

Die Stop-and-Go-Übung

Stellen Sie sich vor, dass Sie wieder einmal den Impuls haben, eine wichtige Arbeit zu unterbrechen oder einen gefassten Entschluss einfach nicht umzusetzen, weil Sie gerade viel mehr Lust haben auf Fernsehen, Essen, Scrollen durch Soziale Medien ...

Alles, was jetzt gerade Vergnügen bereitet, erscheint plötzlich wichtiger als das Ziel, das dadurch in weite Ferne rückt: „Morgen fange ich dann mit der Diät an, jetzt esse ich erst noch ein Stück Kuchen!“

Merke: Kurzfristige positive Konsequenzen motivieren stärker als längerfristige positive Konsequenzen!

Spielen Sie das Szenario einmal durch:

Impuls	Genau jetzt wollen Sie lieber, statt weiter zu arbeiten oder eine Aufgabe abzuschließen.
STOP	<p>Spüren Sie diesen Impuls bewusst! Nehmen Sie wahr, wie sich Ihr Körper jetzt anfühlt. Nehmen Sie wahr, wie viele Ausreden Sie schon im Kopf formulieren, weshalb X jetzt sein muss! Wenden Sie sich mit der Wahrnehmung Ihrem Atem zu und spüren Sie das sanfte Ein und Aus.</p> <p>Trainieren Sie diese bewusste Atempause! Sie ist Teil eines Trainings, das immer besser wirkt, je öfter Sie es durchführen.</p> <p>Orientieren Sie sich neu! Denken Sie an all die Gründe, weshalb Sie das langfristige Ziel erreichen wollen, ja warum Sie das eigentlich lieber tun würden. Machen Sie das Ziel dadurch attraktiv!</p> <p>Denken Sie positiv! Machen Sie sich all die guten Gründe bewusst, warum es besser ist, weiterzumachen.</p>
and GO	<p>Und los geht's! Setzen Sie die neue Richtung sofort um. Zum Beispiel mit „lächerlich kurzen 10 Minuten“!</p> <p>Bleiben Sie bei der Arbeit oder fangen Sie damit an – zunächst nur für 10 Minuten. Sie werden sehen, es funktioniert und Sie bleiben dabei!</p>