

Die Kunst die richtigen Prioritäten zu setzen

Die richtigen Prioritäten sind gut und schön. Nur gibt es einen Saboteur in uns, der uns bei der Umsetzung markant im Wege steht: der innere Schweinehund. Dr. Marco Freiherr von Münchhausen stellte ihn in einem fulminanten Keynote-Referat vor.

«Ab morgen mach ichs!» Wer hätte sich noch nie vorgenommen, endlich regelmässig Sport zu treiben – und es dann doch nach kurzer Zeit wieder bleiben lassen. Und wer hat noch nie erlebt, dass eine Arbeit aufgeschoben worden ist, die doch endlich einmal getan werden müsste, den Estrich aufräumen beispielsweise. Aber es gibt jemanden, der uns die Umsetzung tüchtig vermiest: der innere Schweinehund. Schon am ersten Morgen findet er ausgezeichnete Argumente (er ist ausgesprochen intelligent, betonte Dr. von Münchhausen mit einem Augenzwinkern), um im Bett zu bleiben und das Jogging-Programm sein zu lassen. Und auch die Idee einer Aufräumaktion bekämpft er ebenso effizient wie erfolgreich.

Mit viel Humor und ausserordentlicher Eloquenz berichtete der Münchener Experte für Prioritätensetzung von dieser Figur, die wir alle so gut kennen. «Am liebsten futtert er menschliche Vorsätze», erläutert er und unterlegt seine Aussagen jeweils mit witzigen Illustrationen.

Aber es gebe Strategien, diesen unangenehmen Zeitgenossen zu besie-

gen. Dr. Marco Freiherr von Münchhausen stellte drei davon vor: Die erste Strategie besteht darin, Bilder zu verwenden. Es sei längst wissenschaftlich nachgewiesen, dass Bilder eine 10 bis 100 Mal höhere Wirkung auf uns hätten als Worte. Diese Tatsache machen sich etwa Skirennfahrer zu Nutze, die eine Abfahrt dreissig Mal im Geist durchfahren, bevor sie sich auf die Piste begeben. «Im Moment des Wettkampfs kann der Körper dann ein gelerntes Programm abrufen und den Fahrer so leichter zum Sieg führen», erläuterte Dr. von Münchhausen. Daher der ganz konkrete Tipp des Referierenden: «Machen Sie sich ein ganz klares Bild von der Umsetzung. Visualisieren Sie das Ergebnis, eben beispielsweise den aufgeräumten Estrich.» Und noch besser sei es, einen Film ablaufen zu lassen.

Eine zweite Erfolg versprechende Strategie gegen den inneren Schweinehund bestehe darin, bei der Umsetzung von Prioritäten Spass zu haben. Wie das gelingt? Indem man sich im Bereich des Flow-Zustands bewegt, erläutert Dr. von Münchhausen. Und diesen wiederum erreiche man, indem man das Verhältnis

von Herausforderung und Fähigkeit richtig setzt. Wenn die Herausforderung im Vergleich mit den Fähigkeiten zu hoch ist, resultiert im besten Fall Frustration – oder sogar Gefahr, wie Dr. von Münchhausen am Beispiel eines ganz persönlichen Erlebnisses aufzeigt, bei dem er seine Fähigkeiten als Surfer überschätzt hatte. Aber auch eine Anforderung, die unsere Fähigkeiten gar nicht richtig zum Zug kommen lässt, bringt nichts: Heraus kommt höchstens Langeweile. «Über- und Unterforderung zerstören jede Motivation», resümiert Dr. von Münchhausen und rät daher, sich zu fordern, ohne zu überfordern. «Sie brauchen im Bauch das Gefühl der Machbarkeit. Der Kopf setzt die Prioritäten, aber im Bauch wohnt der Schweinehund. Dort müssen Sie gewinnen!»

Die dritte Strategie schliesslich betrifft die Veränderung unserer Gewohnheiten. Das ist besonders schwierig, weil es bedeutet, gegen den Strom zu schwimmen. Aus diesem Grund scheint es, als sei der Einsatz unverhältnismässig hoch, die Rendite scheinbar sehr gering («jeder Investment-Banker würde bei diesem Return on Investment abraten!»). Aber wenn man durchhält, erreicht man den magischen Punkt, bei dem sich Einsatz und



Belohnung die Waage halten. Und von diesem Moment an fliesst der Fluss sozusagen in die andere Richtung: mit dem Schwimmer.

Um jedoch an diesen Punkt zu gelangen, braucht es ein bestimmtes Vorgehen. Das Wichtigste dabei: «Machen Sie sich den Anfang so leicht wie möglich, beginnen Sie mit fünf Minuten Jogging», rät Dr. von Münchhausen. Und dann: «Lassen Sie am Anfang auf keinen Fall eine Ausnahme zu, denn sonst kommt sofort der Schweinehund-Dreisatz zur Geltung:

- Ausnahme machen
- schleifen lassen
- sein lassen.

Deshalb ist es wichtig, bis zum magischen Punkt nie eine Ausnahme zuzulassen. Und wenn es wirklich nicht anders geht, rät Dr. von Münchhausen ein Miniprogramm zu absolvieren (in unserem Beispiel also wenigstens einmal ums Haus zu laufen). Nur so sei es möglich, den inneren Schweinehund auch bei den lieben Gewohnheiten zu besiegen. Im Übrigen sei das Beste, was man erreichen könne, sich mit ihm zu arrangieren, betont er: «Und dazu müssen Sie ihn auch ab und zu gewinnen lassen.»

Dr. Marco Freiherr von Münchhausen

Experte für Prioritätensetzung

Dr. Marco Freiherr von Münchhausen studierte Jura, Psychologie und Kommunikationswissenschaften in München, Florenz und Genf und war seit seiner juristischen Promotion am Max-Planck-Institut als Unternehmer und Seminarleiter tätig. Dr. von Münchhausen zählt zu den renommiertesten Referenten zum Thema Prioritätensetzung in Europa und zeigt in seinem Referat auf, wie man mit der richtigen Strategie und der richtigen Prioritätensetzung privat und geschäftlich Erfolg realisieren kann.

www.vonmuenchhausen.de