die Oberhand gewinnt und man den Beginn wieder einmal auf die lange Bank schiebt.

Es ist schon erstaunlich, wie lange es oft dauert, bis wir ein Projekt endlich in Angriff nehmen. Dabei würden wir oft nur wenige Minuten benötigen, um den Anfang zu machen. Geradezu absurd erscheint es, wenn wir den langen Zeitraum unseres Zögerns mit dem Zeitraum des Anfangens vergleichen. Wochenlang schieben wir eine Aufgabe vor uns her, vermeiden das Anfangen, fühlen uns deswegen schlecht und lassen uns von Gewissensbissen plagen – dabei würde es oft nur Minuten dauern, tatsächlich anzufangen. Unser Verstand versteht, wie irrational wir uns verhalten. Aber trotzdem: Wir schaffen es einfach nicht, uns zu überwinden.

Die Nebenwirkungen der Aufschieberitis: nervige Gewissensbisse.

09

Warum ist das so? Warum gilt noch immer das Sprichwort »Morgen, morgen, nur nicht heute, sagen alle faulen Leute«? Der Grund ist: Weil der Mensch ein Mensch ist. Es ist menschlich, den bequemen Weg zu wählen. Es ist menschlich, träge zu sein. Es ist menschlich, am liebsten alles beim Alten lassen zu wollen und jeder Neuerung erst einmal skeptisch gegenüberzustehen. Kurz gesagt: Die Aufschieberitis ist eine Krankheit, mit der wir Menschen auf die Welt kommen. Nicht umsonst kommt der Fachbegriff für Aufschieberitis, Prokrastination, vom lateinischen Wort »procrastinare« für »vertagen«). Sie gehört zu unserer Existenz dazu und war zu allen Zeiten unser ständiger Begleiter.

Sie hält uns zurück und verhindert, dass wir unser volles Potential entfalten können. Das geht nicht nur Ihnen so, sondern allen Menschen. Es besteht also kein Grund, sich deswegen Vorwürfe zu

machen. Nein, ehrlich nicht. Lehnen Sie sich zurück und entspannen Sie sich. Allen anderen geht dieses Phänomen genauso auf den Geist wie Ihnen. Nur die wenigsten haben gelernt, wie sie sich von der Aufschieberitis befreien können. Wenn Sie dieses Buch lesen und nicht nur überfliegen, können Sie einer von ihnen werden. Denn die gute Nachricht ist: Die Aufschieberitis ist heilbar.

Jeder Mensch leidet irgendwann einmal an Aufschieberitis. Dieses Buch liefert Ihnen das Gegenmittel.

Inzwischen ist es – oh, das ist jetzt wirklich Zufall, ehrlich – genau Mitternacht. »00:00« steht auf meinem Computer. Ich fühle mich gut. Zwar bin ich ein bisschen müde, aber auch zufrieden. Mein Plan sieht vor, dass ich jeden Tag drei Seiten schreibe. Jetzt bin ich schon bei Seite 5. Zugegeben: Seite 1 war das Inhaltsverzeichnis und Seite 2 die Kapitelüberschrift, die auf einem eigenen Blatt steht. Aber wir werden sehen, dass es kleine Tricks wie diese sind, die dem Anfang den Schrecken nehmen. 00.05 Uhr. Der Anfang ist geschafft, ich verabschiede mich an dieser Stelle ins Bett.

Wie früher ein
Häftling **seine**
schwere Eisen-
kugel hinter sich
herziehen musste,
so haben wir uns
mit der ständigen
Aufschieberitis
abzumühen.

So tickt DIE AUFSCHEIBERITIS

12

Jede Bewegung kostet Energie. Deshalb neigt der Mensch dazu, sich möglichst wenig zu bewegen. Denn wenn der Mensch viel Energie verliert, ist er womöglich in seiner Existenz gefährdet. Nun mögen Sie vielleicht einwenden, dass Sie in letzter Zeit ordentlich gegessen haben und noch dazu über einen gut gefüllten Kühlschrank verfügen. Zudem, da bin ich sicher, ist der nächste Supermarkt oder Bäcker nicht allzu weit entfernt. Energiezufuhr ist also ganz sicher kein Problem. Das mag alles richtig sein. Aber sagen Sie das mal Ihren Körperzellen! Unsere DNA hat sich seit der Steinzeit kaum verändert. Noch immer folgen wir unbewusst Programmen, die sich in der Evolution als erfolgreich herausgestellt haben. Das können wir nicht ändern. Kurz gesagt bedeutet das: Der Mensch neigt zum Energiesparen, zum Faulsein, zum Nichtstun.

Faul sein heißt Energie sparen. In der Steinzeit war das klug, heute ist es alles andere als schlau.

Der Molekularbiologe und Evolutionsmediziner Professor Detlev Ganten fasst das Thema im Interview mit der Zeitung »Die Welt« so zusammen: »Faulheit ist auch evolutionär in uns veranlagt. Ein Fauler sucht sich den einfachsten Weg, eine Arbeit zu erledigen. Insofern ist Faulheit evolutionär betrachtet auch eine Form der Intelligenz. Faulheit heißt ja, Energie zu sparen. Als unsere Vorfahren noch in einer Mangelsituation gelebt haben, waren diejenigen, die

nicht so viel Energie verbraucht und trotzdem überlebt und sich reproduziert haben, die am besten angepassten. In unserer Gesellschaft ist das nur noch begrenzt sinnvoll.«¹

Es ist nahezu ein Naturgesetz, dass alles so bleiben will, wie es ist. Das beginnt schon in unserem Körpersystem: Temperatur und Blutdruck sollen stabil bleiben. Änderungen? Unerwünscht. Wir befinden uns in einem Normalmodus, den wir gern beibehalten wollen (Homöostase). Deshalb bedarf es gründlicher Planung und Vorbereitung, wenn wir uns verändern wollen. Mit einem einzigen Impuls ist es dabei nicht getan. Veränderungen gelingen nur dann nachhaltig, wenn wir sie über einen längeren Zeitraum fest in unserem Alltag verankern. Erst dann können sie zu einer Gewohnheit werden, die am Ende nahezu automatisch abläuft.

Dumm für uns: Die Aufschieberitis ist genauso intelligent wie wir selbst.

13

Wir werden im Verlauf dieses Buchs sehen, dass der Veränderungsprozess immer wieder ein Schlüsselement hat: eben einen *Anfang*. Wir müssen ständig neu anfangen. Deshalb ist es so wertvoll, Strategien und Tricks an der Hand zu haben, wie das Anfangen leichter fällt.

Nichts soll sich bewegen. Die Aufschieberitis ist die Hüterin des Status quo. Alles soll so bleiben, wie es ist. Die Aufgabe dieser geheimnisvollen Macht ist es, unseren Geist davon zu überzeugen, *jetzt* nichts zu tun und keine Energie zu verbrauchen. Dabei geht die Aufschieberitis unvergleichlich einfallsreich und listig vor. Sie ist schlau. Denn schließlich ist sie ja ein Teil von uns. Das macht es doppelt schwer für uns, denn wir treten sozusagen gegen uns selbst an.

¹ Opitz, Manuel: »Unser Körper taugt nicht für diese moderne Welt«. In: Die Welt, 9.4.2013. Quelle: <https://www.welt.de/wissenschaft/article115126406/Unser-Koerper-taugt-nicht-fuer-diese-moderne-Welt.html>

Unser Gegenspieler ist wie ein dunkles Spiegelbild von uns. Er ist genauso kreativ wie wir und kennt uns genau. Ihm können wir nichts vormachen. Seine wichtigste Fähigkeit: Er kann sich perfekt tarnen. Am liebsten ist es ihm, wenn wir ihn gar nicht wahrnehmen. Unentdeckt und unerkannt ist er am gefährlichsten. Deshalb ist der erste Schritt, um ihn unschädlich zu machen, ihn überhaupt zu erkennen und zu enttarnen. Denn wie kann man etwas bekämpfen, von dem man gar nicht weiß, dass es da ist?

Die 120-Minuten-Übung. Lassen Sie uns die nächsten 120 Minuten nutzen, um eine Übung zu machen. Ja, ich gebe zu, diese 120-Minuten-Übung ist recht anstrengend und wird Ihnen einiges abverlangen. Sie müssen sich jede Sekunde voll konzentrieren, um dabei erfolgreich sein zu können. Ich empfehle Ihnen, diese Übung 14 Tage lang jeden Abend durchzuführen. Zugegeben: Es ist eine Herausforderung. Aber wenn Sie sich richtig Mühe geben und es wirklich wollen, dann ...

Halt! Haben Sie's gemerkt? Haben Sie den inneren Unwillen gespürt, diese anstrengende Übung absolvieren zu sollen? War ein innerer Widerstand da? Ja? Gut, dann haben Sie gerade die Aufschieberitis bewusst erlebt. Keine Sorge, Sie können aufatmen: Es gibt keine Übung. Das war nur ein kleiner Trick, der Ihren inneren Widerstand provozieren sollte. Ich bin doch nicht verrückt und verlange Ihnen 120 Minuten Aufmerksamkeit am Stück ab. Und das auch noch 14 Tage lang! Das macht kein Leser mit – zu Recht, würde ich schließlich auch nicht machen. Aber so haben Sie vielleicht gesehen, wie schnell die Aufschieberitis zur Stelle ist. Alles, was anstrengend ist und Mühe kostet, wird von der Aufschieberitis attackiert. Manchmal geradeheraus und offensiv, aber meistens schlau, versteckt und kaum merkbar. Sie können sich nicht direkt dagegen wehren.

Wer ist die Aufschieberitis? Wie erwähnt ist die Aufschieberitis ein Teil von Ihnen. Sie als böse anzusehen, wird der Sache nicht ganz gerecht und ist langfristig auch nicht empfehlenswert. Besser erscheint es mir, sie als griesgrämige Nachbarin zu betrachten. Diese Nachbarin werden Sie nicht los. Wie auch, sie steckt ja in Ihrem Kopf. Sie müssen also lernen, mit ihr klarzukommen. Hören Sie höflich zu, wenn sie Ihnen etwas sagen möchte. Aber machen Sie nicht den Fehler, auf ihre 1000 genialen Verkleidungen hereinzufallen. Ja, es ist in Wahrheit immer die griesgrämige Nachbarin, die Sie in einfallsreichen Tarnidentitäten davon überzeugen möchte, *jetzt* nichts zu tun. Das Wort »jetzt« ist übrigens wichtig bei dieser Betrachtung, das ist Ihnen durch die kursive Schreibweise vielleicht schon aufgefallen.

Die Aufschieberitis ist eine Meisterin der Tarnung und Täuschung. Sie ist so schlau wie Sie und erstaunlich überzeugend.

15

Eine gute Strategie, die lästige Nachbarin zu überwinden, ist: Vergessen Sie nie, wer sie ist, was sie will und warum sie es will. Noch einmal ganz kompakt: Die Gedanken, die immer zahlreiche, sehr gute und absolut überzeugende Gründe dafür liefern, *jetzt nichts zu tun* – das ist die Aufschieberitis. Ihr ewiger Auftrag ist es, dafür zu sorgen, dass Ihr Körper *jetzt* nichts macht. Denn wenn Ihr Körper nichts macht, spart er Energie und lebt dadurch länger. Ich weiß, Sie schmunzeln immer noch darüber, dass Ihr Körper Energie sparen möchte, um länger zu leben. Sie haben recht: Das mag vielleicht vor Tausenden von Jahren sinnvoll gewesen sein, aber heute ist es ganz sicher nicht mehr klug. Deshalb macht die Aufschieberitis heutzutage keinen logischen Sinn mehr. Das Problem ist nur: Unsere DNA

wird noch viele, viele Jahre darauf programmiert sein. Kurzum: In diesem Leben werden Sie die Aufschieberitis nicht mehr los.

So clever geht die Aufschieberitis vor. Um Ihnen noch bewusster zu machen, wie intelligent und listig die Aufschieberitis uns überredet, jetzt nichts zu tun, habe ich für Sie einige Beispiele aufgeschrieben. So flüstert uns die Aufschieberitis zum Beispiel Folgendes zu:

»Ja, mein Lieber, Du hast vollkommen recht. Du solltest dieses Projekt wirklich angehen. Ich stimme Dir zu, das ist wirklich sehr sinnvoll und Du nimmst es Dir ja auch schon lange vor. Also: Setz Dich gleich morgen früh hin und gib richtig Gas! Aber jetzt nicht, jetzt kommt doch gleich der Tatort im Fernsehen.«

»Ja, mein Lieber, ich verstehe Dich. Und ich stimme Dir voll zu: Du solltest wirklich anfangen, Dich gesünder zu ernähren. Ja, absolut! Aber heute Morgen passt es zeitlich nicht so gut. Himmel! Du musst ja gleich los! 15 Minuten, um Dir ein gesundes Müsli zu machen? Das könnte knapp werden. Du möchtest doch nicht etwa zu spät ins Büro kommen, oder? Also: Geh lieber rechtzeitig aus dem Haus und hol Dir etwas Leckeres vom Bäcker. Genieß ein letztes Mal ein leckeres Croissant. Das hast Du Dir verdient, schließlich hast Du am Wochenende den Rasen gemäht. Klar, keine Frage, ab morgen ernährst Du Dich dann endlich richtig gesund und machst Dir ein gesundes Müsli. Aber heute nicht, heute ist es einfach zeitlich schwierig.«

»Großartig! Endlich hast Du Dich überwunden und an den Computer gesetzt, um jetzt endlich loszulegen. Sehr gut, mein Lieber, ich bin stolz auf Dich. Das hat ja prima geklappt, super! Sehr schön, aber bevor Du loslegst, kannst Du eigentlich auch noch mal kurz auf Facebook schauen, ob es etwas Neues gibt. Wollte Anja nicht Fotos aus ihrem Urlaub posten? Und Stefan wollte sich doch melden wegen Dienstagabend. Schau am besten gleich mal nach.«

Haben Sie gemerkt, wie schlau, einfühlsam und charmant die Aufschieberitis mit Ihnen redet? Auf den ersten Blick scheint sie uns zuzustimmen und sogar unterstützen zu wollen. Das ist ein beliebter Trick von ihr, um von uns als Verbündeter wahrgenommen zu werden. In Wirklichkeit aber ist es nur ein geschickter Schachzug, um zu verhindern, dass wir *jetzt* tatsächlich anfangen.

Fazit. In diesem Kapitel haben wir aufgedeckt, wer diese unsichtbare Bremse ist, die uns davon abhält, durchzustarten. Wir haben erfahren, warum die Aufschieberitis so darauf aus ist, dass wir *jetzt* nichts tun. Und wir haben uns angeschaut, wie clever sie uns immer wieder auszutricksen versucht.

Ich freue mich schon darauf, Ihnen in diesem Buch verschiedene Strategien zu erläutern, wie wir die Aufschieberitis überlisten und sogar mit ihren eigenen Waffen schlagen können! Es juckt mich richtig in den Fingern und ich würde am liebsten sofort damit beginnen, Ihnen diese Lösungen vorzustellen.

Doch bevor wir uns die einzelnen Maßnahmen ansehen, brauchen wir zunächst ein festes Fundament, auf dem wir unseren Widerstand organisieren können. Dabei geht es vor allem um die Frage: Warum sollen wir uns überhaupt wehren? Was ist der Grund, warum wir uns die ganze Mühe machen? Was motiviert uns? Was veranlasst uns, doch Energie aufzuwenden und einfach anzufangen?



Das Ziel klar
vor Augen

DER GRUND,
EINFACH
ANZUFANGEN

Die Mohrrübe VOR IHRER NASE

Willkommen im nächsten Kapitel. Sie werden sehen: Kapitel 2 zu lesen, lohnt sich richtig. Ich werde Ihnen hier praktische Hinweise und Tipps geben, die Sie im Alltag entscheidend voranbringen können. Dieses Versprechen setze ich bewusst an den Anfang, um Sie ein bisschen zu motivieren. Und auch, um das Prinzip deutlich zu machen, wie Motivation im Wesentlichen funktioniert. Motivation ist nichts anderes als das Versprechen, dass das Leben besser wird, wenn man dieses und jenes macht. Der Gedankengang ist simpel. Wenn du das machst, dann passiert jenes. Versprochen. Hand drauf. – Natürlich muss so ein Versprechen glaubwürdig sein, sonst zieht es nicht.

19

Wer keinen Grund hat, sich zu bewegen, der wird es auch nicht tun.

Vergleichen kann man das Ganze mit einem störrischen Esel. Wie wir in Kapitel 1 gesehen haben, macht es durchaus Sinn, uns den Menschen so vorzustellen. Wir Menschen wollen uns nicht anstrengen. Wir wollen lieber stehen bleiben und nichts tun. Damit wir uns doch bewegen, müssen wir motiviert werden. Wir brauchen – um beim Bild mit dem Esel zu bleiben – eine Mohrrübe vor dem Kopf. Wahrscheinlich kennen Sie das Bild vom Esel, der die Mohrrübe sieht, die an einer Schnur befestigt an einem Stock hängt und vor seinen Augen hin und her baumelt. Der Esel will die Rübe futtern

und bewegt sich. Darum geht es. Wir brauchen eine Mohrrübe. Einen guten Grund, uns zu bewegen. Anders ausgedrückt: Wir brauchen etwas, was uns motiviert. Etwas, was uns Energie zufließen lässt, die stark genug ist, uns zu einer Bewegung zu veranlassen. Das Ziel ist, die Wahrnehmung von »Ich *muss* das machen« zu verwandeln in »Ich *will* das machen«.

Die Kraft der Träume. Fangen wir mit einem Beispiel von mir an. Ich habe 13 Jahre bei der Werbeagentur Jung von Matt gearbeitet. Viele Jahre davon war ich als Creative Director auch dafür zuständig, die Kreativen in meinem Team zu Höchstleistungen anzuspornen und entsprechend zu motivieren. Das große Ziel eines Kreativen in der Werbung ist, eine Kampagne zu entwickeln, die drei Punkte erfüllt. Erstens: Die Werbung soll dem Kunden helfen, seine Produkte zu verkaufen. Zweitens: Die Kampagne soll dem Publikum nicht auf die Nerven gehen, sondern unterhaltsam sein. Und drittens soll die Idee so einfallsreich und begeisternd sein, dass die Agentur und das Team sich dafür einen Preis abholen können. In der Werbebranche gibt es nämlich zahlreiche nationale und internationale Wettbewerbe, in denen die kreativsten, schlausten, interessantesten Werbekampagnen ausgezeichnet werden. Allein beim ADC-Festival, dem wichtigsten Wettbewerb in Deutschland, treten rund 7000 Ideen gegeneinander an, um Gold, Silber oder Bronze zu gewinnen. Rund 10 Prozent der Einsendungen werden ausgezeichnet, 90 Prozent gehen leer aus.

Der Hebel, einen Kreativen zu exzellenten Ideen zu motivieren, ist nicht, ihm vorzuschwärmen, wie glücklich der Kunde sein wird, wenn er durch die Kampagne nun signifikant mehr verkauft. Das ist zwar erfreulich, aber da der Kreative nicht am Gewinn beteiligt ist, wird seine Motivation davon nicht gerade explodieren. Es wird ihn auch kaum bewegen, dass der Chef stolz auf ihn ist oder die Agentur

dank der tollen Kampagne beim Kunden fest im Sattel sitzt. Ganz anders sieht es da bei der Aussicht aus, für eine großartige Kampagne einen Award zu bekommen und von der Branche bei der Preisverleihung gefeiert zu werden.

Motivation ist das Versprechen eines relevanten, persönlichen Vorteils.

Das Bild, in einer riesigen Halle unter tosendem Beifall namentlich von einer bekannten Moderatorin auf die Bühne gebeten zu werden, damit man im Scheinwerferlicht seine Trophäe entgegennehmen kann, ist verlockend. Es ist Anerkennung pur und schmeichelte dem Ego. Zudem kann man als Kreativer sein Gehalt deutlich steigern, wenn man einen der begehrten Awards gewonnen hat. Kurzum: Einen Kreativen kann man wunderbar motivieren, indem man ihm in Aussicht stellt, beim ADC-Festival oder gar in Cannes als strahlender, umjubelter Sieger auf der Bühne stehen zu dürfen. Das ist nicht übertrieben, die Preisverleihung läuft tatsächlich so ab. Und manche Agenturen sind schlau genug, ihren Mitarbeitern die Tickets dafür zu spendieren. Denn kaum etwas motiviert stärker, als so eine Preisverleihung selbst erlebt zu haben. Awards sind die Drogen der Werbebranche. Man kann süchtig danach werden. Sie sind ein exzellentes Beispiel dafür, zu welchen geistigen Höchstleistungen Menschen fähig sind, wenn man sie entsprechend motiviert.

21

Gehen Sie auf Traumsuche. Fragen Sie sich: Was wünsche ich mir? Was wäre eine traumhafte, großartige Situation? Was würde mich so stark motivieren, mich zu überwinden und einfach anzufangen? Bei der Auswahl Ihres Traumbilds kommt es auf die richtige Mischung zwischen ambitioniert und glaubhaft an. Seien Sie ehrgeizig. Denken Sie groß. Eine Studie im »Journal of Consumer Research«

belegt, dass Menschen, die sich realisierbare, aber trotzdem hohe Ziele setzen, glücklicher sind als Personen, die sich niedrige Ziele setzen.

Kitzeln Sie Ihren Ehrgeiz. Geben Sie ihm eine Richtung und sehen Sie zu, wie er sie voranbringt.

Wenn Sie davon träumen, wie Ihr Chef Ihnen anerkennend zunickt und Ihnen einen Hustenbonbon zusteckt, dann erscheint mir dieser Gedanke nicht besonders ehrgeizig. Andererseits wäre es kaum glaubhaft, sich auszumalen, wie der Chef Sie freudig umarmt, Sie auf eine Waage stellt, mit Gold aufwiegt und außerdem sogar noch adoptieren und als seinen Erben einsetzen möchte. Nein, das ist nun doch etwas unwahrscheinlich. Also: Finden Sie einen Traum, an den Sie ehrlich glauben können. Denn wie sagte schon Ferdinand Foch (1851–1929): »Die stärkste Waffe der Welt ist die entflammte menschliche Seele.«

Achten Sie dabei darauf, dass Sie es selbst in der Hand haben, diesen Traum zu verwirklichen. Sie müssen es aus eigener Kraft schaffen können und dürfen nicht auf eine glückliche Fügung oder auf Hilfe von außen hoffen, damit sich der Traum realisiert. So ist es zum Beispiel möglich, an der eigenen Fitness zu arbeiten. Es ist möglich, auf positive Charaktereigenschaften, Fähigkeiten und Projekte aller Art hinzuarbeiten. Ein Lottogewinn jedoch ist nicht aus eigener Kraft erreichbar. Setzen Sie sich nur Ziele, die Sie selbst beeinflussen können!

Interessant ist in diesem Zusammenhang die Bedürfnispyramide nach Maslow. Abraham Harold Maslow (1908–1970) geht davon aus, dass der Mensch zunächst seine Grundbedürfnisse stillen möchte. Deshalb befinden sich an der Basis der Pyramide Grundbedürfnisse wie Essen, Trinken, Schlafen. Dann kommen die Sicherheitsbedürf-

nisse wie »Wohnen« und »Arbeit«. Sind diese Bedürfnisse gestillt, wendet sich der Mensch sozialen Bedürfnissen zu: Freundschaft, Liebe, Gruppenzugehörigkeit. Weiter oben stehen Ich-Bedürfnisse wie Anerkennung oder Geltung. Die Spitze der Maslow'schen Bedürfnispyramide stellt am Ende der Punkt »Selbstverwirklichung« dar. Wo in der Pyramide liegt Ihr Traum?

Versetzen Sie sich in die traumhafte Situation hinein. Versuchen Sie dabei, alle Sinne einzubeziehen, denn dadurch wirkt die Situation noch realer und wird noch besser im Kopf verankert.

- Was sehen Sie?
- Was hören Sie?
- Gibt es einen bestimmten Geruch?
- Halten Sie etwas in der Hand? Berühren Sie etwas?
- Was fühlen Sie?
- Wie ist die Temperatur?

23

Achten Sie auf Kleinigkeiten, durch sie wird das Bild noch plastischer. Im Prinzip ist es wie bei einer Zeichnung: Je mehr Details Sie hinzufügen, desto klarer wird das Traumbild. Sie sehen schon: Für so ein Traumbild brauchen Sie vor allem zwei Dinge: Vorstellungskraft und Zeit. Nehmen Sie sich diese Zeit, denn ein Bild, das Sie schnell zwischen Tür und Angel entwerfen, wird nicht so intensiv wirken wie eines, das Sie in Ruhe durchdacht haben.

**Je mehr Sinne Sie in Ihrem Traumbild ansprechen,
desto lebendiger wird es Ihnen vorkommen.**

Scheuen Sie sich nicht, das Traumbild von gestern gegen ein neues auszutauschen. Sie können viele Träume haben, die Sie motivieren. Entscheidend ist, dass die Mohrrübe vor Ihrer Nase stark genug

ist, eine Bewegung bei Ihnen auszulösen. Wenn Sie zwei oder drei Mohrrüben vor der Nase haben – umso besser. Zu viele sollten es aber auch nicht sein, sonst verlieren Sie den Überblick.

Ein Wissenschaftler könnte zum Beispiel das Bild entwerfen, wie er eine bahnbrechende Entdeckung macht. Er könnte sich lebhaft vorstellen, wie er freudestrahlend ins Büro seines Kollegen stürzt, um ihm davon zu erzählen. Der Wissenschaftler könnte sich auch ausmalen, wie es wäre, wenn er mit seiner Entdeckung dazu beitragen würde, Kranke zu retten. Welches der beiden Szenarien fühlt sich besser an? Am besten, Sie hören einfach auf Ihren Bauch und arbeiten mit dem Bild, mit dem Sie sich am wohlsten fühlen.

Hier ein weiteres Beispiel: Eine selbstständige Designerin könnte sich die Situation vor Augen führen, wie großartig es wäre, wenn sie endlich die lästige Steuererklärung hinter sich gebracht hätte. Eine zentnerschwere Last ist von ihr abgefallen, und sie hat nun allen Grund, sich für ihre Leistung zu belohnen. Vielleicht mit einem ausführlichen Besuch in einem schönen Wellnessstempel. Wichtig ist an dieser Stelle der Hinweis darauf, dass sich die Frau nicht auf die schwierige Situation fokussieren sollte, also nicht darauf, wie sie sich durch die Steuererklärung kämpft. Vielmehr sollte sie sich ein positives, schönes Traumbild ausdenken. In diesem Fall wäre das die Belohnung, der Besuch im Wellnessbad.

»Without having a goal it's difficult to score.«

Paul Arden

Lassen Sie uns nun das Wunschbild noch präziser fokussieren. Legen Sie genau fest, bis wann Sie diesen Traum Wirklichkeit werden lassen wollen. Überlegen Sie sich einen ehrgeizigen, aber realistischen Zeitpunkt, und schreiben Sie ihn auf. Notieren Sie Ihr Traumbild und bis wann Sie sich fest vorgenommen haben, es zu

erreichen. »Ich möchte mehr Sport machen« ist ein unpräzises Ziel. »Ich laufe am 23. August beim Firmen-Marathon mit« ist dagegen klar und konkret.

Werden Sie so konkret wie möglich. Nageln Sie sich fest. Lassen Sie kein Hintertürchen offen, um sich herauszureden.

Beschreiben Sie das Bild so präzise wie möglich. Verwenden Sie dazu die Jetzt-Zeit. Also nicht: »Ich werde dieses und jenes erleben«, sondern: »Ich erlebe jetzt gerade dieses und jenes.« Wenn Sie in der Gegenwart formulieren, dann gräbt sich das Bild noch tiefer in den Kopf ein, als wenn Sie von irgendeiner Zukunft schreiben. Nehmen Sie sich genügend Zeit dazu. Ganz ehrlich: Wenn Sie diese Aufgabe eilig und schnell-schnell erledigen, können Sie es gleich ganz lassen!

Überlegen Sie sich Details. Denken Sie daran, möglichst alle Sinne einzubeziehen. Sie müssen das Traumbild nicht auf einmal fertigstellen. Das Ganze soll ja nicht anstrengend sein, sondern Spaß machen. Ideal ist es zum Beispiel, wenn Sie Ihre Vorstellungen mit einem Schreibprogramm am Computer festhalten und das Bild dann immer wieder ergänzen, wenn Sie Lust dazu haben. Schreiben Sie eine Szene auf oder gern auch eine kleine Geschichte. Geschichten haben den Vorteil, dass man sie sich noch besser merken kann. Halten Sie sich aber kurz und machen Sie es einfach. Komplizierte und lange Geschichten funktionieren nicht. Zum besseren Verständnis schauen wir uns gleich ein konkretes Beispiel an.

Wenn Sie das Gefühl haben, fertig zu sein, dann drucken Sie Ihre Aufzeichnungen aus und stecken Sie sie in einen Briefumschlag, oder fassen Sie sie in einer Mappe oder einem Aktenordner zusam-

men. Wenn Sie gut zeichnen können, dann ergänzen Sie eine Skizze. Erlaubt ist alles, was dazu beträgt, dass Sie Ihren Traum visualisieren können. Texte, Zeichnungen, Zeitungsausschnitte, gegoo-gelte Fotos – alles. Machen Sie es sich zur Gewohnheit, den Um-schlag mit Ihrem präzise festgelegten Traumbild möglichst immer dabei zu haben.

Dokumentieren Sie Ihr Traumbild, sonst vergessen Sie es oder die Vorstellung davon verschwimmt.

Sie haben kein Talent dafür, Situationen zu beschreiben? Sie schreiben überhaupt sehr ungern? Höchstens mal eine Postkarte? Gut, dann gehen Sie eben einen anderen Weg zu Ihrem Traumbild. Schließen Sie die Augen, und stellen Sie sich die Situation vor, die Sie motivieren würde. Gestalten Sie das Ganze wie einen Film, der ganz nach Ihren Wünschen vor Ihrem inneren Auge abläuft. Sie sind der Regisseur. Sie bestimmen alles. Achten Sie auch hier auf Details, die den Film noch realistischer werden lassen. Eine gute Mög-lichkeit, regelmäßig an Ihrem Traumbild zu arbeiten, ist abends, wenn Sie im Bett liegen und das Licht ausgeschaltet haben. Machen Sie es sich bequem. Träumen Sie sich ein schönes Bild herbei.

Wenn Sie einen klaren Film vor Augen haben, dann finden Sie einen Weg, sich daran zu erinnern. Sie können nach einem Foto suchen, der das Wesen Ihres Traums auf den Punkt bringt. Sie können eini-ge Stichpunkte notieren. Oder eine Skizze zeichnen. Ganz gleich, was Sie tun: Finden Sie einen Weg, Ihr Traumbild festzuhalten und sich daran zu erinnern. Das ist wichtig, denn Sie wissen ja, was pas-siert, wenn Sie morgens aufwachen. Richtig, je länger Sie wach sind, desto undeutlicher wird der Traum – bis er schließlich ganz ver-schwunden ist.

Praxistipp. Es ist also wichtig, dass Sie sich regelmäßig Ihr Traumbild vor Augen halten. Mindestens einmal am Tag. Denn: Wir Menschen sind vergesslich und haben nie Zeit. Besonders sinnvoll ist es daher, das Bild geschickt in den Alltag zu integrieren. Und zwar so, dass es Sie keine Mühe und keine Zeit kostet, sich damit zu beschäftigen. Laden Sie Ihr Traumbild zum Beispiel als Bildschirmhintergrund auf Ihren Computer und als Hintergrundbild auf Ihr Smartphone. Überlegen Sie sich ein Schlagwort, das Ihren Traum auf den Punkt bringt, und stellen Sie dieses Wort als Passwort für Ihren Computer und Ihre Social-Media-Kanäle wie Facebook, Instagram oder Twitter ein. Auf diese Weise müssen Sie das Schlagwort immer wieder eintippen. Der Traum prägt sich mit der Zeit tief bei Ihnen ein.

Wenn Sie Ihren Plan lange nicht sehen, wird es so sein, als hätten Sie ihn nie gefasst.

27

Das Beispiel »Go for Gold«. Greifen wir das Beispiel des Kreativen in der Werbeagentur auf, der sich dazu motivieren möchte, Höchstleistung zu bringen. Nehmen wir an, der Kreative heißt Jonas Schwirnikowski, ist 26 Jahre alt und Grafikdesigner. Welchen Traum könnte er sich zurechtlegen? Sein Wunschbild könnte vielleicht so aussehen:

Ich sitze abends bei der ADC-Preisverleihung im Kampnagel, einer alten Maschinenfabrik in Hamburg-Winterhude. Nicht im Publikum, sondern mit den anderen Gewinnern in der ersten Reihe unmittelbar vor der Bühne. Ich schaue auf die Uhr: Schon 22.17 Uhr! In 13 Minuten soll eigentlich die After-Show-Party beginnen, aber rechtzeitig wird das bestimmt nicht mehr klappen. Den Moderatoren, Barbara Schöneberger und Jörg Thadeusz, ist das herzlich egal. Die beiden witzeln herum, als hätten sie alle Zeit der Welt.

»Was kommt jetzt, Barbara?«, gibt sich Thadeusz ahnungslos und zupft seine elegante dunkelblaue Seidenkrawatte zurecht. »Jetzt kommt eine Arbeit, die gleich