

PERSPEKTIVEN

Magazin für Fach- und Führungskräfte

DFK 



KONFLIKTE

Streiten Sie!
Aber streiten Sie richtig

Konflikte im Team
Lösungsansätze

Hybride Arbeit
Ihre Führungsrolle dabei

DAS GEKONNTE ZUSAMMENSPIEL INNERER WIDERSTÄNDE

SELBSTSABOTAGE-PROGRAMM INKONSEQUENZ

Inkonsequenz ist nicht das mächtigste aller Selbstsabotage-Programme, sondern oft nur das Endresultat aus dem Zusammenspiel vieler Widerstände. Es gibt schier unzählige Gründe, nicht das zu tun, was zu tun ist: Prokrastination, Perfektionismus, Entscheidungsschwäche, Angst oder jede Menge andere wohlklingende Ausreden.

Das Gegenteil von Konsequenz ist Inkonsequenz, was bedeutet, dass wir zwar die Zeit, Fähigkeit oder sonstige erforderliche Ressourcen haben, aber trotzdem nicht handeln. Keine Frage, dass dieses Verhalten – zumindest kurzfristig – sehr bequem ist. Tatsächlich begegnet uns das Phänomen überall: Egal, ob es darum geht, etwas anzufangen oder aufzuhören. Ob es den Charakter oder die Lebensumstände betrifft. Das Berufs- oder Privatleben. Die Diät, die morgen anfängt, die Sprache, die ab nächster Woche gelernt wird. Es ist ein Trauerspiel. Tausend kleine Niederlagen, die unsere Entschlossenheit weiter aushöhlen.

Der unzufriedene Mitarbeiter, der nicht kündigt, der Gründer, der nicht startet, der unglückliche Partner, der sich nicht trennt. All die verhinderten Weltumsegler, Auswanderer, Golfspieler, Marathonläufer ... Weil unser Selbstbild keine Risse erhalten soll, verteidigen wir unser Handeln mit aller Kraft. Wir werden zum Opfer der Geschichten, die wir uns selbst immer wieder erzählen. So wird die eigene Inkonsequenz irgendwann zur selbsterfüllenden Prophezeiung. Mit fatalen Folgen für unser Selbstbewusstsein, das unseren Mut nährt. Und damit unsere Aufbruchstimmung, Zuversicht, Entschlossenheit und unser Durchhaltevermögen.

Weil unser Selbstbild keine Risse erhalten soll, verteidigen wir unser Handeln mit aller Kraft.

Konsequenz und die Gründe dagegen

Gründe, warum das mit der Konsequenz nicht klappt, gibt es viele: mangelnde Motivation, mangelndes Durchhaltevermögen und mangelnder Realismus ebenso wie sich weigern, Gewohnheiten zu ändern. Manchmal lassen wir uns von anderen dazu überreden, inkonsequent zu handeln, oder machen selbst Ausnahmen und reden uns ein, dass diese vernachlässigt werden können. Manche Menschen vertreten den Standpunkt, dass man durch Inkonsequenz im Privatleben einen Ausgleich zum Beruf schaffen kann. Weil stets konsequentes Handeln, wie bei einem überbeanspruchten Muskel, eine Art Ermüdungserscheinung nach sich



Martin Geiger

zieht. Leben, statt immer und überall zu funktionieren, ist die Idee dahinter.

Mitunter kann Inkonsequenz ja auch etwas sehr Schönes sein. Inkonsequente Menschen lassen sich beispielsweise nicht von selbst aufgestellten Regeln einengen. Warum auch konsequent an etwas dranbleiben? Schließlich wohnt jedem Anfang ein Zauber inne. Die Schlüssel immer an die gleiche Stelle ablegen, die Arbeit nicht in der letzten Sekunde erledigen ...? Pah. Den Kampf mit der Snooze-Taste fechte ich quasi schon mein ganzes Leben aus und er verbessert sich sicher auch im weiteren Verlauf nur marginal.

Inkonsequenz oder der Druck von außen, der uns selbstdiszipliniert sein lässt

Manchmal sind wir selbst in unserer Inkonsequenz noch inkonsequent. Einige Teilbereiche an uns sind schon allein deshalb ziemlich gleichbleibend, weil wir es sonst im wahrsten Sinne des Wortes mit uns selbst kaum aushalten würden. So sind unsere Wertvorstellungen, politischen Sichtweisen oder Lieblingsvereine Dinge, denen wir oft dauerhaft treu bleiben. Sie verleihen uns ein Gefühl von Stabilität und Verlässlichkeit. Quasi einen sicheren Hafen, ein vermeintlich festes Gerüst der Persönlichkeit. In den meisten anderen Bereichen allerdings sind wir unstet.

Leider sind anstehende Verpflichtungen, der Abflug der Urlaubsmaschine oder ein wichtiger beruflicher Termin, eine weit stärkere Motivation für das unmittelbare Aufstehen als die eigenen Ziele. Warum ist das so? Ein Grund für diesen Unterschied ist Druck von außen. Lässt sich Inkonsequenz also mit innerem Druck begegnen? Vorübergehend sicher, als langfristige Strategie jedoch ist dieser Weg kaum geeignet, eine dauerhafte Verhaltensänderung zu bewirken. Weil es unserer Natur entspricht, Druck zu entgehen oder ihm auszuweichen, wenn wir nicht daran zerbrechen wollen.

Was immer konsequent ist,
sind die Ergebnisse,
die unser Verhalten erzeugt.

Der ständige Kampf mit sich selbst

Unser internes Ausreden-Schema will uns glauben machen, dass „große Gründe“ Ausnahmen rechtfertigen und „kleine Gründe“ nicht so tragisch sind. Schon bestimmte Sprachmuster – „man sollte“ und „irgendwann müsste“ – verhindern die Durchführung von Beginn an. Wir versuchen uns zu beruhigen mit „Wenigstens haben wir mal angefangen“. Doch anzufangen, um an irgendeinem Punkt die Segel zu streichen, hat weit verhängnisvollere Folgen, als gar nicht erst zu starten. Der Unterscheid besteht darin, dass daraus schnell eine Gewohnheit wird. Wir können das Ganze getrost als „nicht zu beeinflussen“ abtun. Für Meister der Selbsttäuschung fühlt es sich – vordergründig – sogar besser an, sich gar kein Ziel zu setzen, als sich im Anschluss eingestehen zu müssen, nicht danach zu handeln. Was immer konsequent ist, sind die Ergebnisse, die unser Verhalten erzeugt. Was nicht bedeuten muss, dass uns das gefällt. Doch was sind die Folgen, wenn konsequentes Handeln regelmäßig auf der Strecke bleibt?

1. Wir verärgern unser Umfeld

Verlässlichkeit ist für ein harmonisches Zusammenleben ebenso wie für erfolgreiche Zusammenarbeit von existenzieller Bedeutung. Denn nur konsequentes Verhalten erzeugt Glaubwürdigkeit. Das mag zunächst zwar anstrengend anmuten, bringt zugleich aber langfristig eine tiefe Befriedigung.

2. Das Vertrauen in uns sinkt (unser eigenes und das der anderen)

Konsequenz schafft eine Leitplanke für Partner und Familie, sie schafft Vertrauen und einen sicheren Anker. Auch in unserem persönlichen Umfeld können wir nur das einfordern, was wir vorleben. Andernfalls sinkt das in uns gesetzte Vertrauen dauerhaft – und zwar vor allem auch unser Selbstvertrauen.

3. Wir gewöhnen uns an den Zustand

Der verhängnisvollste Aspekt ist jedoch, dass wir uns an diesen Zustand fehlender Konsequenz gewöhnen und unsere eigenen Beteuerungen irgendwann selbst nicht mehr ernst nehmen.

Verlässlichkeit ist für ein harmonisches
Zusammenleben ebenso wie für erfolgreiche
Zusammenarbeit von existenzieller Bedeutung.

Eine Frage der Integrität

Übrigens ist es irrelevant, wie andere deine Taten beurteilen. Der einzige Maßstab bist du selbst. Letztlich muss jeder Mensch jeden Tag aufs Neue entscheiden, ob es ihm wichtiger ist, nach seinen eigenen Vorstellungen zu handeln und diese konsequent zu verfolgen, oder ob er gerne den bequemeren Weg geht. Also: Wie verpflichtet bist du deiner Sache? Bist du bereit, alles zu tun, was erforderlich ist? Bist du bereit, Rückschläge in Kauf zu nehmen und dennoch zu handeln? Widerstände zu überwinden, wie sehr sie auch versuchen, dich vom Kurs abzubringen? Letzteres konfrontiert uns mit unserer eigenen Unzulänglichkeit. Das wirft unbequeme, mitunter sogar unangenehme Fragen auf. Fragen, die wir uns nicht stellen wollen.

Konsequenz schafft eine Leitplanke
für Partner und Familie, sie schafft Vertrauen
und einen sicheren Anker.

Unter diesem Aspekt ist Inkonsequenz eine echte Sünde. Denn mit ihr gestehen wir uns selbst gegenüber ein, dass wir unsere Träume nicht ernst nehmen. Wenn wir bedenken, dass wir nur mit wenigen, einzigartigen Talenten gesegnet sind, ist es Teil unserer Lebensaufgabe, diese zu entdecken und zu nutzen. Übrigens müssen das keine besonderen Fähigkeiten sein. Nicht in jedem von uns steckt ein Weltraumforscher, Olympiasieger oder Bundeskanzler. Aber vielleicht der beste Vater, die bestmögliche Schwester, Lehrer, Schüler, Coach, Partner, Nachbar, Rosenzüchter ... —

Über den Autor

Effizientertainer® Martin Geiger <https://martingeiger.com> hat eine Mission: Menschen dabei zu helfen, ihre Lebenszeit bestmöglich zu nutzen, indem sie ihr volles Potential entfalten. Seine coach2call Academy ist Deutschlands führende Ausbildung für Coaching per Telefon.