

mindyourlife

Portfolio

mindyourlife | Dr. Hendrik Wahler

Ich bin Philosoph und besessen vom „[guten Leben](#)“. Mit *mindyourlife* habe ich mich der Arbeit an diesem Ziel verschrieben. Deshalb möchte ich Unternehmen und Privatpersonen dabei unterstützen, etwas zu verändern. Zu meinen [Spezialgebieten](#) gehören dabei Resilienz-Training, Stressmanagement, Burnout-Prävention und Zeitmanagement.

Das Konzept für mein Coaching und Training habe ich im Rahmen meiner Doktorarbeit an der Uni Mainz erforscht. Ich konzipiere meine Seminare und Vorträge auf dem aktuellen Stand philosophischer, psychologischer und neurowissenschaftlicher Forschung. Besonders wichtig ist mir, dass meine Methoden und Strategien [wissenschaftlich fundiert](#) sind. Ich bin kein Guru, der über ein esoterisches Wissen verfügt und als Einziger den heiligen Gral gefunden hat.

Meine Kunden sind Unternehmen und Privatpersonen mit hoher Stress-Belastung. Mein Ziel ist es, Ihre Teams und Führungskräfte fit für's Business zu machen. Nicht zuletzt geht es mir darum, gemeinsam den richtigen Hebel zu finden und so [nachhaltige Veränderung](#) möglich zu machen. Damit morgen nicht wieder alles beim Alten ist.

Zur Person

- > Business Coach, Trainer & Speaker (mit mehr als 10 Jahren Erfahrung)
- > Spezialgebiet: Resilienz & Stressmanagement
- > Studium an der Johannes Gutenberg-Universität Mainz (Abschluss „mit Auszeichnung“)
- > Promotion über das „gute Leben“ (ausgezeichnet mit einem Forschungspreis der Uni Mainz)
- > Diverse zertifizierte Coaching-Ausbildungen (z.B. „Psychologischer Berater“)
- > Langjährige Lehrtätigkeit an Universitäten und Hochschulen (z.B. Lehrauftrag für Stressmanagement an der Hochschule Mainz)
- > Autor diverser wissenschaftlicher Bücher und Forschungsartikel



Angebot (Überblick)

In meinen [Keynotes & Vorträgen](#), [Seminaren](#) und [Coachings](#) arbeite ich mit meinen Kunden an ausgewählten Themen und Sorge mit passgenauen Impulsen und Trainings dafür, dass morgen nicht wieder alles beim Alten ist. Seminare und Vorträge biete ich sowohl online als auch vor Ort in Ihrem Unternehmen an.

Themen

- > Stressmanagement
- > Burnout-Prävention
- > Resilienz-Training
- > Zeitmanagement & Selbstorganisation
- > Kommunikation & Körpersprache
- > Glück
- > ...alle Themen bei Bedarf auch auf Englisch

Formate

- > Impuls-Vorträge (30 bis 120 Minuten)
- > Impuls-Workshops (3 bis 4 Stunden)
- > Tagesseminare (8 Stunden)
- > Intensiv-Seminare (2-3 Tage)
- > Business Coaching
- > Einzelcoaching bei persönlichen Themen
- > Online-Kurse

Medium

- > [Präsenz-Seminar oder Vortrag](#) in Ihrem Unternehmen oder an einem von Ihnen gewählten Standort, inkl. gedrucktem Handout
- > [Online-Seminar oder Vortrag](#) unter Verwendung einschlägiger Software-Lösungen, inkl. PDF-Handout mit ausfüllbaren Formularfeldern
- > [On-Demand-Programm](#) in Form jederzeit abrufbarer Online-Videokurse mit begleitendem Handout – für ein Lernen im individuellen Tempo
- > [Blended Learning](#) unter Rückgriff auf Präsenz-Trainings, Remote-Module und Online-Videokurse, abgestimmt auf den Bedarf in Ihrem Unternehmen

Methoden

Meine übergeordnete Aufgabe als Trainer, Coach und Speaker sehe ich darin, durch **gehirn-gerechtes Lernen** eine nachhaltige Wirkung sicherzustellen. Dazu gehört auch, dass die Teilnehmer:innen durch Abwechslung und Aktivierung frisch und aufnahmefähig bleiben. Dafür kommt ein abgestimmter Methoden-Mix zum Einsatz:

- > **Vortrag.** Kurze Impulse, Veranschaulichung theoretischer Grundlagen durch plastische Beispiele, unterstützende visuelle Präsentation (mit Beamer)
- > **Individuelles Training.** Praktische Anwendung von theoretischen Konzepten auf eigene Herausforderungen (angewandtes Problemlösen), vertiefende Reflexion zu wichtigen Fragen, Selbsttests und Förderung der Selbstkenntnis
- > **Gruppenübungen.** Gruppendiskussion zu zentralen Fragestellungen, Austausch über persönliche Strategien, Stärkung des Zusammenhalts durch vertiefendes Kennenlernen und gegenseitige Unterstützung
- > **Feedback.** Individuelles Feedback des Trainers zu konkreten Herausforderungen und persönlichen Lösungsstrategien, bei Bedarf auch handlungsorientiert (Coaching), Feedback-Gespräche innerhalb der Gruppe
- > **Erlebnis-orientiertes Lernen.** Erleben des unmittelbaren Effekts einer Strategie durch Anwendung auf eine eigene Herausforderung (Erfolgsenerlebnisse als Lernbeschleuniger)



Online-Veranstaltungen

Ich setze höchste Qualitätsansprüche an meine Online-Formate, denn ich weiß aus eigener Erfahrung, wie wichtig eine gute didaktische und technische Umsetzung ist. Auch in einer Online-Veranstaltung gilt es, eine persönliche Atmosphäre zu schaffen und das Engagement und Energielevel bis zum Ende hochzuhalten. Entgegen einer häufigen Befürchtung ist Müdigkeit kein notwendiges Merkmal von Online-Formaten, sondern ein Zeichen mangelhafter Umsetzung auf Seiten des Trainers.

Technische Umsetzung

- > **Passgenaue Software.** Gemeinsam wählen wir eine passgenaue Meeting-Software aus. Ich besitze Lizenzen für verschiedene Software-Lösungen.
- > **Gute Sicht.** Meine Online-Formate werden mit einer hochauflösenden Streaming-Webcam und spezieller Fotolicht-Beleuchtung durchgeführt.
- > **Klarer Ton.** Ich nutze ein professionelles Mikrofon, damit alle Teilnehmer:innen auch über längeren Zeitraum entspannt zuhören können.
- > **Schnelles Internet.** Dank einer stabilen und belastbaren Internetverbindung mit 10 Mbit/s Upstream kann ich auch zur „Rush Hour“ eine weitgehend störungsfreie Übertragung des Veranstaltungs-Streams gewährleisten.
- > **Technik-Check.** Auf Wunsch führe ich mit Ihnen eine kostenlose Test-Sitzung durch, damit Sie sich selbst von der Qualität überzeugen können.

Didaktische Umsetzung

- > **Keine „unpersönliche“ Atmosphäre.** In meinen Online-Veranstaltungen sind alle Teilnehmer:innen mit Webcam und Mikrofon zugeschaltet. Durch zahlreiche Übungen und Feedback-Sessions besteht ein ständiger persönlicher Austausch – damit es nicht zu einem langweiligen Zuhör-Marathon wird.
- > **Kein ermüdender Zuhör-Marathon.** Ein Online-Format lebt von der Interaktion. Es ist die Aufgabe des Trainers, das gemeinsame Energielevel und Engagement hochzuhalten. Online-Veranstaltungen sind keineswegs ermüdend, wenn sie gehirngerecht gestaltet werden.
- > **Umfangreiches Handout mit vielen Übungen.** Zu meinen Online-Veranstaltungen gibt es immer ein ausführliches PDF-Handout, das mit ausfüllbaren Formularfeldern versehen ist. Die Teilnehmer:innen können so die Übungen direkt am Bildschirm ausführen – oder sich das Handout einfach ausdrucken.

Online-Videokurse

Unser digitales On-Demand-Portfolio

Resilienz

- > Kursdauer: ca. 10 Stunden
- > 10 Module mit rund 130 Lerneinheiten

Stressmanagement

- > Kursdauer: ca. 14 Stunden
- > 13 Module mit rund 170 Lerneinheiten

Motivation

- > Kursdauer: ca. 1,25 Stunden
- > 7 Module mit 21 Lerneinheiten

Zeitmanagement

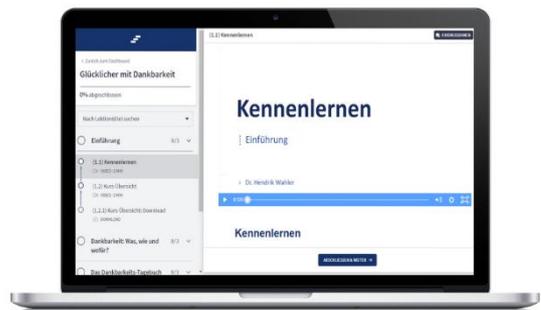
- > Kursdauer: ca. 3 Stunden
- > 7 Module mit 45 Lerneinheiten

Wer bin ich?

- > Kursdauer: ca. 9 Stunden
- > 13 Module mit rund 100 Lerneinheiten

Dankbarkeit (Crashkurs)

- > Kursdauer: ca. 1,5 Stunden
- > 5 Module mit 17 Lerneinheiten



Übersicht online: kurse.mindyourlife.de

Nachhaltige Wirkung

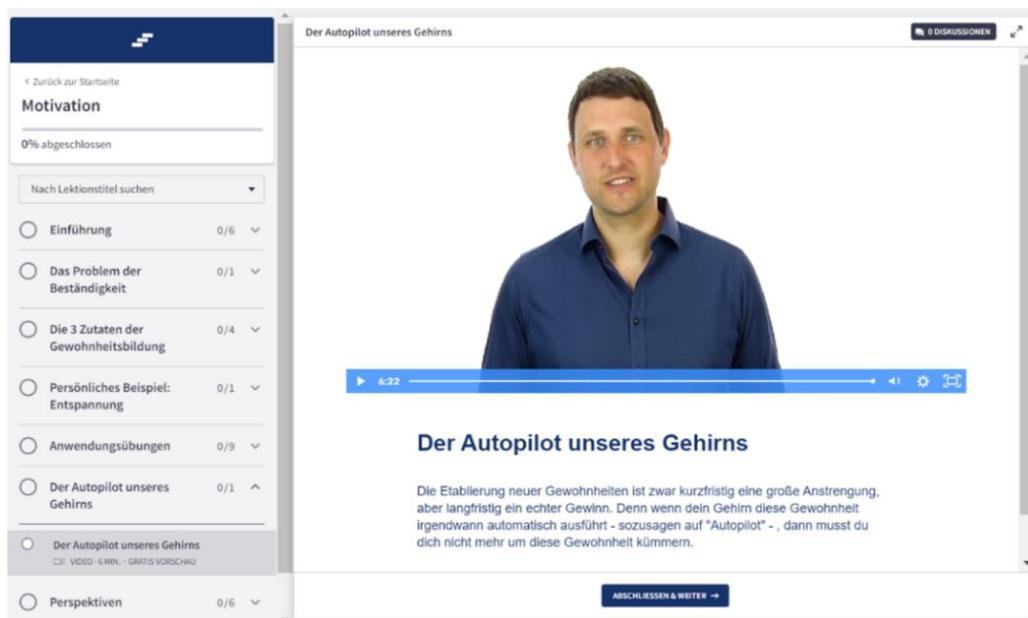
Das Wichtigste nach einem Seminar ist die praktische Umsetzung. Die Gefahr ist groß, dass das Seminar lediglich einen kurzfristigen Effekt hat – und schon bald wieder alles beim Alten ist. Deshalb nutze ich die Ergebnisse der Motivationsforschung, um bereits während des Seminars einen idealen Nährboden für **dauerhafte Veränderung** zu schaffen. Nach dem Seminar unterstütze ich die Teilnehmer:innen mit einem Videokurs und einem Online-Follow-Up.

Inklusive: Follow-Up (1h-Online-Seminar)

Einige Zeit nach dem eigentlichen Seminar wird ein Follow-Up für alle interessierten Teilnehmer:innen stattfinden: In einem **Online-Seminar mit dem Trainer (60min)** werden konkrete Herausforderungen bei der Anwendung im Alltag besprochen und Erfahrungen innerhalb der Gruppe ausgetauscht.

Inklusive: Online-Videokurs „Motivation“

Um die praktische Umsetzung der Inhalte auch über das Seminar hinaus bestmöglich zu unterstützen, erhalten **alle Teilnehmer:innen einen inkludierten Zugang** zu meinem Online-Videokurs „Motivation – Spielend leicht zu nachhaltiger Veränderung“ im Wert von 49,99 € pro Person. Der Kurs hat eine Laufzeit von ca. 1h und erklärt mit praxisnahen Beispielen, wie man ohne große Disziplin neue Gewohnheiten etablieren und langfristig aufrechterhalten kann. Auf Wunsch erstellen wir Ihnen einen kostenfreien Test-Zugang, damit Sie sich selbst ein Bild vom Kurs machen können.



Einblick in unsere Themen

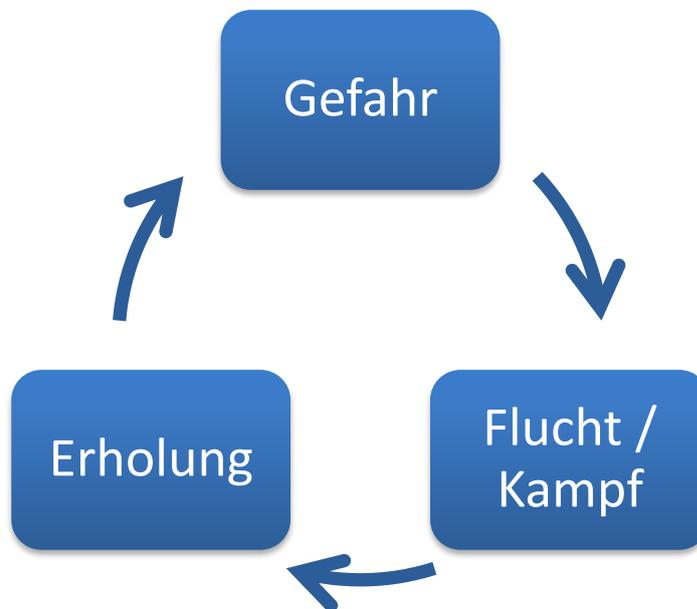
Auszug

Stressmanagement

Stressbedingte Erkrankungen wie Erschöpfung, Burnout und Depression sind bereits jetzt die „**Volkkrankheit des 21. Jahrhunderts**“ (Weltgesundheitsorganisation) und einer der häufigsten Gründe für Krankheitstage, Arbeitsunfähigkeit & Frühberentung.

Das Prinzip „Stress“

- > Evolutionäre Funktion: Vorbereitung auf Flucht oder Kampf
- > Stress-Zyklus: Gefahr → „Fight or Flight“ (Kampf oder Flucht) → Ruhephase



Warum wird uns der Stress-Zyklus heutzutage zum Problem?

Die Welt von heute passt nicht mehr zum Stress-Zyklus, dem unser Organismus folgt. Das betrifft jede einzelne Phase im Stress-Zyklus:

- > Phase 1: Zu hohe Taktung an Gefahren
- > Phase 2: Nur noch Pseudoformen von Flucht und Kampf (dadurch kein Abbau der Stresshormone mehr möglich)
- > Phase 3: Zu wenig Regenerationszeit (Erholungszyklen sind viel kürzer)

Stress-Symptome

Welche konkreten Symptome treten unter Stress auf? Das ist von Mensch zu Mensch verschieden. Mögliche (typische) Stress-Symptome sind:

Gefühle

- ↓ Selbstkontrolle
- ↑ Impulsivität
- ↑ Gefühl des Kontrollverlustes
- ↓ Selbstwert
- ↑ Depressive Gedanken
- ↑ Leistungsangst

Denken

- ↓ Gedächtnis
- ↓ Aufmerksamkeit
- ↑ Ablenkbarkeit
- ↓ Kreativität
- ↓ Langfristiges Denken
- ↓ Rationalität

Verhalten

- ↑ Schlafprobleme
- ↓ Energieniveau
- ↓ Begeisterungsfähigkeit
- ↓ Interesse
- ↑ Suchtmittelkonsum
- ↑ Sprechprobleme
- ↑ Zynismus
- ↑ Schuldzuweisungen
- ↑ kurzfristige Notlösungen

Muskeln

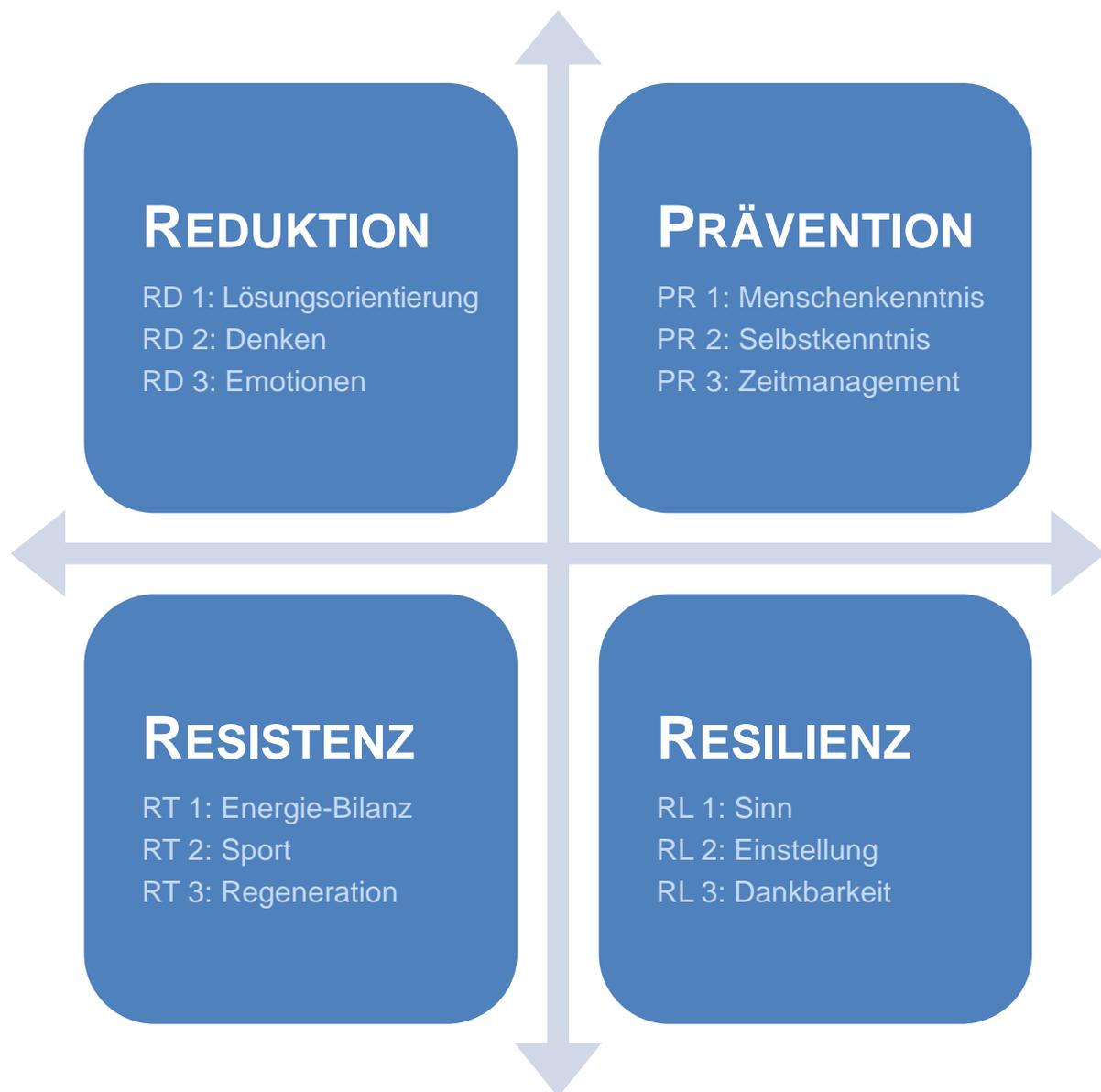
- ↑ Verspannungen
- ↑ Rückenprobleme
- ↑ Spannungskopfschmerz
- ↑ Zähneknirschen
- ↑ Fingertrommeln, Fußwippen
- ↑ Zittern

Hormone

- ↑ Cortisol, Adrenalin, Endorphine
- ↓ Immunsystem

Training in allen Bereichen

Für meine Arbeit als Coach & Trainer habe ich ein wissenschaftlich fundiertes Trainingssystem entwickelt, mit dem ein Training in allen vier Bereichen möglich ist. Jede der vier Strategien beinhaltet dabei jeweils drei Techniken. Diese Techniken sind konkrete Anwendungsbeispiele, wie man eine der vier großen Strategien im Alltag umsetzen kann, um Stress besser zu bewältigen.



Burnout-Prävention

Was ist Burnout?

- > umfassendes Erschöpfungs-Syndrom
- > keine anerkannte Diagnose nach DSM-V
- > Im Gegensatz zur Depression ist Burnout im ICD-10 nur eine Rahmen- oder Zusatzdiagnose (Z73), keine eigenständige Behandlungsdiagnose. Das hat sich aber mit der nächsten Ausgabe (ICD-11) geändert (aktuell im Übergang).
- > Krankschreibung erfolgt(e) gemäß ICD-10 dann meistens unter der Diagnose „Depression“ (F32) – besonders in Form der „Erschöpfungsdepression“ (F32.9) –, oder unter der Diagnose „Anpassungsstörung“ (F43.2).

Burnout = Depression?

- > Umstritten ist die Frage, ob Burnout nur ein „Code-Wort“ für Depression ist – oder ob es handfeste Unterschiede zwischen beiden gibt.

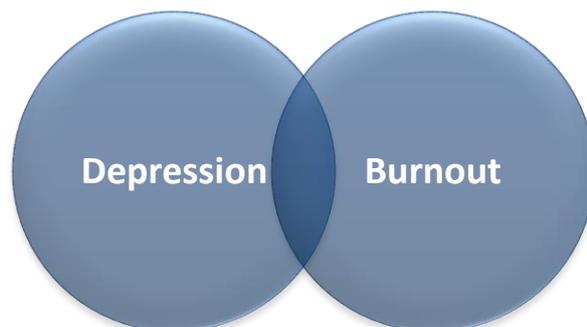
These 1: Burnout = Depression

- > Burnout ist nur eine sozial akzeptierte Bezeichnung für eine Depression. Eigentlich ist jeder Burnout eine Depression. Trotzdem ist nicht jede Depression ein Burnout, Depressionen haben unterschiedlichste Entstehungsursachen.



These 2: Burnout ≠ Depression

- > Burnout ist von der Symptomatik und Pathogenese (Entstehungsgeschichte der Krankheit) her ein anderes Krankheitsbild und müsste daher eine eigenständige Diagnose werden. Natürlich gibt es Gemeinsamkeiten, aber auch deutliche Unterschiede, die zeigen, dass Burnout nicht gleich Depression ist. (Diese These vertritt Deutschlands bekanntester Burnout-Forscher Matthias Burisch, emeritierter Professor für Psychologie an der Universität Hamburg).



Training: Meine Burnout-Gefahr (Selbsttest)

Was trifft auf mich zu? Bitte ankreuzen!

- Wenn ich abends heimkomme, gehe ich nur noch auf die Couch und kann mich zu nichts anderem mehr aufraffen.
- Ich vernachlässige meine Hobbys und Mitmenschen.
- Ich bin bereits morgens früh erschöpft. Selbst das Wochenende reicht nicht mehr, um mich zu erholen.
- Ich habe an vielem die Lust und das Interesse verloren.
- Meine Gedanken kreisen mehr als sonst und ich kann schlecht ein- und durchschlafen.
- Ich werde zunehmend sarkastisch, ironisch, zynisch – und schaffe so eine gewisse Distanz zu meinem Alltag.
- Ich bin gereizter als sonst und stehe permanent unter Strom.

Auswertung: Wie hoch ist meine Gefährdung?

Ich habe ____ von 7 Aussagen zugestimmt.

- > 7: Alarmstufe!
- > 6: extrem hoch
- > 5: sehr hoch
- > 4: hoch
- > 3: mittel
- > 2: gering
- > 1: praktisch keine Gefahr
- > 0: Master Yoda

Hinweise: Bitte beachten Sie, dass Ihnen der Test lediglich einen ersten Hinweis auf eine mögliche Burnout-Gefahr geben und keine psychologische oder medizinische Diagnostik ersetzen kann! Der Selbst-Test ist kein psychologisch normiertes Diagnostik-Instrument (bspw. zur Erfassung einer psychischen Störung) und erhebt keinen Anspruch auf die dafür nötigen wissenschaftlichen Gütekriterien (Validität, Reliabilität). Ziel ist es vielmehr, einen pragmatischen, schnell durchzuführenden Test zur Verfügung zu stellen.

Resilienz-Training

Was ist Resilienz?

Resilienz ist eine mentale Widerstandskraft gegen alle Probleme des Lebens.

Resilienz = „mentale Fitness“

Resilienz bezeichnet eine mentale Widerstandskraft. Widerstandskräfte kennen wir alle vom eigenen Körper: Wer eine gute *körperliche* Widerstandskraft hat, kann im Fitness-Studio schwere Gewichte stemmen. Wenn mir jemand ein schweres Gewicht auf meine Schultern legt, und ich unter diesem Gewicht nicht zusammenbreche und mich dabei auch nicht verletze, dann habe ich eine gute körperliche Widerstandskraft.

Analog dazu bezeichnet „Resilienz“ eine *mentale* Widerstandskraft. Resilient zu sein bedeutet, dass ich „mentale Gewichte“ – also Stress, Krisen, Belastungen, Schicksalsschläge – aushalten kann, ohne darunter zusammenzubrechen, d.h. ohne psychische Verletzungen oder Erkrankungen zu erleiden.

Resilienz = „geistiges Immunsystem“

Genauso wie eine gute körperliche Fitness vor körperlichen Belastungen schützt, kann uns Resilienz gegen jede Art von mentaler Belastung wappnen. Eine gute Resilienz schützt vor stress-bedingten, psychischen Erkrankungen – wie ein „geistiges Immunsystem“.

Warum ist ein Fußball resilient?

Wenn man einen Fußball mit voller Wucht gegen eine Betonwand schießt, kann er die Energie des Aufpralls absorbieren, indem er sich kurzzeitig verformt. Weil er flexibel ist, zerspringt er nicht. Er kann die Energie dazu nutzen, wieder zurückzuspringen. Das lateinische Verb „resilire“ bedeutet genau das: „zurückspringen“, „abprallen“. Resilienz bedeutet, sich von Rückschlägen zu erholen und wieder in den Ursprungszustand zurückzukehren, ohne Schaden genommen zu haben.



Training: Resilienz-Selbsttest

Bitte kreuzen Sie an, in welchem Grad Sie den folgenden Aussagen zustimmen – von 1 = „ich stimme überhaupt nicht zu“ bis hin zu 5 = „ich stimme voll und ganz zu“!

| | Nr. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|--|-----|---|---|---|---|---|
| Ich empfinde mein Leben als sinnvoll. | 1 | | | | | |
| Ich habe einen guten Zugang zu meinen Gefühlen. | 2 | | | | | |
| Ich glaube, dass ich – mit all meinen Fehlern – ein guter und liebenswerter Mensch bin. | 3 | | | | | |
| Ich habe das Gefühl, dass ich mein Leben gestalten kann. | 4 | | | | | |
| Wenn ich über mein Leben nachdenke, sehe ich vor allem, was ich schon habe – und nicht, was mir alles noch fehlt. | 5 | | | | | |
| Ich bin körperlich fit und gesund. | 6 | | | | | |
| Ich habe eine oder mehrere sehr enge Beziehungen in meinem Leben, in denen ich mich offenbaren und ganz ich selbst sein kann. | 7 | | | | | |
| Ich halte mein Leben – trotz aller negativen Aspekte – immer für lebenswert. | 8 | | | | | |
| Ich weiß, was ich will und was ich nicht will. | 9 | | | | | |
| Ich ärgere mich nur sehr selten über mich und mache mir nur sehr selten Selbstvorwürfe. | 10 | | | | | |
| Wenn in meiner Arbeit ein unvorhergesehenes Problem entsteht, dann bin ich nicht frustriert, sondern arbeite direkt an der Lösung. | 11 | | | | | |
| Ich habe nur sehr selten Zukunftsängste. | 12 | | | | | |
| Ich kann mich gut entspannen und auch nach stressigen Tagen gut umschalten und abschalten. | 13 | | | | | |
| Ich habe das Gefühl, dass ich die wichtigsten Menschen in meinem Leben unterstütze und für sie da sein kann. | 14 | | | | | |
| Ich verstehe, was in meinem Leben passiert, und kann das Verhalten anderer Menschen gut einordnen. | 15 | | | | | |
| Ich verstehe, was mich antreibt und motiviert. | 16 | | | | | |

| | | | | | | |
|--|----|--|--|--|--|--|
| Ich beschwere mich nur sehr selten über meine Firma oder über andere Menschen. | 17 | | | | | |
| Ich kann unlösbare Probleme akzeptieren, ohne mich allzu lange damit zu beschäftigen. | 18 | | | | | |
| Wenn ich mich in Alltagsorgen verliere, gelingt es mir innerhalb kurzer Zeit, diese auch wieder abzulegen und mich mit positiven Dingen zu beschäftigen. | 19 | | | | | |
| Ich kann gut einschlafen und dabei meine Anspannung und Sorgen loslassen. | 20 | | | | | |
| Wenn ich neue Menschen kennenlerne, habe ich eine positive Grunderwartung und mache mir keine Sorgen. | 21 | | | | | |

Auswertung

Tragen Sie die Punkte für jeden unten genannten Bereich (z.B. „Sinn“) ein, indem Sie Ihre Punkte für alle Fragen addieren, die zu diesem Bereich gehören (bei „Sinn“ z.B. die Fragen Nr. 1, 8 und 15). Bilden Sie im Anschluss dann die Summe aller Bereiche (vertikal).

| Bereich (Fragen) | Meine Punkte | Geringe Resilienz | Suboptimale Resilienz | Mittlere Resilienz | Hohe Resilienz | Herausragende Resilienz |
|--------------------------------|--------------|-------------------|-----------------------|--------------------|----------------|-------------------------|
| Sinn (Fragen 1,8,15) | | 3-4 | 5-7 | 8-10 | 11-13 | 14-15 |
| Selbstkenntnis (Fragen 2,9,16) | | 3-4 | 5-7 | 8-10 | 11-13 | 14-15 |
| Selbstwert (Fragen 3,10,17) | | 3-4 | 5-7 | 8-10 | 11-13 | 14-15 |
| Einstellung (Fragen 4,11,18) | | 3-4 | 5-7 | 8-10 | 11-13 | 14-15 |
| Dankbarkeit (Fragen 5,12,19) | | 3-4 | 5-7 | 8-10 | 11-13 | 14-15 |
| Fitness (Fragen 6,13,20) | | 3-4 | 5-7 | 8-10 | 11-13 | 14-15 |
| Beziehungen (Fragen 7,14,21) | | 3-4 | 5-7 | 8-10 | 11-13 | 14-15 |
| Summe | | 21-34 | 35-55 | 56-76 | 77-97 | 98-105 |

Wichtig: Bitte beachten Sie, dass Ihnen der Test lediglich einen ersten Hinweis auf die Stärke Ihrer Resilienz geben und keine psychologisch-medizinische Diagnostik ersetzen kann! Der Test erhebt auch keinen Anspruch auf die dafür nötigen wissenschaftlichen Gütekriterien (Validität, Reliabilität). Ziel ist es vielmehr, einen pragmatischen, schnell durchzuführenden Test zur Verfügung zu stellen.

Zeitmanagement & Selbstorganisation

Zeit ist gerecht: Wir alle haben 24 Stunden am Tag

Zeit ist ein gleich-verteiltes Gut. Egal ob arm oder reich: Jeder hat 24 Stunden am Tag. Im Gegensatz zum Einkommen bekommt jeder gleichviel davon zugeteilt.

Zeit kann man nicht „sparen“

Deshalb kann auch niemand Zeit „sparen“. Wir können unsere Zeit lediglich anders nutzen. Wenn jemand „keine Zeit“ sagt, dann meint er eigentlich „keine Priorität“ – denn Zeit haben wir alle gleich viel oder wenig. Die Frage ist, wofür man sie (als erstes) nutzt.

Zeit kann man nicht „managen“

Im strengen Sinne kann man daher auch Zeit gar nicht „managen“. Zeitmanagement ist eigentlich ein irreführendes Wort – denn eigentlich managen wir unseren Umgang mit der Zeit, d.h. wir betreiben genau genommen „Selbstmanagement“.

Zeitdiebe kommen oft ungestraft davon

Es ist absurd, dass wir immer auf der Hut sind, wenn uns jemand Geld stehlen will oder uns etwas verkaufen möchte. Aber wir schützen uns nicht vor Zeitdieben! Die stehlen einem das Wertvollste – und kommen doch meist ungestraft davon. Wir sollten mit unserer Zeit mindestens so knauserig sein wie mit unserem Geld. Vielleicht sogar noch mehr, denn Zeit ist oft ein wertvolleres Gut als Geld.

Zeit ist nicht wiederherstellbar

Zeit ist vielleicht sogar das wertvollste Gut, das wir überhaupt besitzen. Das liegt z.B. daran, dass Zeit nicht wiederherstellbar ist. Jedes Jahr, das Sie leben, kommt nie wieder. Ihre Jugend ist unwiederbringlich vorbei. Wenn Sie eine Stunde im Stau stehen, können Sie diese Zeit nicht zurückbekommen. Eine große Geldsumme mag auch viel wert sein, aber im Gegensatz zu Zeit ist Geld zumindest theoretisch wiederherstellbar: Wenn Sie eine Millionen Euro an der Börse verloren haben, können Sie dort auch wieder eine Millionen Euro gewinnen.

Zeitmanagement ist eine praktische Fähigkeit

Zeitmanagement ist wie Autofahren, Fußball oder Schach eine praktische Fähigkeit. Es gibt zwar konkrete Techniken, aber keine fertigen Rezepte. Ziel ist es, sich selbst so zu schulen, dass man die Sicherheit und Kreativität entwickelt, *situativ* richtig zu handeln.

Denn das richtige Verhalten hängt oft auch von den Umständen ab. Beim Autofahren gelten bei trockener Straße andere Verhaltensregeln als bei extremem Regen. Ob ein Zug beim Schach gut oder schlecht ist, hängt z.B. auch davon ab, ob man gerade in der Eröffnung ist oder im Endspiel.

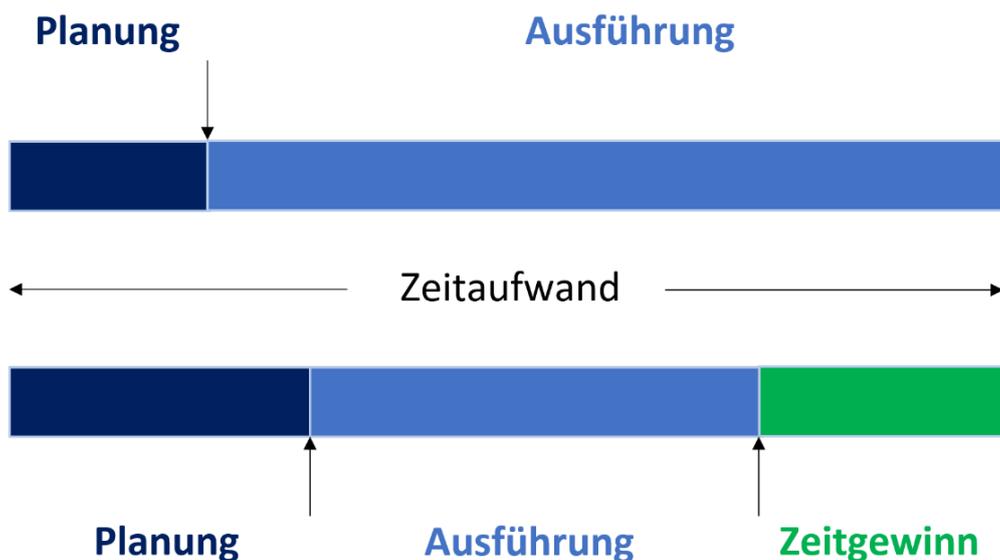
Und im Arbeitsleben gilt: Wie gut Sie eine Zeitmanagement-Technik (z.B. delegieren oder priorisieren) einsetzen können, hängt auch von Ihrem Umfeld ab. Als Geschäftsführer:in können Sie delegieren. Als Assistent:in in der Regel nicht.

Es gibt im Zeitmanagement keine „goldene Regel“, die immer und überall funktioniert. Das Ziel ist vielmehr: Eine geeignete Strategie für die jeweilige Situation zu finden.

Warum überhaupt planen? Planung zahlt sich aus!

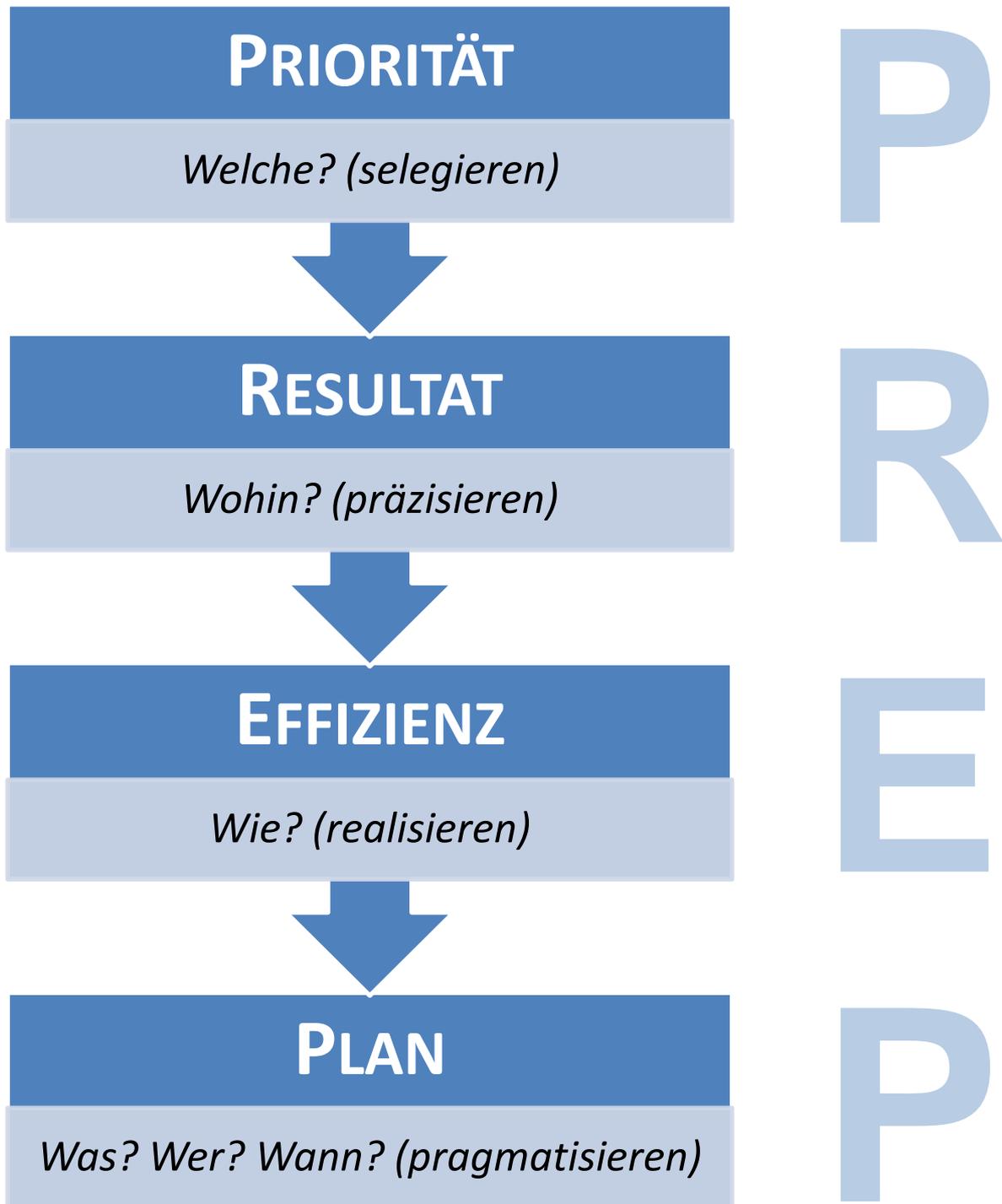
„Geben Sie mir sechs Stunden einen Baum zu fällen und ich verbringe die ersten vier damit meine Axt zu schärfen.“

- Abe Lincoln



Der Prozess: P-REP

- > *PREP* = engl.: „preparation“ (dt.: Vorbereitung)
- > *REP* = engl.: „repetition“ (dt.: Wiederholung → für jedes einzelne Ziel)



Motivation & Veränderung

„Es ist ganz einfach, mit dem Rauchen aufzuhören – ich habe es schon 100-mal geschafft.“

- Mark Twain zugeschrieben

Veränderung ist einfach – Beständigkeit ist schwer

- > Typisches Beispiel: „Neujahrsvorsätze“
 - > Man nimmt sich an Silvester vor, im neuen Jahr mehr Sport zu treiben, ist dann zwei Wochen top-motiviert und geht dreimal die Woche ins Studio. In der dritten Januar-Woche kommt dann etwas dazwischen, in der vierten ist man erkältet – und schon war es das wieder.
- > Das Leben ist aber kein 100m-Sprint, sondern ein Marathon. Es geht nicht um Intensität, sondern um *Beständigkeit*.
- > Nachhaltige Veränderung heißt deshalb: Gewohnheitsbildung

Die drei Säulen der Gewohnheitsbildung

Dauerhafte Veränderung hat nicht einfach nur mit *Disziplin* zu tun. Natürlich: Wenn man das ganze Jahr regelmäßig ins Fitness-Studio gehen will, braucht man auch Motivation – und das ist anstrengend! Aber Motivation ist auch nur eine Säule, auf der neue Gewohnheiten gebildet werden können! Wer sich nicht anstrengen möchte, kann auch einfach *clever* sein – für die Säulen „Einfachheit“ und „Trigger“ benötigt man nämlich nicht so viel Disziplin, sondern eher Kreativität.

Belohnung

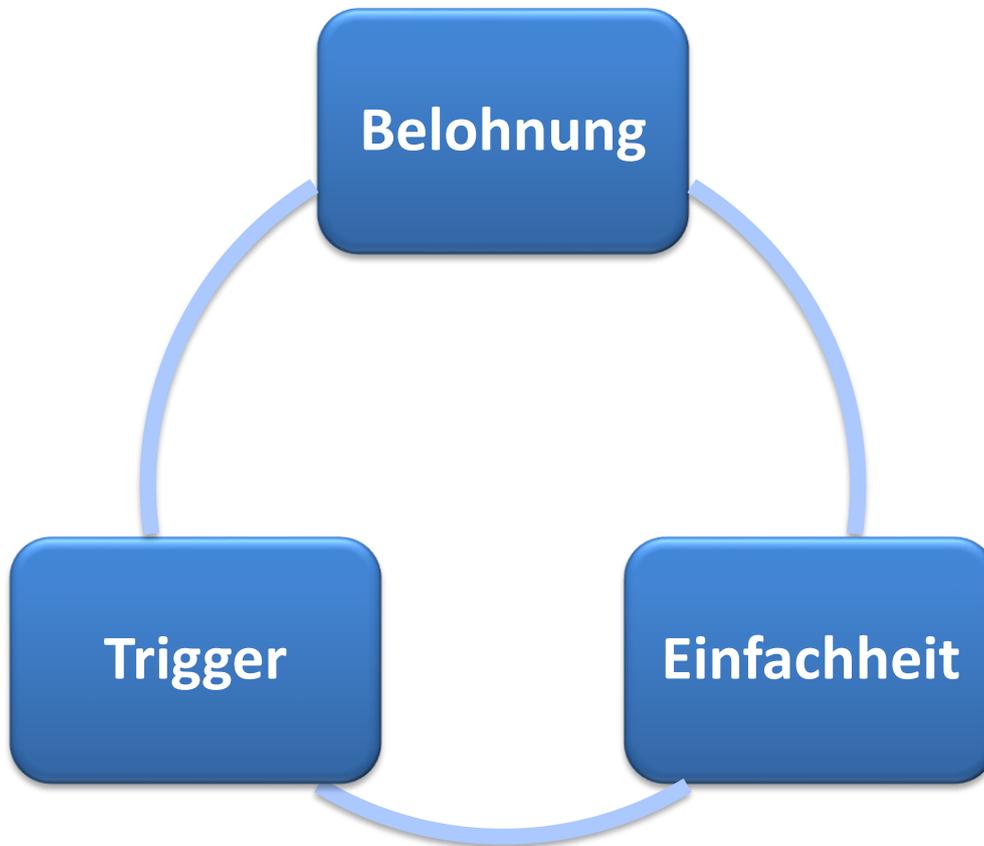
- > extrinsisch
- > intrinsisch

Trigger

- > positive Trigger (verknüpfen oder kreieren)
- > negative Trigger (eliminieren oder umschreiben)

Einfachheit

- > das richtige Verhalten einfach machen
- > das falsche Verhalten schwer machen



Beispiel: „Mehr Sport machen“

Belohnung schaffen

- > extrinsisch: gutes Gefühl nach dem Training; niedrigere Zahl auf der Waage; mehr Lebensfreude; lecker Essen danach; Computerspielen
- > intrinsisch: den Sport machen, der mir am meisten Spaß macht, oder mir zumindest am wenigsten Unlust bereitet; außerdem die Zeit so angenehm wie möglich machen, d.h. wenn ich Musikliebhaber bin, mit Musik trainieren; wenn ich die Natur liebe, im Freien Joggen gehen; wer gerne Fußball oder Krimis schaut, kann das auch auf dem Fahrradergometer tun

Trigger

- > positive Trigger: meine Sportklamotten morgens in den Eingangsbereich meiner Wohnung legen, damit es das erste ist, was ich beim Heimkommen

sehe (und das dann als Trigger zum Sport nutzen); Handy-Erinnerung für die gewünschte Zeit einstellen (oder direkt eine Habit-App wie z.B. „Loop Habit Tracker“ für Android nutzen); regelmäßigen Termin setzen oder z.B. terminlich festgelegten Pilates-Kurs buchen

- negative Trigger: wenn meine Wohnung mich als erstes an Erholung und Ruhe erinnert, darf ich nach der Arbeit nicht heimfahren, sondern muss direkt ins Studio; wenn mich das ungespülte Geschirr vom Sportmachen abhält, dann darf ich vor dem Sport nicht in die Küche gehen; wenn ich weiß, dass mich E-Mails vom Sport abhalten, darf ich Outlook vorher nicht mehr öffnen

Einfachheit

- das richtige Verhalten einfach machen: Sportklamotten mit ins Büro nehmen; dort schon umziehen; mit sich selbst den Vertrag schließen, dass man zumindest ins Fitness-Studio fahren und reingehen muss – und wenn man dann vor Ort nicht mehr will, darf man heimfahren (hier kann man auch die „5-Minuten-Regel“ nutzen: Sie müssen nur 5 Minuten trainieren – wenn Sie dann keine Lust mehr haben, dürfen Sie gehen!); eine Sportform wählen, die am einfachsten umzusetzen ist (z.B. Joggen im Feld hinter dem eigenen Haus); oder Sport als sozialen Anlass nehmen, um Freunde zu sehen – mal wieder mit der besten Freundin quatschen ist ein guter Grund, gemeinsam auf den Cross-Trainer zu gehen
- das falsche Verhalten schwer machen: sich zum Sport mit anderen Menschen verabreden, die man nicht hängen lassen will – dann trainiert man auch an Tagen, an denen man alleine nicht trainiert hätte (als Support für die Freunde); oder: Sie schließen mit sich den Vertrag, für jeden verpassten Sporttag 10 Euro an die politische Partei zu spenden, die Sie am meisten hassen; auch das Gefühl, in der oben genannten Habit-App keinen Haken für den heutigen Tag machen zu können, könnte manche Menschen davon abhalten, den eigenen Sport ins Wasser fallen zu lassen

Tipp: Nutzen Sie eine Habit-App

- Suchen Sie im App Store nach „Habit App“, „Habit Tracker“, etc.
- Meine Empfehlung für Android: *Loop Habit Tracker*
- Weitere Android-Apps: *Gewohnheit Tracker* oder *Habitica* (gamification-based)

Das Ziel: Den „Autopiloten“ unseres Gehirns verändern

- > Wir wollen, dass das Verhalten zum Automatismus wird, zur Gewohnheit, über die man nicht mehr nachdenken muss
 - > Am Beispiel „Mehr Sport machen“: Es soll sich „komisch“ anfühlen, wenn wir diese Gewohnheit nicht umsetzen – so wie Sie sich vielleicht komisch fühlen, wenn Sie abends mal keine Zähneputzen
- > Unser Gehirn braucht den Autopiloten, denn es spart mit Routinen und Gewohnheiten viel Energie
 - > auch psychische Energie wie z.B. Entscheidungskraft oder Selbstdisziplin
- > Das Gehirn lässt sich aber „umbauen“ – es ist lebenslang veränderbar und „under construction“
 - > Unser Ziel ist daher, die gewünschten neuronalen Netzwerke zu etablieren und zu trainieren wie einen Muskel
 - > Alles, was noch nicht etabliert ist, z.B. eine neue Gewohnheit, ist für das Gehirn ein Mehraufwand, es ist wie das Fahren auf einem holprigen Feldweg.
- > Die Nervenbahnen verändern sich aber durch Wiederholungen: Wenn Sie häufig genug diese Nervenbahnen trainieren, dann wird aus einem einst holprigen Feldweg eine fünfspurige Autobahn – und die wird Ihr Gehirn dann auch im Autopiloten nutzen!



Noch 66 Tage bis zum Zähneputzen

Wenn Sie den Autopiloten Ihres Gehirn umgeschult haben, ist es auf einmal „naheliegender“ Sport zu machen als ihn ausfallen zu lassen. Natürlich brauchen Sie immer noch etwas Energie, um Sport zu treiben. Aber auch Zähneputzen kostet ein bisschen Energie. Und Sie würden sich doch auch an stressigen Tagen die Zähneputzen, oder? Auch, wenn Sie krank sind? Auch, wenn Sie mal ganz wenig Zeit haben? Auch, wenn Sie überhaupt keine Lust haben? Genau! Weil es ohne geputzte Zähne recht „ungewohnt“ für Ihr Gehirn wäre, putzen Sie selbst in solchen Fällen die Zähne.

- > Unser Ziel: Das Sportmachen zum Zähneputzen werden lassen!
- > Wie lange dauert es bis dahin? Das ist schwer zu sagen. Es hängt von vielen Faktoren ab, wie viele Wiederholungen Sie benötigen, um den „default mode“ Ihres Gehirns zu verändern. Eine gute Faustregel sind 66 Tage – danach sollte eine neue Gewohnheit etabliert sein und (wie das Zähneputzen) „von selbst“ laufen.

Kontakt

✉ hendrik.wahler@mindyourlife.de

🏠 www.mindyourlife.de

📘 www.facebook.com/mindyourlifeDE

☎ Büro: 0163 53 49 746