



. **Petra Gamper**

inäre - Coaching für

undheit - mentale Kraft - Bewusstsein

ir Infos: www.petra-gamper.com

Sollte diese E-Mail nicht richtig dargestellt werden, besuchen Sie hier die [Webversion](#).

"Machen Sie mit Ihrem Kopf, was Sie wollen!"

Newsletter Nr. 29, Jänner 2018

Klarheit bringt Erfolg

Liebe Freunde, Bekannte und KursteilnehmerInnen,

Der Jänner ist bekanntlich das Monat, wo wir die **Neujahrsvorsätze** in die Tat umsetzen wollen. Zu den Klassikern zählen "mehr Sport betreiben, weniger essen, Süßigkeiten meiden, soziale Kontakte pflegen", kurzum unliebsame *Gewohnheiten* verändern. Das gehört zu den schwierigsten Aufgaben, denn dazu braucht es Disziplin und Durchhaltevermögen. Nun, Disziplin ist für die meisten Menschen negativ behaftet. Und Durchhaltevermögen braucht **Disziplin**.)

Wie es trotzdem gelingen kann, verrate ich Ihnen in diesem Newsletter. Und das Ergebnis einer Studie zum Placebo-Effekt (Teil II - kommt im Februar). Denn an etwas zu glauben, kurbelt unsere intrinsische Motivation an - die größte Kraftquelle beim Umsetzen von Wünschen, Ideen, Projekten oder eben neuen *Gewohnheiten*.

Petra Gamper

PS: alle vorigen Newslettern finden Sie auf meiner Homepage www.petra-gamper.com unter der Rubrik Newsletter.

Dort finden Sie auch die Geschichte "Das perfekte Herz"



Prokrastination

Wie bitte? Ja genau, das ist der Fachbegriff für Aufschieberitis. Dieses Ungeheuer kennen wir alle; die einen mehr, die anderen weniger. Manche schieben nur kleine Aufgaben vor sich her, wie lästige Aufräumarbeiten oder Erledigungen, andere trifft es härter: sie gehen wichtige Aufgaben überhaupt nicht an, weil sie eine regelrechte Aversion dagegen entwickelt haben oder fürchten zu versagen. Meist resultiert so ein Verhalten von Aufschieberitis aus

nämlich nie ein Donnerwetter wegen nicht getaner Aufgaben fürchten musste, hat gelernt mit Trödeln zu leben. Denn so ein bisschen Trödeln und Aufschieben tun **wir alle gerne...**

Wie können wir der Prokrastination entkommen?

Zuerst eine Situationsklärung: es gibt leichte und schwere Formen der Prokrastination (lat. pro cras = für morgen). Die leichte Form ist weit verbreitet, denn wir alle drücken uns gerne vor unangenehmen Aufgaben - auch wenn wir sie uns selbst oder anderen versprochen haben. Wenn ich allerdings verpflichtende Aufgaben nicht erledige (z.B. die Steuererklärung) und mir bereits eine Mahnung oder sogar Strafzahlungen ins Haus geflattert sind, dann gilt es, dieses zwanghafte Aufschieben zu behandeln. Manchmal tun wir Dinge nicht, weil wir einen Perfektionsdrang haben und meinen, wir müssten noch etwas dazu lernen. Manchmal tun wir Dinge nicht, weil wir sie nicht wirklich wollen, sondern weil sie uns zwar locken, doch es fehlt die nötige, intrinsische Motivation.

Manchmal sind es einfach blöde, alte Stolpersteine. Da hilft professionelle Begleitung, zB ein [Coaching](#).

Es braucht eine Portion **Selbstkontrolle**.

Selbstkontrolle

Aus der Neurobiologie wissen wir, dass es der präfrontale Cortex ist, welcher unser Denken regiert oder besser gesagt, unsere Pläne fabriziert und die **Konsequenzen** einer Handlung abschätzen kann. Beim Planen geht dieser Teil des Gehirns (Stirnlappen) in Höchstleistung. Wir überwachen unsere Handlungen und widerstehen Versuchungen. Denn wir wissen, was uns nachher erwartet. Übrigens: vermutlich ist dieser Teil bei Suchtkranken defekt. Neurobiologische Studien haben ergeben, dass es drei Nervennetzwerke in unserem Gehirn gibt, die bei der Umsetzung von Plänen beteiligt sind: das Überwachungs-, das Kontroll- und das Bewertungsnetzwerk. Wir überwachen unsere Handlungen hinsichtlich kurz- und langfristiger Ziele. Hierbei ist der **Belohnungswert** von ausschlaggebender Bedeutung: Wenn wir zum Beispiel wissen, wie fröhlich und leicht wir uns nach dem Joggen fühlen, packen wir unsere Sportsachen und legen los. Das heißt, ich kann meine aktuellen und künftigen Gefühle abschätzen!

Haben wir aber die Erfahrung gemacht, dass Gartenarbeiten Rückenschmerzen oder Hexenschuss zur Folge hat, werde ich diese Erfahrung eher meiden. Logisch. Allerdings lassen sich alle Erfahrungen auch verändern. Durch neue Erfahrungen:)

"Bitte immer weiter üben und probieren - **Erfahrung lässt sich nicht abkürzen!**"

Kann man Selbstkontrolle lernen? Und wenn ja, wie?

Ja!

Mit Selbstvertrauen und Selbstbewusstsein.

Gut, das kann man aber nicht im Supermarkt kaufen. Wie komme ich zu mehr Selbstvertrauen und Selbstbewusstsein? **Wie kann ich mir mehr vertrauen, mehr zutrauen?**

Hier kommt die *intrinsische Motivation* ins Spiel, jene Kraft, die mich aus mir selbst heraus zu einer Handlung antreibt, die mich Dinge tun lässt, die ich gerne tue, die mir Freude machen, und zwar nicht nur vorübergehend (wie auf dem Sofa liegen bleiben), sondern langfristig; dh das sind Dinge, die mich richtig glücklich machen. Diese Dinge mache ich dann meistens auch gut, darin bin ich gut, das kann ich gut.

Die Selbstkontrolle braucht auch noch **Willenskraft**. Denn allein die Motivation reicht bei größeren oder längerfristigen Vorhaben nicht aus. Da gibt es Phasen, wo ich mit Willenskraft dem inneren Schweinehund begegnen muss, ihn außer *Gefecht* setzen muss. Eben weil ich weiß, was die Folge meiner Handlung ist. Wie ich mich danach fühle. Wie es danach aussieht. Welcher Klang oder neuer Rhythmus sich in mir ergibt

St

Konkretes Beispiel: Ich kann gerne und aus eigener Motivation auf den Berg gehen. Auf dem langen Weg wird es auch Momente oder Wegstrecken geben, wo ich meine Willenskraft brauche, um bis zum Gipfel zu kommen. Dieses Beispiel steht bildhaft auch für andere größere Vorhaben!

Bei Hindernissen und Stolpersteinen nutze mein Coaching!



Eine gute, sofort wirksame Übung, damit Sie wieder zu Kräften kommen:

Stellen Sie sich einen Wecker auf 20 Minuten. Dann machen Sie es sich gemütlich und erinnern sich an möglichst **viele schöne Erlebnisse in Ihrem Leben**...an einen schönen Urlaub, an Glücksgefühle bei Ihrem Hobby, an die Schmetterlinge in Ihrem Bauch...an all das, was Ihnen ein Lächeln ins Gesicht zaubert.

Wenn dann der Wecker klingelt, fühlen Sie sich hoffentlich wie ein Glückskind:)

Das wünsche ich Ihnen

Petra Gamper

PS: Diese Übung darf/kann man öfters machen:)) Sie hat keine negativen Nebeneffekte und Sie brauchen auch keinen Arzt oder Apotheker fragen!! Hihi



[Newsletter abbestellen](#)



enfrei. www.avg.com