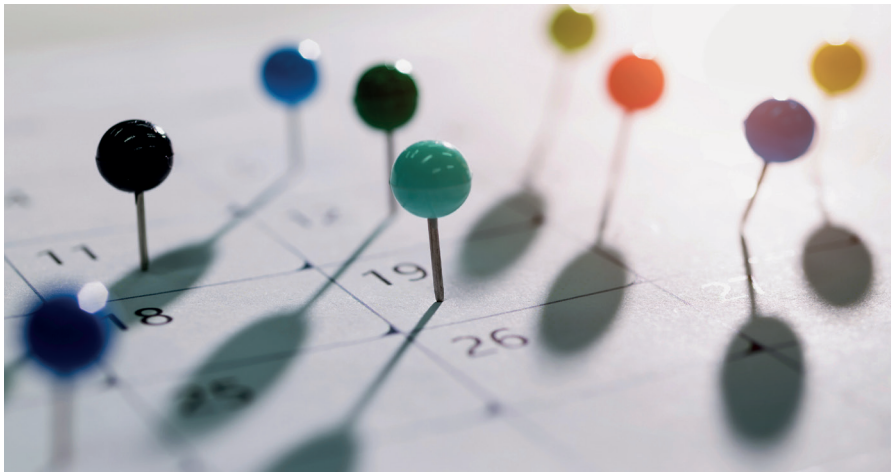




## «Don't break the chain»

Jerry Seinfeld wurde in den 1990er-Jahren zum Fernsehstar. Er begeisterte jahrelang mit seiner Sitcom weltweit ein Millionenpublikum. Neben seiner schlagfertigen Alltagskomik lehrt er uns, wie er seine Ziele und Vorsätze erreicht: mit der Seinfeld-Methode die persönliche Zielkette nicht mehr unterbrechen.

■ Von Angela Taverna



### Warum Vorsätze haben?

Wir streben nach einem guten Leben und wollen gute Menschen sein. Wir stellen uns vor, dass ein guter Mensch immer rechtschaffen ist, sich immer unter Kontrolle hat und zu jedem freundlich und hilfsbereit ist. Hohe Tugenden tönen im ersten Moment erstrebenswert, aber unerreichbar, denn der Alltag lehrt uns, dass wir oft improvisieren und allzeit bereit sein müssen, uns anzupassen. Dies lässt unsere guten Vorsätze schnell versiegen. Schnell heisst es dann: «Morgen, morgen, nur nicht heute ...» Trotzdem setzen wir uns erneut Vorsätze und kämpfen weiter gegen die inneren und äusseren Windmühlen an. Menschen brauchen Vorsätze, um sich selbst zu motivieren. **Je erstrebenswerter ein künftiger Zustand erscheint, umso motivierter wird es umgesetzt.**

### Wie wird aus einem Vorsatz ein Ziel?

Auf den Konkretisierungsgrad kommt es an. Ein Vorsatz ist ein frommer Wunsch: ein besserer Mensch werden, auf gesunde Ernährung achten, sich mehr bewegen. All das macht unser Gewissen leichter, aber wir kommen selten ins Tun oder brechen die Übung nach der kleinsten Ablenkung oder einem Misserfolg ab. Studien beweisen, dass dies nicht an der Motivation liegt. Wenn die innere

Motivation nicht vorhanden wäre, wäre man nicht von sich selbst enttäuscht. Die gute Nachricht ist also, es liegt nicht an der eigenen Motivation, warum man den Vorsatz nicht umgesetzt hat. Es liegt eher daran, dass der Vorsatz zu weit, zu gross, zu unspezifisch oder zu unklar gefasst war. Etwas Ungreifbares kann man schlecht messen. Etwas Unmessbares nimmt man nicht als Erfolg wahr. Sieht man nicht rasch einen Erfolg, ist die Chance gross, dass man schneller nachlässt. **Einen Vorsatz greifbar machen, erhöht die Motivation und damit die Erfolgchancen.**

Mit der Seinfeld-Methode werden Vorsätze zu konkreten Zielen, die wiederum in kurzfristige Etappen gepackt werden. So kurzfristig, dass man täglich dafür etwas machen muss. Ein Beispiel ist: «Heute lerne ich fünf Vokabeln» oder «Heute mache ich fünf Übungen für den Nacken». **Jerry Seinfeld nennt das ständige Tun eine Zielkette.** Wird diese einmal unterbrochen, ist es nicht schlimm, sofern man am nächsten Tag wieder damit anfängt. Der Trick ist, dass man täglich etwas machen muss, um das End- oder Etappenziel zu erreichen. Arbeitet man täglich mit innerer Motivation und Disziplin an der **Zielkette**, verringert sich die Gefahr, dass man sich verliert, sich ablenken

lässt und somit die Zielkette unterbricht. Da man nur kleine Tagesziele oder Tagesübungen erfüllen muss, bleibt man eher dran und ist motiviert, das Monatsziel zu erreichen. Das Ziel erscheint nicht übergross, sondern portioniert genau so, wie man es bewerkstelligen kann.

### Wie bleibt man motiviert?

Motiviert bleibt man, weil man mit der täglichen Erledigung schnell einen Fortschritt sieht. Anstatt «Die 60 Archivschachteln 2014 bis Ende März aufgeräumt zu haben», nimmt man sich täglich eine Schachtel vor, so ist man sicher vor Ende März damit fertig.

Und nun kommen die Analogien zum Zug: Seinfeld motiviert sich damit, dass er einen **Tischkalender aus Papier hat und darin seine Tagesziele notiert.** Hat er sein Tagesziel erreicht und erfüllt, so streicht er diesen mit einem roten Filzschreiber ab, oder wahlweise stempelt er diesen ab. Schon nach wenigen Tagen sieht man dabei einen Erfolg, nämlich, dass man drangeblieben ist. Das Tun wird zur Gewohnheit. Die Zielkette hat somit grosse Chancen, erfüllt zu werden.

### Welche Ziele eignen sich für die Seinfeld-Methode?

Praktisch gesehen eignen sich alle Ziele für die Seinfeld-Methode. Solange es sich um Ziele handelt, die

- man sich selbst setzt, weil man damit etwas Höheres erreichen will.
- man selbst und für sich bestimmt hat.
- man selbstständig, also mit den eigenen Fähigkeiten und Möglichkeiten erreichen kann.
- man in seinem Alltag einbauen kann.

«Don't break the chain.» Tischkalender hervor, roten Filzschreiber bereitlegen, Richtziel in Tagesziele wandeln, und los gehts ins Rennen mit sich selbst!

### Viel Erfolg dabei!



#### AUTORIN

**Angela Taverna**, Supervisorin Coach & Organisationsberaterin bso, MAS Adult & Professional Education PH LU, Inhaberin der Caleidoscoop GmbH.

Sie begleitet öffentliche und private Organisationen, Führungspersonen und Lerncoachs in der Reflexion und Entwicklung. Organisations- und Didaktikdesigns konzipiert sie ressourcenorientiert.