

body • LIFE®

09 | 2022

8,- Euro



Europe's No.1

E 4714

Titelstory



Anzeige

milon YOU
Der Trainingseinstieg wird
zum Aha-Erlebnis S. 14



milongroup



CLUB DES MONATS

Steinhof Fitness, Oberkirch S. 46



BODY LIFE MEDICAL

Im Fokus: Krebs S. 52



TOPTHEMA

Functional Training S. 72

Das Dilemma „Selbstsabotage“

Verhaltensmuster verstehen und durchbrechen

Inkonsequenz begegnet uns in allen Lebensbereichen. In den Studios sind die Mitarbeiter täglich damit konfrontiert. Die Zeit ist da, die Fähigkeit auch und trotzdem kommen die Mitglieder nicht zum Training. Woran das liegen könnte, hat der Produktivitäts-Coach Martin Geiger für uns beleuchtet. Er gibt Hilfestellung, wie Sie Ihre Kunden besser verstehen und sie dadurch zu mehr Konsequenz beim Training motivieren können.



Foto: dusanpetkovic1 - stockadobe.com

Das Gegenteil von Konsequenz ist Inkonsequenz, was bedeutet, dass wir zwar die Zeit, die Fähigkeit oder sonstige erforderliche Ressourcen haben, aber trotzdem nicht handeln. Dieses Verhalten ist – zumindest kurzfristig – sehr bequem. Tatsächlich begegnet einem das Phänomen überall: ob es darum geht, mit dem Sport anzufangen oder mit dem Rauchen aufzuhören. Es betrifft sowohl das Berufs- als auch das Privatleben.

Es ist schon ein Trauerspiel: Der unzufriedene Mitarbeiter, der nicht kündigt, der Physiotherapeut, der sich nicht traut, sich selbstständig zu machen, der unglückliche Partner, der sich nicht trennt. Es gibt verhinderte Weltumsegler, Auswanderer, Golfspieler, Marathonläufer. Tausend kleine Niederlagen, die unsere Entschlossenheit weiter aushöhlen, wie zum Beispiel die Diät, die morgen anfängt, das Sportprogramm, das nächste Woche beginnt, der Stress, der kommenden Monat weniger wird, und die gesunden Vorsätze zum Start ins neue Jahr. Bei Patienten und Kunden kennen wir das. Aber was ist mit unseren eigenen Vorsätzen, denen keine Taten folgen? Mehr Zeit für Freunde, Familienbesuche und Auszeiten haben? Zu Beginn eines Jahres mögen uns diese Vorhaben im Einzelfall noch gelingen, aber was ist mit dem Dranbleiben?

Darum sind wir inkonsequent

Das Wort „konsequent“ kommt von dem lateinischen Wort „consequi“ und bedeutet „Folgerichtigkeit, Beharrlichkeit, Zielstrebigkeit“. Entsprechend bedeutet der Begriff „Inkonsequenz“ mangelnde Folgerichtigkeit, Unbeständigkeit, Widersprüchlichkeit und auch Wankelmütigkeit. Hätte Inkonsequenz ausschließlich negative Eigenschaften, würde sie nicht so häufig zutage treten. Schließlich folgt jedes menschliche Handeln einer Intention. Irgendwelche Vorzüge müssen wir uns davon also versprechen. Manche Menschen vertreten den Standpunkt, dass man durch Inkonsequenz im Privatleben einen Ausgleich zum Beruf schaffen kann. Weil stets konsequentes Handeln sonst, wie bei einem überbeanspruchten Muskel, eine Art Ermüdungserscheinung nach sich zieht. Wir wollen leben, statt immer und überall nur zu funktionieren. Gründe, warum es mit der Konsequenz nicht klappt, gibt es viele:

Gründe, warum wir nicht handeln

- **Prokrastination:** Wir schieben den Start oder Abschluss einfach auf.
- **Perfektionismus:** Wir glauben, perfekt vorbereitet sein zu müssen, bevor wir anfangen.
- **Alternativen:** Das Vergleichen vieler Optionen verhindert das Festlegen auf eine Variante.
- **Informationen:** Es fehlen vermeintlich wichtige Informationen, um etwas anzufangen, abzuschließen oder zu entscheiden.
- **Entscheidungsschwäche:** Wir sind generell nur schwer in der Lage, Entscheidungen zu treffen.
- **Angst:** Wir haben, meist unbewusst, Angst vor Misserfolg, aber tatsächlich auch vor Erfolg.
- **Ausreden:** Es liegt in der Natur des Menschen, um Ausflüchte nicht verlegen zu sein.

zum Beispiel mangelnde Motivation, mangelndes Durchhaltevermögen und mangelnder Realitätssinn. Manchmal weigern wir uns auch, Gewohnheiten zu ändern, oder wir lassen uns von anderen dazu überreden, inkonsequent zu handeln. Oft „gönnen“ wir uns auch selbst Ausnahmen und reden uns ein, dass diese vernachlässigt werden können. Mitunter kann Inkonsequenz ja auch etwas Schönes sein. Inkonsequente Menschen lassen sich beispielsweise nicht von selbst aufgestellten Regeln einengen.

Hilft nur Druck von außen?

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 zum Beispiel Dinge, denen wir oft dauerhaft treu bleiben. Sie verleihen uns ein Gefühl von Stabilität und Verlässlichkeit – sozusagen einen sicheren Hafen, ein vermeintlich festes Gerüst der Persönlichkeit.

In den meisten anderen Bereichen allerdings sind wir unstedt, schwanken zwischen Anflügen von Fleiß, Zielstrebigkeit, gesundem Lebenswandel und Antriebslosigkeit und Dauerermüdigkeit. Es scheint fast, als gäbe es eine Art in-

nerliche Balance; als sei uns nur durch Inkonsequenz in einigen Lebensbereichen die Fähigkeit gegeben, in anderen die erforderliche Selbstdisziplin aufzubringen. Leider sind anstehende Verpflichtungen, vielleicht 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 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. Auch das kennen wir aus dem Sport und „predigen“ es Kunden und Patienten.

Gekonntes Zusammenspiel innerer Widerstände

Inkonsequenz ist vielleicht nicht das mächtigste aller Selbstsabotage-Programme, sondern nur das Endresultat aus dem Zusammenspiel anderer Widerstände. Sie kann als „innerer Widerstand“ in verkleideter Form auftreten. Es gibt unzählige Möglichkeiten, nicht das zu tun, was zu tun ist (siehe Kasten).

Unsere innere Stimme – die Wesensart, die wir als naturgegeben annehmen – ist ein zweischneidiges Schwert! Wir können sie als Ausrede oder als Grund für unser Scheitern nehmen oder als Ansporn, die Hürde, die zwischen uns und unserer Exzellenz steht, zu überwinden. Weil unser Selbstbild keine Risse bekommen soll, verteidigen wir es mit aller Kraft. Wir werden zum Opfer der Geschichten, die wir uns selbst immer wieder als Ausflüchte erzählen. So wird die eigene Inkonsequenz irgendwann zur selbsterfüllenden Prophezeiung. Mit fatalen Folgen für das Selbstbewusstsein.

Der Anfang vom Ende: „Einmal ist keinmal!“

Unser internes Ausredenschema will uns glauben machen, dass „große Gründe“ Ausnahmen natürlich rechtfertigen und „kleine Gründe“ ja nicht so tragisch sind. Beispielsweise ist es sowohl sinnvoller als auch einfacher, im Studio Dinge nach Gebrauch unmittelbar wieder an ihren Platz zurückzulegen. Und doch wird es häufig nicht gemacht. „Ab morgen“ ist das beliebteste Argument, um



Werden Sie hellhörig, wenn Ihre Kunden Ausflüchte benutzen. „Ich sollte mal...“ ist eine typische Formulierung bei „Aufschieberitis“

eine Ausnahme zu begründen. „Die Zukunft ist die Ausrede derer, die in der Gegenwart nichts tun wollen“, lautet ein dazu passendes Zitat des britischen Schriftstellers Harold Pinter.

Schon in den Sprachmustern lassen sich Ausflüchte erkennen – sowohl der Konjunktiv als auch der Komparativ verhindert die Durchführung. Beliebte Formulierungen sind „man sollte“ und „irgendwann müsste“. Mit „Wenigstens haben wir mal angefangen“ versuchen wir uns zu beruhigen, doch leider stimmt das Gegenteil. Anzufangen, um an irgendeinem Punkt wieder die Segel zu streichen, hat weit verhängnisvollere Folgen, als gar nicht erst zu starten. Das Problem besteht darin, dass daraus sehr schnell eine Gewohnheit wird. Und sobald etwas quasi automatisch passiert, ist es leichter für uns, das Ganze als „nicht zu beeinflussen“ abzutun.

Der Kampf mit sich selbst

Ob man wirklich konsequent sein soll, muss jeder selbst entscheiden. Denn wer außer man selbst weiß, wie wichtig einem Ziele sind? Aus diesem Grund scheuen sich viele Menschen davor, sich öffentlich festzulegen, denn damit würde auch die Inkonsequenz sichtbar. So kommt es, dass es sich für Meister der Selbsttäuschung – vordergründig – sogar besser anfühlt, sich erst 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 eine 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 unser Umfeld – privat für Partner und Familie wie beruflich im Team. Wir können 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.

Eine Frage der Integrität

Inkonsequenz ist streng genommen eine Sünde. Denn mit ihr gestehen wir uns selbst gegenüber ein, dass wir unsere Träume nicht ernst nehmen. Wenn wir bedenken, dass wir wahrscheinlich 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 perfekte Studiolenker, die kreative Clubmanagerin, der einfühlsame Physiotherapeut, die engagierte Sportärztin, die

bestmögliche Schwester, Mutter, Bruder, Sohn, Tochter, Lehrer, Schüler, Coach, Partner, Nachbar, Rosenzüchter und noch vieles mehr.

Es ist auch 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. Letzteres konfrontiert uns mit unserer eigenen Unzulänglichkeit. Das wirft unbequeme, mitunter sogar unangenehme Fragen auf. Fragen, die wir uns nicht stellen wollen, weil wir uns dadurch unserer Inkonsequenz gewahr werden. Und fast schon gezwungen wären, zu handeln. Auf Dauer ist Inkonsequenz anstrengend. Besonders für die eigene Selbstwahrnehmung, denn sich jeden Morgen auf neue Pläne und Gedanken einzustellen, raubt Kraft. Deshalb: Machen Sie Schluss mit Inkonsequenz!

Martin Geiger



Martin Geiger nennt sich selbst „Effizientertrainer“ und hat es sich zur Mission gemacht, Menschen dabei zu helfen, anders zu arbeiten und mehr zu leben. In seinen Vorträgen, Büchern und Coachings verrät er, wie selbstbestimmte Zeitführung nach seiner Methode gelingt. In einfachen Schritten steigert er sowohl die Leistung als auch die Lebensqualität seiner Kunden. www.martingeiger.com und www.coach2call-academy.de

Foto: Fokussiert – stock.adobe.com