



Machen Sie was Sie wollen - warum eigentlich nicht?

Neue Wege gehen, klare Entscheidungen treffen. Beraterin Katharina Auerswald gibt Anregungen und Ideen, wie das zum Jahresanfang gelingen kann.

Anna betrachtet ihre neuen Laufschuhe: »Super sehen sie aus und bequem sind die auch«, denkt sie, »es fängt schon mal gut an.« Ihre Neujahrsvorsätze, auf Süßes und Fettiges zu verzichten und mindestens joggen zu gehen, stehen fest. Jetzt ist Frühjahr, die Sonne scheint, Frauenzeitschriften blasen »Halali« auf den Winterspeck und sie nimmt ihren zweiten Vorsatz (regelmäßig joggen gehen, mindestens drei Mal die Woche) in Angriff. Unterwegs zur Türe fällt ihr Blick auf den vollen Wäschekorb. Das war die Nummer drei (die Wäsche immer

sofort bügeln, zusammenlegen und in den Schrank legen). »Mache ich morgen«, denkt sie, »jetzt ist Sport angesagt.« Sie rennt los. Es fühlt sich gut an. Volle 200 Meter. Dann fängt das Seitenstechen an. Anna drosselt das Tempo, schnappt nach Luft und die Erinnerungen an den Sportunterricht werden wach. Die Ersten schon im Ziel, sie mit hochrotem Kopf versucht nicht die Letzte zu sein. Ihre Motivation ist plötzlich dahin. Und sie kommt nicht wieder... Stattdessen kommt ein schlechtes Gewissen. Wegen der zu vielen Süßigkeiten, der mangelnden Bewe-

gung und dem noch nicht perfekten Haushalt. Anna fängt an zu grübeln: »Warum mache ich eigentlich nicht das, was ich will?«, denn abnehmen, Sport treiben und sich um den Haushalt gut zu kümmern wollte sie wirklich. »Bin ich denn so willen- und disziplinos?« Nein, sie ist es nicht. Was ihr fehlt, ist das Wissen über die beiden Systeme, die bei jeder Entscheidung eine Rolle spielen. Das eine ist der Wille, der überwiegend durch unsere Logik gesteuert wird und richtige und vernünftige Argumente parat hat. Das andere ist Emi.

Wer oder was ist Emi?

Emi ist sozusagen eine didaktische Hilfe. Sie oder er (Emi ist ungeschlechtlich) war das Spielzeug mei-



ner Kinder, so ein blaues Ding mit großen Augen. Jetzt ist Emi dabei, wenn ich in Vorträgen und Seminaren die Prinzipien der echten Motivation erkläre. Emi steht für das emotionale Erfahrungsgedächtnis.

Ein Blick in das Gehirn

Unser Gehirn verfügt über zwei Steuerungssysteme, die unsere Handlungen beeinflussen:

- **Bewusstsein/Logik:**

Mit diesem Begriff können wir alle geistigen Tätigkeiten bezeichnen, die wir bewusst wahrnehmen und die wir erklären können. Auf die Frage »Warum hast Du dieses Auto gekauft?« können wir eine Reihe Fakten über Verbrauch, Sicherheit, Kosten usw. hervorbringen.

- **Unbewusstes/Emi:**

Das sind alle Vorgänge, die uns nicht bewusst sind, Entscheidungen, für die wir keine klaren Argumente haben. Sie bauen auf den gespeicherten Gefühlen und Erinnerungen. Jede Erfahrung wird dabei mit einer Bewertung versehen. Die kann entweder positiv (»Mag ich«) oder negativ (»Mag ich nicht«) ausfallen. Das emotionale Gedächtnis ist bei jedem Menschen einzigartig, die allgemein gültigen Normen und Regeln sind ihm völlig gleichgültig. Emi hat keine Sprache und macht sich durch Gefühle und Körperempfindungen bemerkbar. Es ist das berühmte Bauchgefühl oder Intuition.

Es gibt also zwei unterschiedliche Steuerungssysteme, die manchmal zu völlig gegensätzlichen Ergebnissen kommen: Die Logik sagt das Eine und Emi das genaue Gegenteil.

Ein Beispiel:

Sie gehen regelmäßig in Ihre Lieblingswirtschaft und bestellen dort die phänomenale Schweinshaxe. Beim letzten Arztbesuch hat man Ihnen Cholesterin bescheinigt und auch Ihre Frau wirft immer öfter einen abschätzigen Blick auf Ihren »Mittleren Ring«. Sie beschließen das nächste Mal in der Wirtschaft einen gesunden Salat zu essen.

Die Logik jubelt, denn die Sache ist klar. Auf dem Weg wiederholen Sie innerlich: »Heute bestelle ich eine feine Salatplatte.« Am Stammtisch angekommen schreit Emi: »Haxe, Haxe, Haxe und dazu ein kaltes Bier!« Zwei Handlungsimpulse fangen an miteinander zu ringen und Sie können nun wetten, wer gewinnt.

Sind wir also ein Spielball unserer Bewertungssysteme? Ist es ein Zufall, ob wir unsere angestrebten Ziele erreichen oder nicht? Zum Glück gibt es zwei Möglichkeiten: Wir können Emi an die Leine nehmen oder mit ihr/ihm ins Gespräch kommen und eine Einigung erzielen.

Was nun?

Emi an die Leine zu nehmen ist eine Maßnahme, die sich für kurze einmalige Situationen eignet. Nur wenige Menschen gehen gerne zum Zahnarzt. An dieser Stelle ist durchaus angesagt die Logik zu benutzen. Denn zweimal im Jahr Emi in eine Praxis zu zerren ist durchaus lohnend, schließlich wollen wir alle auch im Alter kräftig zubeißen können.

Für langfristige Verhaltensänderung ist diese Methode ungeeignet. Entweder legen Sie Ihre Emotionen und Körperempfindungen so lange an die Kette, bis Sie zuerst zu einer funktionierenden Maschine werden und später meistens krank, oder Sie führen einen lebenslangen Kampf, schleppen Emi von einem Projekt zum nächsten und erleben immer wieder Niederlagen und schlechtes Gewissen.

Mit Emi ins Gespräch kommen

Klingt wie ein Paradoxon, denn gerade habe ich Ihnen erklärt, dass Emi keine Sprache hat. Es ist ein bisschen wie im Urlaub in einem exotischen Land. Was machen Sie, wenn Sie sich mitteilen wollen und keiner die Sprache des anderen versteht? Richtig: Sie zeigen auf den Mund, machen deutlich, dass Sie etwas zum Essen und Trinken brauchen und malen evtl. ein



Verstand und Gefühl:
Manchmal passen Logik
und Intuition zusammen,
manchmal auch nicht.



Bild von dem, was es seinen soll. Anders ausgedrückt: Sie bedienen sich der Körpersprache und der Bilder. Und genauso kommuniziert Ihr emotionales Erfahrungsgedächtnis.

Die positiven Signale können sich beispielsweise wie ein warmes Gefühl im Bauch anfühlen, ein angenehmes Kribbeln im Körper oder als das Gefühl der Leichtigkeit, Freiheit und Freude. Negative Gefühle empfinden wir oft als Enge in der Brust, Zittern in den Beinen oder gar als Übelkeitsgefühl im Magen.

Die konkrete Vorgehensweise

Der erste Schritt besteht aus bewusstem wahrnehmen der von unserem emotionalen Gedächtnis gesendeten Signale. Im zweiten Schritt ist die Überprüfung von Zielen angesagt. Habe ich einen guten eigenen Grund? Wie kann ich ihn umformulieren, sodass ich dabei ein gutes Gefühl habe? Und kann ich ihn auch wirklich allein und unabhängig erreichen?

Abnehmen ist bei Frauen das Dauerthema Nummer eins. Geht man der Frage »Warum möchtest Du abnehmen?« nach, stellt man oft eine Reihe von Gründen fest:

Attraktiv zu sein, die aktuelle Mode tragen zu können, weil ich beim letzten Flug die Gurtverlängerung gebraucht habe oder weil mir der süße Junge aus der 8a gesagt hat, dass ich ein »Hintern wie ein Brauereipferd« habe sind nur einige Beispiele. Manche sind eigene wichtige Gründe, manche sind Hirngespinnste der Medien, die den Frauen unnatürliche, operierte oder photoshopmanipulierte Idealfiguren vorsetzen. Fühlt sich ein Mädchen gekränkt, weil jemand einen dummen Spruch losgelassen hat, heißt das Thema nicht »Abnehmen« sondern »Selbstbewusst werden« oder »Kränkungen in der Zukunft vermeiden«.



Beraterin und Coach Katharina Auerswald klärt über Wille, Logik und Entscheidungen auf und darüber, warum es uns manchmal so schwer fällt, unseren »inneren Schweinhund« zu überwinden.
Foto: privat

Hat man einen guten eigenen Grund gefunden, lohnt es sich nochmals zu schauen, ob man das angestrebte Ergebnis auf dieser Weise tatsächlich erreichen kann, oder ob es auch andere Möglichkeiten, die mehr Spaß machen, gibt.

Von der Haltung zur Handlung

Bleiben wir beim Beispiel der Anna, die regelmäßig joggen möchte. Falls sie die Natur und frische Luft genießen will, kann sie es auch mit Walken oder Radfahren probieren. Geht es eher um Freude an der Bewegung und bessere Kondition, stehen ihr unzählige Möglichkeiten vom langsamen Tai Chi bis zum feurigen Tangotanz zur Verfügung.

Ist der eigentliche Grund des »durchjoggen-abnehmen«-Wollens, weil ihr Mann öfter jungen, schlanken Frauen hinterherschaut, steht ein Gespräch an. Nehmen wir an, Anna hat einen guten persönlichen Grund um

sich regelmäßig zu bewegen. Im letzten Schritt ist es wichtig ein Handlungsziel zu formulieren. Je bildhafter und metaphorischer, desto attraktiver ist so eine Haltung für Emi, die wir zu einer angestrebten Handlung bewegen möchten.

Anna hat sich für folgende Haltung entschieden: »Sexy und beweglich wie eine schwarze Katze.« Dazu hat sie ein entsprechendes Bild im Bad aufgehängt und als Hintergrundbild in ihrem Smartphone gespeichert. Jedes Mal, wenn sie die Bilder betrachtet, muss sie innerlich grinsen und mit diesem Bild ist auch die Emi glücklich. Ihre Haltung in Handlung umzusetzen ist plötzlich ein Kinderspiel. Sie geht nun zweimal in der Woche Salsa tanzen. Wild und sexy, wie eine schwarze Katze. Während ihr Mann die Kinder ins Bett bringt und die Spülmaschine ausräumt.

Katharina Auerswald