

# Jedem Elefanten sein Rüeblli

Ein neuer Job, eine Weiterbildung, ein Rauchstopp: Das Ziel ist schön, der Weg dahin aber meistens nicht mit Gänseblümchen besät. **Sibylle Jäger** ist Expertin im Bereich Selbstmanagement und gibt Tipps, wie wir unser Gehirn dazu «überlisten» können, die unangenehmen Schritte zum Bestimmungsort mitzulaufen.

*Seit Jahren drücke ich mich davor, mich in Sachen Buchhaltung weiterzubilden, obwohl es für den Job dringend nötig wäre. Ich bin kein Zahlenmensch. Wie bringe ich die nötige Motivation auf?*  
**Carola I., Steffisburg**

Es ist schwer, Motivation aufzubringen für etwas, wovon Sie nicht überzeugt sind. Stellen Sie sich zuerst die Frage, ob der Kurs wirklich nötig ist. Wenn der Chef Ihnen die Weiterbildung auferlegt, spielt bei Ihnen eine Angst um Ihre Position in der Firma mit. Angst ist aber ein Konzentrationsblocker beim Lernen.

Sie können versuchen herauszufinden, wo Buchhaltungskennnisse Ihnen trotzdem Freude machen könnten.

In Ihrem Fall ist es besonders wichtig, dass die Software, die Literatur oder der Kurs, den Sie einkaufen, spielerisch aufgebaut ist. Das limbische System lässt sich am ehesten überreden, wenn man mit ihm spielt. Das Spiel nimmt Ihnen die Angst weg; Sie können sich das Thema besser angewöhnen. Auf dieses Prinzip sind beispielsweise die lustig geschriebenen Bücher «für Dummies» basiert.

Vielleicht finden Sie auch einen Freund oder Arbeitskollegen, der mit Ihnen zusammen einen Buchhaltungskurs machen will. Das macht sicher mehr Spass als alleine, und die Verbindlichkeit ist grösser.

*Ich bin 44 und werde bald ein Bachelorstudium anfangen. Das individuelle Lernen zu Hause macht mir Angst, das ist schon so lange her. Wie kann ich mich am besten darauf vorbereiten, dass genug Zeit, Lust und Energie fürs Lernen bleibt?*

**Hansjörg G., Flims**

Auf jeden Fall sollten Sie sich im Voraus mit Kreativitäts-, Lern- und Lesetechniken wie zum Beispiel dem Smart Reading vertraut machen. Es gibt Kurse, in denen Sie solche Techniken erlernen können.

Ausserdem gibt es mehrere Tipps, die Sie immer dann einsetzen können, wenn Sie das Gefühl haben, etwas machen zu «müssen», wie lernen, üben oder trainieren.

Gewöhnen Sie sich an, Ihre Lernzeit effizient zu planen. Legen Sie immer kleine Lernschritte fest. Kurze, intensive Lernphasen funktionieren besser als mehrere Stunden. Unser Gehirn kann 45 Minuten lang intensiv arbeiten. Danach braucht es eine Pause.

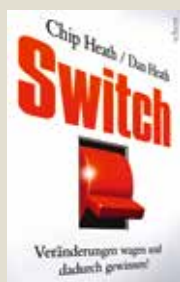
Tragen Sie diese Lernphasen in Ihrer Agenda ein – fix wie einen Zahnarzttermin. Nur dann wird das Lernen konkret und verbindlich.

Legen Sie für jeden Schritt Ziele fest: Was will ich heute erreichen? Sie können sich zum Beispiel vornehmen, ein Buch in 45 Minuten durchzulesen mit dem Ziel, so viele Fragen wie möglich zu beantworten. Schon sind Sie in einem inneren Wettbewerb – das hat das limbische System gerne. Sogar unangenehme Sachen wie einen trockenen Fachbericht können Sie spielerisch und «Limbi-gerecht» angehen, indem Sie sich etwa

fragen: Gelingt es dem Autor, mich heute noch mehr zu langweilen als gestern? Nach einer solchen Lernphase können Sie sich dann freuen über das, was Sie schon gelernt haben. Dabei wird das Belohnungshormon Endorphin freigesetzt. Der Kopf hat unglaubliche Drogenreserven, diese sollten Sie nutzen. Der Erfolg verursacht ein Fest fürs Gehirn!

Belohnen Sie sich, wenn Sie Ihr Ziel erreicht haben. Machen Sie etwas, was Ihnen gefällt: einen Spaziergang, Ihre Lieblingsserie im Fernsehen schauen, Trampolin springen ... Aber Vorsicht: Belohnen Sie sich nicht mit Süßigkeiten, einer Zigarette oder einem Glas Rotwein. Das limbische System ist an der Sucht beteiligt. Eine schöne Belohnung soll keine Sucht auslösen oder unterstützen.

  
**BUCHTIPPS**



Dan und Chip Heath  
**Switch – Veränderungen wagen und dadurch gewinnen!**  
2013



Werner Tiki Küstenmacher  
**Limbi – Der Weg zum Glück führt durchs Gehirn**  
2016

*Ich bin ein sehr impulsiver Mensch. Steht die Torte da, dann zählt die Diät nicht mehr; läuft der Fernseher, verschiebt sich das Lesen von Fachartikeln auf nächste Woche. Ist Selbstdisziplin überhaupt erlernbar?*

**Maria C., Niederbipp**

Für jeden Menschen gilt: Der Wille und der Verstand, die uns sagen, die Torte mache dick und Literatur mache schlau, bringen uns nicht weiter. Selbstdisziplin heisst: Wir müssen lernen, mit dem limbischen System zu kommunizieren. Das limbische System ist ein Teil unseres Gehirns, der im Zusammenspiel mit anderen Gehirnteilen für unsere Emotionen zuständig ist. Vereinfacht kann man sagen, dass das limbische System «der Chef im Kopf» ist. Das merkt man zum Beispiel bei Lampenfieber oder Prüfungsangst. Hier kann unser Emotionenzentrum unseren Verstand quasi ausschalten.

Manche Autoren veranschaulichen dies mit dem Bild vom Elefanten und dessen Reiter: Das limbische System ist der Elefant und der Wille ist der Reiter. Damit der Elefant macht, was der Reiter will, muss er ihm ein Rübli geben. Die Frage für uns Menschen ist also: Was ist mein Rübli? Mit welcher Methode kann ich dafür sorgen, dass mein limbisches System mitwirkt?

Das limbische System kann nur einfache Sachen verstehen. Stellen Sie sich die unangenehmen Folgen Ihres Verhaltens sensorisch vor. Manche Menschen reagieren vor allem auf Geschmäcker oder Empfindungen an der Haut, andere eher auf Bilder oder Gerüche. Wenn Sie beispielsweise abnehmen oder mit dem Rauchen aufhören wollen, müssen Sie Ihrem Gehirn sagen, dass das, was auf dem Tisch liegt, nicht attraktiv für Sie ist. Fassen Sie Ihr Bauchfett an oder stellen Sie sich den schlechten Nikotingeschmack vor, den Sie im Mund haben werden. Das sind Push-Faktoren fürs Gehirn, die Sie weg vom unerwünschten Verhalten bringen.

Idealerweise gibt es auch Pull-Faktoren, die Sie zum Ziel führen. Was beispielweise die Fachliteratur betrifft, sollten Sie herausfinden, was für Sie erstrebenswert ist. Vielleicht gefällt Ihnen das innere Bild, wie Sie sich auf Ihrem Schreibtisch in fünfzehn Bücher vertiefen. Oder wie Sie Ihre Kunden mit Ihrem Fachwissen beeindrucken. Eventuell führt mehr Wissen auch zu einem besseren Job – und somit zu einer grösseren Wohnung?



## AUF KURS BLEIBEN

### **Erfolgreiches Stress-Management**

Ein Trainingsplan für die persönliche Stress-Kompetenz

### **Motiviert handeln: Persönlichkeits-System-Interaktion**

Handlungsstrategien als Kraftquellen nutzen

### **Zürcher Ressourcenmodell ZRM® – Einstieg**

Das eigene Verhalten besser steuern und in gewünschter Weise handeln

### **Mit Selbstsicherheit zum Erfolg**

Das eigene Selbstwertkonzept erkennen

**Anmelden: [eb-zuerich.ch/ebnavi/weiterbildung](http://eb-zuerich.ch/ebnavi/weiterbildung)**

An meinem Wohnort wird jedes Jahr ein Stadtlauf durchgeführt. Seit Jahren wünsche ich mir, teilnehmen zu können. Ich habe schon mehrere Methoden ausprobiert, das Training durchzuhalten, aber immer versanden sie. Was kann ich noch machen?

**Anna M., Basel**

Lassen Sie sich nicht stressen, wenn Sie etwas erreichen wollen. Wenn eine Methode nicht funktioniert, dann sollen Sie das zur Kenntnis nehmen und weiterschauen, ob eine andere Vorgehensweise Ihnen besser entspricht.

Genau diese Einstellung unterscheidet übrigens exzellente Leute von anderen – egal, in welchem Bereich. Der normale Mensch hört auf, wenn er scheitert. Exzellente Menschen machen einfach weiter. Scheitern ist für sie ein Zeichen, dass es so nicht geht und dass sie weiter nach einer Lösung suchen müssen. Experimentieren Sie also mit dem eigenen Kopf, bis Sie den richtigen Schalter gefunden haben.

In unserem Unternehmen gab es schon einige Burn-outs. Gerade Menschen, die hohe Ansprüche an sich selber stellen, scheinen schneller betroffen. Kann zu viel Selbstkontrolle ungesund werden?

**Beat C., Zürich**

Ja, denn Selbstkontrolle versuchen wir zu erzwingen und «vergewaltigen» sozusagen unser Gefühlssystem. Besser ist es, spielerisch an die Dinge heranzugehen. Unser «Limbi» liebt den Wettbewerb ohne Druck und Zwang. Deshalb lohnt es sich, sich selbst immer ein wenig aus einer neutralen Distanz zu beobachten und die Dinge nicht immer so ernst zu nehmen, die uns im Leben begegnen. Perfektionismus führt uns zwar einerseits zu Exzellenz. Auf der anderen Seite sind gerade Perfektionisten von «Aufschieberitis» und Blockaden betroffen. Sie verschieben alles auf später und fangen oft gar nicht an, weil das Endbild, das sie sich von ihrer Aufgabe machen, völlig überdimensioniert ist.



**Sibylle Jäger** ist Trainerin, Beraterin und Coach. Es ist ihr ein Anliegen, sich für eine stressreduzierte Effizienz und entspannte Produktivität am Arbeitsplatz zu engagieren. Sie interessiert sich für unser Gehirn und dessen unterschiedliche Zustände – und wie man diese proaktiv beeinflussen kann.

«Der Kopf ist hartnäckig», weiss Sibylle Jäger aus eigener Erfahrung: Gefühle fünfzehn Mal nahm sie einen neuen Anlauf, bis sie den richtigen Weg fand, mit dem Rauchen aufzuhören.

An der EB Zürich erteilt Sibylle Jäger Kurse in Arbeitsmethodik und MS Office.