

## VORWORT

### Vera F. Birkenbihl

Unter den vielen Ratgebern fallen einige wenige auf, so auch diese großartige Lebenshilfe von Mary LoVerde. Man merkt auf jeder Seite, daß Sie aus der Praxis für die Praxis spricht, gleichwohl verliert Sie sich nicht in einfachen Patent-Rezepten sondern schöpft aus der Tiefe und genau diese Kombination macht dieses Buch so unwiderstehlich. Ob Sie uns hilft, unsere Prioritäten klar zu (wieder-)finden oder Sie uns hilft, den inneren Schweinehund zu überlisten... Den kennen Sie doch auch? Wann haben Sie ihn das letzte Mal als Grund dafür angegeben, daß Sie einen Vorsatz wieder einmal nicht geschafft hatten? Und weil es so immens wichtig ist, den guten Vorsätzen auch Taten folgen zu lassen, hat Mary LoVerde sich eine Technik ausgedacht, die unglaublich hilft. Ich habe sie bereits vor längerem meinen Seminar-Teilnehmer/innen wie auch den Leser/innen meines Beratungs-Briefes vorgestellt (vgl.

www.birkenbihl.de) Die Reaktionen haben eindeutig gezeigt, wie hilfreich dieses Konzept der „micro-actions“ (**Mikro-Handlungen**) ist. Diese Idee wird Ihnen im dritten Kapitel erstmals vorgestellt, dann aber zieht sie sich durch das ganze Buch weil die Autorin Ihnen immer wieder demonstriert, wie Sie die neuen Vorhaben per Mikro-Handlungen in Ihren Alltag integrieren können.

Des Pudels Kern liegt darin, daß man sich einen Bruchteil dessen fest vornimmt, was man „eigentlich“ (ha!) tun sollte, also statt ein ganzes Zimmer aufzuräumen definieren wir eine Fläche von 40 mal 40 Zentimeter, und die **müssen** wir schaffen. Dabei ist der wesentliche Knackpunkt: **Das eigentliche Versprechen, das wir uns gegeben haben, bezieht sich nur auf jene Mini-Handlung.** Diese aber kann man **immer** schaffen! Oft führt die Tatsache, daß wir die Mini-Handlung ausführen, zu mehr, das jedoch ohne **Druck** oder **Zwang** (also mit Freude) ausgeführt werden kann. Aber wenn es sich heute **nicht** mehr ergibt, dann **ist dies völlig** in Ordnung. Darauf basiert das überaus erfolgreiche Konzept der **Mikro-Handlungen**.

Warum funktioniert das? Nun stellen Sie sich vor, Ihr innerer Schweinehund soll Ihr Nicht-Tun bewachen. Drohen Sie ihm nun damit, Wäsche zu waschen, dann wird er sofort hellwach, bellt und beißt.

**Reduzieren Sie jedoch die geplante Handlung auf ein solches Minimum, daß Ihr innerer Schweinehund überhaupt nicht merkt**, was Sie jetzt vorhaben (die Waschmaschine öffnen und nachsehen, ob der Fuselfilter ok ist), dann können Sie quasi an ihm vorbeischieben. Sie haben keinen Bock auf Gymnastik? Dann denken Sie nicht im Traum daran! Stattdessen wollen Sie **lediglich Ihre Arme und Beine dreimal strecken!** Mehr nicht! Oder geht es bei Ihnen eher um das **Geschirr**, das Sie **waschen** sollten? Fein. Wenn Sie damit beginnen würden, würde Ihr innerer Schweinehund bellen (und beißen). Wenn Sie sich aber vornehmen, **nur eine einzige Tasse** abzuwaschen, dann merkt er gar nichts. Das heißt:

Mikro-Handlungen erlauben es Ihnen,  
Ihre eigenen inneren Blockaden zu umgehen  
und den üblichen Frust zu vermeiden.

Natürlich werden Sie dann doch häufig etwas mehr als die Mini-Handlung ausführen, häufig sogar sehr viel mehr, aber im **Zweifelsfall** reicht es, Ihr sich selbst gegebenes Versprechen (Mikro-Handlung) zu halten. Somit brauchen Sie **kein schlechtes Gewissen** mehr zu erleiden, wenn es heute dabei bleibt.

Einer meiner Seminar-Teilnehmer reagierte zunächst äußerst skeptisch, aber er war bereit, die Idee zu testen. Vor dem Seminar hatte er sich immer wieder **vergeblich** vorgenommen, zweimal pro Tag 50 Kniebeugen durchzuführen. Er einigte sich mit sich auf 5 Kniebeugen pro Sitzung. **Mit diesen 5 hat er den inneren Schweinehund besiegt.** Sollte er nun Lust haben, weiterzumachen, dann darf er das natürlich, aber **er muß nicht.** Er berichtete später per Fax:

*Manchmal mache ich wirklich nur 5 (das sind die Tage, an denen ich früher nichts gemacht hätte), aber*

*meistens mache ich weiter, meist mindestens 20 - 25 aber auch schon mehrmals 50. Ich merke, daß ich in der letzten Woche fast immer 50 geschafft habe, weil ich trainiert habe. Und ich habe begriffen, daß auch die Tage mit der Mini-Handlung von nur 5 Kniebeugen bewirken, daß ich im Trainig bleibe. Lieber nur 5 als gar keine. Eine tolle Strategie. Ich hätte nicht gedacht, daß Sie so gut funktioniert.*

Übrigens haben viele von uns in der Vergangenheit bereits diese Strategie „gefahren“ aber die wenigsten dürften dies zu einer regulären Erfolgs-Technik ausgebaut haben. So wehrt sich bei schlechtem Wetter mein innerer Schweinehund mit dem inneren Zwang spazierenzugehen. Dann nehme ich mir vor, nur drei Minuten lang (bzw. nur bis zur Hauptstraße und zurück) zu gehen. Natürlich nur mit Walkman und intelligenten Hörkassetten. Wenn diese mich faszinieren, fällt es mir leicht, doch „ein wenig mehr“ zu gehen, wobei dieses „ein wenig mehr“ durchaus 40 Minuten werden kann. Wäre ich hingegen nicht mit meinem Mini-Ziel losgezogen und hätte ich nicht gewußt, daß ich im Zweifelsfall **wirklich** nach drei Minuten hereinkommen darf, dann wäre ich überhaupt nicht gegangen und dann hätten sich jene 40 Minuten auch nicht ereignen können!

An dem raffinierten Umgang mit unserem inneren Schweinehund demonstriert die Autorin, selbst eine erfolgreiche Beraterin, die praktische Durchführbarkeit ihrer Ratschläge. mein Vorschlag: Lesen Sie das Buch einmal flüssig durch und markieren Sie, was für Sie (derzeit) besonders wichtig sein könnte. Ich mache erstens Zeichen an den Rand und markiere die Seite durch eine Büroklammer, so kann ich die Stellen später schnell und gezielt „ansteuern“. Und wenn Sie an manchen Tagen meinen, zum Lesen keine Zeit zu haben, dann stellen Sie einen Timer auf 3 Minuten (3 Minuten hätte ein Gespräch länger dauern können, ohne daß die Welt zusammengebrochen wäre) und lesen Sie diese 3 Minuten lang... Was meinen Sie, ginge das?

Ich wünsche Ihnen viel Entdecker-Freude,

Ihre Vera F. Birkenbihl

**LoVerde, Mary:** Wege aus der Stressfalle; mvg-Verlag, DM 17,90; ISBN 3-478-08852-6

