



Sei mutig!

Die 5-Sekunden-Regel

Kleine Übung für dich – die 5-Sekunden-Regel

nach Anleitung aus dem Buch von **Mel Robins**, erschienen im September 2018.

Wir kennen diese Momente alle gut. Wir liegen im Bett und schaffen es einfach nicht, aufzustehen. Oder wir haben eine Aktivität auf dem Plan, die wir ausführen sollten oder wollen, doch es fehlt uns gerade die Begeisterung dafür oder wir sind schlicht nicht in Stimmung. Keine Motivation, aus welchem Grund auch immer. Wir wollten den Müll rausbringen, oder aufräumen, die Steuererklärung endlich fertigstellen, eine Freundin/einen Freund anrufen, zum Sport gehen. Egal was es ist. Einmal mehr unterstützt uns unser Hirn sehr erfolgreich dabei, Energie und Aufwand in Grenzen zu halten. Wenn es nicht um eine Lebensnotwendigkeit geht, besondere Eile geboten ist oder sonst keine Dringlichkeit oder hohe Wichtigkeit besteht, schieben wir die Sache einfach vor uns her oder versuchen sie bewusst oder unbewusst zu vergessen. Das moderne Wort dafür hast du vielleicht schon mal gehört: Die Prokrastination.

Wie kommen wir zur notwendigen Motivation? Wie verschaffen wir uns selbst den Kick, den wir brauchen, um in die Gänge zu kommen? Oder einen Entscheid zu treffen?

Hier wendest du ganz einfach die 5-Sekunden-Regel an.

Um zum Entscheid und zur Aktion zu gelangen, zählst du ganz einfach von 5 runter.

5-4-3-2-1-und los! Wie mit allen Werkzeugen ist es das Gleiche: Die Übung macht den Meister! Die Wiederholung und die Integration in den Alltag macht es aus, genauso wie der Übertrag von der bewussten Handlung in eine mehr unbewusste Handlung.

Hier einige Beispiele:

- *Der Wecker klingelt. Du stellst auf 'Wiederholen'. Und dann nochmal. Und nochmal. Und nochmal. Eine vermeintlich unendliche Quälerei. Das muss nicht sein. Du zählst rückwärts von 5 runter und du schwingst dich aus dem Bett!*
- *Du überlegst, was du im Restaurant aus der Speisekarte wählen sollst. Du hast einige Speisen entdeckt, die dich ansprechen. Zähle von 5 runter – und los! Du entscheidest dich!*
- *Du willst eine wichtige Sache in Angriff nehmen. Du zögerst jedoch und bist dir nicht so ganz sicher. Soll ich oder soll ich nicht? Zähl von 5 runter – und los! Du tust das, was dir spontan zusagt.*

Wir alle sind Meister im Zögern. Dies kann unterschiedliche Gründe haben. Bei weniger wichtigen Angelegenheiten sind es meist schlicht unsere Angewohnheiten. Denn wir sind nicht von Grund auf nachlässig, langsam, unentschlossen oder Zauderer. Viel mehr entsprechen diese Verhaltensweisen unsere Angewohnheiten. Hier springt, wie schon so oft zuvor, unser Undercover-Programm an, unser Autopilot. So wie wir es gewohnt sind, tun wir es immer wieder. Das Programm – also die Vorgehensweise - hat sich in unserem Unterbewusstsein installiert und funktioniert bei der gleichen Situation einwandfrei, und es kommt dabei das raus, was es immer tut: Das Gleiche.

Das kannst du ändern, indem du ein neues Programm installierst. Die 5-Sekunden-Regel beispielsweise. Übung macht den Meister!

Weitere Informationen und Inspirationen findest du unter www.deinbestesdu.ch.

Es geht nicht darum perfekt zu sein. Gut zu sein, ist gut genug.