

Das DranBleibSheet

kreiert von Stephan Josef Dick

Vorgedanken:

Eine Untersuchung der American Society of Training & Development beschäftigte sich damit, wie man die Wahrscheinlichkeit steigern kann, gesetzte Ziele zu erreichen.

Danach ist die Wahrscheinlichkeit ein Ziel zu erreichen:

- 10% wenn man eine Idee hat oder hört
- 20% wenn man bewusst entscheidet sie anzunehmen
- 40% wenn man entscheidet sie umzusetzen
- 50% wenn man konkret plant, wie man sie umsetzen wird
- 65% wenn man sich gegenüber jemand anderem verpflichtet sie umzusetzen
- 95% wenn man, dieser Person außerdem eine „Überprüfungsvollmacht“ gibt

An eigenen Vorhaben dranzubleiben ist im Grunde einfach, wenn wir folgende Aspekte berücksichtigen:

Vier Schritte, damit Veränderung funktioniert!

1. Wir bemerken den Unterschied zwischen einer guten Idee und einer Entscheidung. Eine gute Idee zu haben ist in der Regel kraftlos. Es benötigt eine bewusste Entscheidung. Die meisten Menschen vermeiden eine klare Wahl, um kein weiteres Scheitern zu erleben. Sie leben nach dem Prinzip „Hoffnung“: Mal schauen, ob die Idee so gut ist, dass sie sich von alleine verwirklicht.
2. Um der Entscheidung Kraft zu geben benötigt es ein konkretes Vorhaben, eine Art Spiel. Wir erfinden also eine Praktik, wie wir das Vorhaben in unseren Alltag bringen. Wenn das Spiel - möglichst etwas das wir täglich tun - kreiert ist, überprüfen wir unser Vorhaben auf die SMART – Kriterien:
 - Spezifisch – Ist das Spiel klar und verständlich formuliert?
 - Messbar – Hat das Spiel eine Maßeinheit, anhand dessen der Spielstand klar ist?
 - Attraktiv – Ist es ein Spiel, das inspiriert und anzieht?
 - Realistisch – Über- oder unterfordere ich mich mit dem Vorhaben? Wie lege ich die Schritte fest, dass sie nicht zu leicht, aber auch nicht zu schwer sind?

Wertschöpfen durch Wertschätzen – Entfalten von Potenzial und Exzellenz

- Terminiert – Habe ich dem Vorhaben einen Termin gegeben, eine Projektzeit, ein Datum, bis wann es gemacht, erreicht oder vollzogen sein soll.
3. Geben Sie Ihrer Verpflichtung für Ihr Vorhaben Ausdruck, in dem Sie dies einer verlässlichen Person gegenüber aussprechen.
- Sorgen Sie dafür, dass Ihr Gegenüber für Ihr Anliegen gewonnen ist.
 - Verpflichten Sie sich zur regelmäßigen Status- / Spielstandsmeldung.
 - Versichern Sie sich, dass Ihr Gegenüber von sich aus nachfragt, wenn Sie Ihr Vorhaben nicht einhalten oder wenn es schon ersichtlich ist, dass Ihr Vorhaben voraussichtlich nicht eingehalten wird.
4. Anerkennung: Erkennen Sie sich dafür an, dass Sie an Ihrer eigenen Entwicklung arbeiten. Wenn Ihnen etwas nicht gelingt, erkennen Sie sich für den Versuch an. Seien Sie freundlich und großzügig zu sich und bewerten Sie sich niemals negativ. „Wir selbst sind unsere größten Kritiker, wechseln Sie die Seite, werden Sie Ihr größter Fan“.

Anerkennen Sie sich dafür, dass Sie engagiert „gespielt“ haben. Sollten Sie kein Engagement gezeigt haben, dann unterlassen Sie bitte trotzdem jegliche negative Bewertung, sondern untersuchen Sie, wenn nötig mit einem Gegenüber, woran es gelegen hat (Auf keinen Fall an Ihrer Bequemlichkeit). Überprüfen Sie:

- War die Idee wirklich gut?
- Hatte ich wirklich eine Entscheidung getroffen?
- Habe ich die SMART-Kriterien ausreichend berücksichtigt (häufig ist hier die Ursache für ein Scheitern vorhanden)?
- Ist mein Sparringspartner verlässlich und mir wirklich verpflichtet (das ist für ein Gelingen eine der wichtigsten Komponenten)?
- Gebe ich meinen negativen Gedanken über mich zu viel Beachtung, anstatt mich auf meine Stärken und Erfolge zu konzentrieren?

Wenn Sie sich an diese Empfehlungen halten, ist Veränderung, egal in welchem Bereich, immer einfach!

Viel Spaß beim Ausprobieren!