

Adaption des Kübler-Ross-Modells



# Veränderung

## Die fünf Phasen der Trauer- der emotionale Umgang mit Verlust

Nach Elisabeth Kübler-Ross

Der Verlust einer geliebten Person- ein emotionaler Hammer. Konfrontation verschiedenster Gefühle: Angst, Wut, Einsamkeit und Überforderung. All diese Gefühle treten phasenweise auf. Laut Ross sind diese in jedem Menschen auffindbar.

Laut der wissenschaftlichen Forscherin treten die Phasen nicht nur in einem Todesfall auf, sondern auch nach einem Ende der Beziehung/Scheidung, oder dem Verlust einer innigen Freundschaft, Abbruch des Kontakts zum Familienmitglied (Kind, Geschwister, Eltern)



## 1. Verdrängung

In dieser Phase dominiert der Schock. Der Trauende will zunächst die Tatsache des Verlusts nicht wahr haben. Hier verleugnet er den Fakt, dass ein geliebter Mensch tatsächlich aus dem Leben geschieden ist. „Es ist nicht wahr“, „Es ist eine Verwechslung“ sind die begleitende Gedanken.

## 2. Wut

Der Trauende erkennt den Verlust als Realität und wird wütend. Oft fallen Schuldzuweisungen auf die eigene Person oder andere. Ärzte hätten einen Fehler gemacht, die eigene Person konnte nicht helfen, zu spät reagiert usw.



### 3. Verhandlung

Was würde der Trauende nur geben, um noch einen Tag mit der anderen Person zu verbringen. Es ist ein letzter Rettungsversuch, noch etwas mit sich selbst zu verhandeln. Das Verhandeln nimmt nicht selten Formen körperlicher Erschöpfung an. Der Trauende wird vergesslich und nervös, steht aufgrund der Gefühlsschwankungen schlichtweg neben der Spur.

### 4. Verzweiflung

Der Verlust wird begriffen. Damit kommt die Einsicht und oft körperliche und seelische Niedergeschlagenheit. Mögliche Folge: Depression, soziale Isolation, Ess- und Schlafstörungen. Nicht selten auch finanzielle Herausforderungen (Hauptverdiener stirbt oder geht).



## 5. Akzeptanz

Die entscheidende Phase. Die Situation wird akzeptiert und mit dem Verlust wird der Frieden geschlossen.

Hier kommt es zum Wendepunkt. Abschlussritual ist wichtig:

z. B. Gegenstände der „Verstorbenen“ Person werden weggeschlossen oder weggeworfen/weggegeben und die Betroffenen nehmen wieder am Alltag teil.

Die Phasen können unterschiedlich lang verlaufen aufgrund der kulturellen und individuellen Bindungsmechanismen und-Fähigkeiten.



„Der Tod eines geliebten Menschen ist ein Extremerlebnis...

und fordert die Trauer radikal.

Zugleich ist diese Erlebnis aber auch eine

Herausforderung zur Selbstverwirklichung

angesichts der Veränderung. Gerade die Trauer kann ein Stück

Selbstverwirklichung auslösen.“



# Einführung in das Thema

## Die 1% Methode

- Die 1% Methode – minimale Veränderung, maximale Wirkung (James Clear)
- Die Wirkung kleiner Gewohnheiten steigt im Laufe der Zeit exponentiell
  - Wird man beispielsweise jeden Tag nur ein Prozent besser, wird am Ende des Jahres ein 37-fach besseres Ergebnis erzielt
  - Bahnbrechenden Augenblicken gehen oft viele kleine Schritte voraus, welche die größere Veränderung überhaupt erst möglich machen
  - Beispiel: Bambus ist 5 Jahre lang kaum zu sehen, da er ausgedehnte Wurzelsysteme unter der Erde bildet – danach dauert es lediglich 6 Wochen um 3 Meter in die Höhe zu wachsen



# Einführung in das Thema

## Die 1% Methode

- Das Plateau des schlummernden Potenzials
  - Fortschritte sollen sich schnell herausstellen und linear verlaufen, dabei zeigen die Folgen unserer Anstrengung sich erst mit Verzögerung
  - Wahrer Wert der Bemühung und der geleisteten Arbeit zeigt dich erst nach Monaten oder Jahren (Folge: Enttäuschung)
  - Clear sagt: Das Große klein anfangen. Eine winzige Entscheidung kann Veränderung sähen. Diese Entscheidung muss jedoch zum gedeihen wiederholt werden, sodass sich Wurzeln bilden und Äste wachsen können.

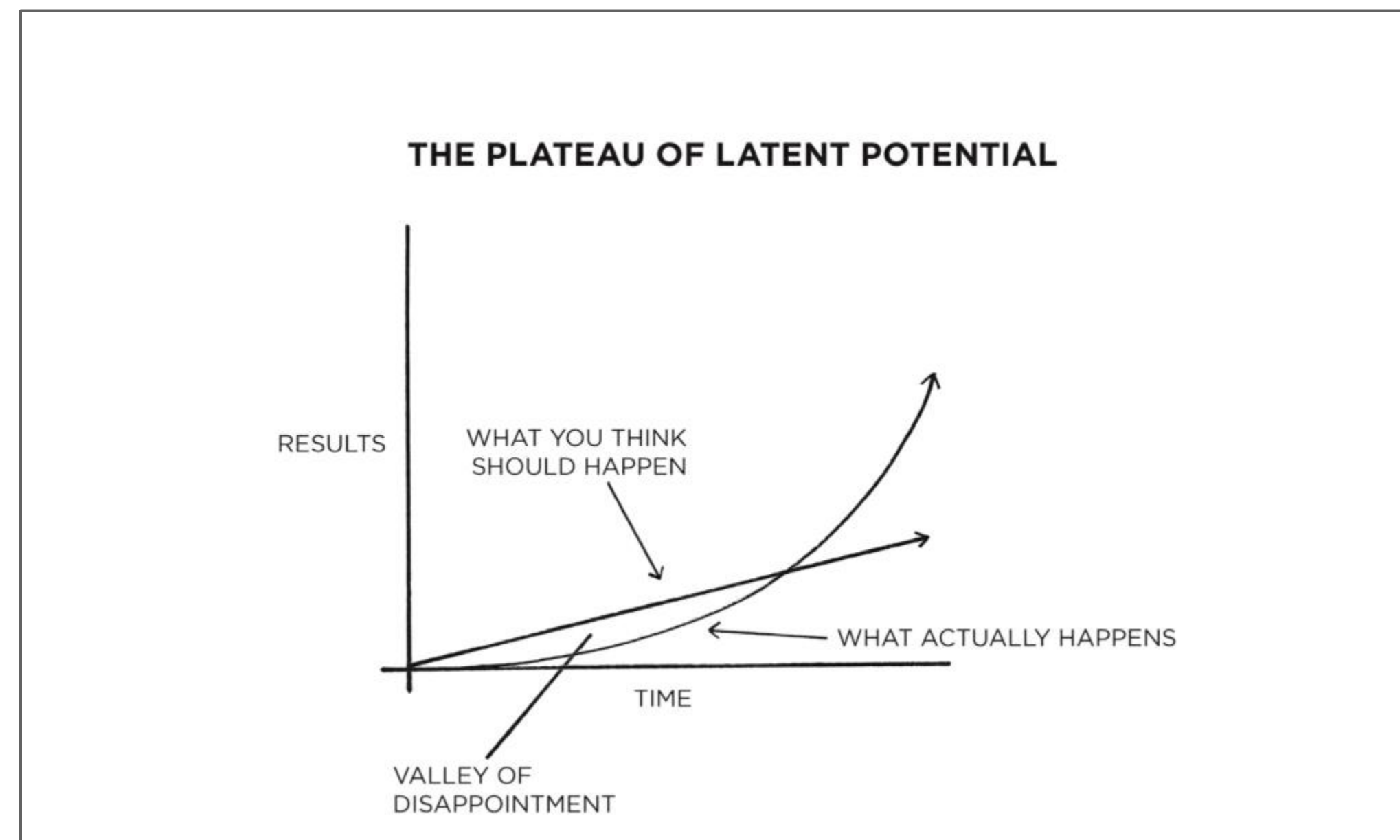




# Einführung in das Thema

## Die 1% Methode

- Das Plateau des schlummernden Potenzial



(Quelle: <https://medium.com/product-narrative/crossing-the-plateau-of-latent-potential-being-1-better-3a98ac7c36be>)



# Einführung in das Thema

## Die 1%-Methode

- Was hält uns ab?
  - „Sie werden nicht durch ihre Ziele beflügelt, sondern durch ihr System zurückgehalten.“
  - Alle kleinen Gewohnheiten bilden ein gemeinsames größeres System
  - Es muss für Veränderung also das Gesamtsystem betrachtet werden, nicht ein einziges Ziel
  - Jede einzelne Gewohnheit bildet eine grundlegende Einheit, die zum allgemeinen Fortschritt beiträgt
  - Eine „kleine“ Gewohnheit (1%) führt daher zur minimalen Veränderung
  - Regelmäßige Handlungen oder Routinen, die klein und leicht umsetzbar sind, zeigen zugleich starke Wirkung und tragen zum exponentiellen Wachstum bei



# Einführung in das Thema

## Die 1%-Methode

- Gewohnheiten prägen deine Identität
- Verhalten kann auf drei Ebenen verändert werden
  1. Resultatveränderung
  2. Prozessveränderung
  3. Identitätsveränderung
- Ziel ist es Veränderung von Gewohnheiten von innen heraus, identitätsbasierend, anzutreiben – nicht WAS erreicht werden soll, sondern WER man werden möchte



# Einführung in das Thema

## Die 1%-Methode

### Identitätsbasierte Gewohnheiten

- Ziele und Maßnahmen werden sich oft gesteckt, ohne auf Überzeugungen zu achten, die das eigene Handeln mitbestimmen
  - Die Sicht auf sich selbst bleibt unverändert – es wird nicht gesehen, dass die „alte“ Identität die neuen Pläne untergräbt
  - Deine Identität wird durch Gewohnheiten bestimmt. Mit jeder Handlung formst Du die Art des Menschen, die du werden sollst
- Wofür möchte ich stehen? Welche Prinzipien und Werte habe ich? Wer möchte ich sein und werden?
    - Das Ziel besteht nicht darin, ein Buch zu lesen, sondern Leser:in zu werden.
    - Beispiel: Was für ein Mensch könnte eine neue Sprache lernen?



# Einführung in das Thema

## Die 1%-Methode

### Was ist eine Gewohnheit?

„Gewohnheiten sind einfach gesagt verlässliche Lösungen für wiederkehrende Probleme in unserem Umfeld.“ (Jason Hreha, Verhaltensforscher)

- Wenn sich Gewohnheiten herausbilden, nimmt die Aktivität im Gehirn ab.
- Geistige Wenn-Dann-Regeln werden aufgestellt
- Es wird sich auf Auslösereize konzentriert, die Erfolge versprechen – alles andere wird ausgeblendet
- Gewohnheiten sind also mentale Abkürzungen, die auf Erfahrungen beruhen – eine Erinnerung an Schritte, die schon einmal zur Lösung eines Problems unternommen wurden



# Einführung in das Thema

## Die 1%-Methode

### Die 4 Schritte einer Gewohnheit

#### 1. Auslösereiz

- Erstes Anzeichen, dass eine Belohnung unmittelbar bevorstehen könnte. Ruft Verlangen hervor.

#### 2. Verlangen

- Bildet die Motivation hinter jeder Gewohnheit - es wird sich nach der Veränderung des Zustands, nicht nach Gewohnheit an sich geseht (z.B. nicht Zähne putzen an sich, sondern Frische danach motiviert).



# Einführung in das Thema

## Die 1%-Methode

### Die 4 Schritte einer Gewohnheit

#### 3. Reaktion

- Tatsächliche Gewohnheit, die gezeigt wird – als Gedanke oder Handlung. Ob diese auftritt hängt davon ab, wie hoch die Motivation ist und wieviel Aufwand mit dem Verhalten verbunden ist. Es muss eine Bereitschaft zur körperlichen und geistigen Anstrengung bestehen.
- Hängt auch von Fähigkeiten ab.

#### 4. Belohnung

- Bildet das eigentliche Ziel jeder Gewohnheit – Auslösereiz deutet auf Belohnung hin, Verlangen zeigt, dass man diese Belohnung will, durch die Reaktion wird die Belohnung verschafft.
- Erster Zweck der Belohnung ist: Verlangen stillen.
- Zweiter Zweck: Lerneffekt aus Handlungen, die zur Belohnung führen.



# Einführung in das Thema

## Die 1%-Methode

### Die 4 Schritte einer Gewohnheit

- Die Stufen bilden eine Gewohnheitsschleife, einen endlosen Kreislauf, der in jedem Augenblick des Lebens abläuft.
- 4 Schritte sind in zwei Phasen aufzuteilen
  1. Problemphase (Auslösereiz und Verlangen)
  2. Lösungsphase (Reaktion und Belohnung)
- Sämtliches Verhalten wird durch Wunsch nach einer Problemlösung vorangetrieben
  - Beispiel: Telefon summt wegen Textnachricht – Ich möchte Inhalt erfahren – Ich greife zum Telefon und lese – Ich stille mein Verlangen, Nachricht zu lesen. Summton wird mit Griff zum Telefon assoziiert.





# Einführung in das Thema

## Die 1%-Methode

### Die 4 Gesetze einer Verhaltensänderung

- Wie kann ich gute Gewohnheiten fördern und schlechte loswerden?
  - Einzelnen Gesetze sind Hebel, die das menschliche Verhalten beeinflussen – befinden sich diese Hebel in der richtigen Position, lassen sich ohne viel Mühe gute Gewohnheiten schaffen.
  - Grundsätzlich hilfreiche Fragen:
    1. Wie kann ich es offensichtlich gestalten?
    2. Wie kann ich es attraktiv gestalten?
    3. Wie kann ich es einfach gestalten?
    4. Wie kann ich es befriedigend gestalten?



# Entwicklung einer Coachingpersönlichkeit

## Die 1%-Methode

## Die 4 Gesetze einer Verhaltensänderung

	Eine gute Gewohnheit entsteht
Das erste Gesetz (Auslösereiz)	Sie muss offensichtlich sein.
Das zweite Gesetz (Verlangen)	Sie muss attraktiv sein.
Das dritte Gesetz (Reaktion)	Sie muss einfach sein.
Das vierte Gesetz (Belohnung)	Sie muss befriedigend sein.

(Quelle: Clear, James, Seite 74)



# Entwicklung einer Coachingpersönlichkeit

## Die 1%-Methode

## Die 4 Gesetze einer Verhaltensänderung

	Eine schlechte Gewohnheit abstellen
Das erste Gesetz (Auslösereiz)	Sie muss unsichtbar sein.
Das zweite Gesetz (Verlangen)	Sie muss unattraktiv sein.
Das dritte Gesetz (Reaktion)	Sie muss schwierig sein.
Das vierte Gesetz (Belohnung)	Sie muss unbefriedigend sein.

(Quelle: Clear, James, Seite 74)



# Entwicklung einer Coachingpersönlichkeit

## Die 1%-Methode – Die 4 Gesetze einer Verhaltensänderung

### 1. Die Gewohnheit muss offensichtlich sein

- Der Prozess der Verhaltensänderung startet mit einer Bewusstmachung der eigenen aktuellen Gewohnheiten um diese klar zu erkennen.
  - „Zeigen und Benennen“ – Verbalisierung der Handlung führt von einer nicht bewussten Gewohnheit zu einer bewussten Ebene.
  - als Hilfe-Tool dient die Gewohnheits-Scorecard – es werden dadurch selbst leichter wahrnehmbare Auslösereize geschaffen werden und ein bewusster Plan, wann ich wo handeln muss, entworfen werden
- Formuliere eine Realisierungsintention: „Ich werde um (Zeit) in (Ort) (Verhalten).“ – so wird eine neue Gewohnheit mit einer bestimmten Zeit und einem bestimmten Ort verknüpft
- Kopple die Gewohnheiten aneinander: „Nach (aktuelle Gewohnheit) werde ich (neue Gewohnheit).“ – dies erhöht die Wahrscheinlichkeit, dass eine neue Gewohnheit beibehalten wird
- Gestalte dein Umfeld so, dass die Auslösereize für gute Gewohnheiten offensichtlich und deutlich sichtbar sind.



# Entwicklung einer Coachingpersönlichkeit

## Die 1%-Methode – Die 4 Gesetze einer Verhaltensänderung

### 1. Die Gewohnheit muss unsichtbar sein

- Schütze Dich vor Auslösern. Entferne Auslösereize für die schlechten Gewohnheiten aus deinem Umfeld.
- Sobald eine Gewohnheit entstanden ist, ist es schwer diese wieder zu vergessen.
- Selbstbeherrschung hilft nicht langfristig, daher ist es effektiver sich vor den Reizen zu schützen, durch den die Gewohnheit ausgelöst wird.



# Entwicklung einer Coachingpersönlichkeit

## Die 1%-Methode – Die 4 Gesetze einer Verhaltensänderung

### 2. Die Gewohnheit muss attraktiv sein

- Ein Verhalten wird wahrscheinlicher zu einer Gewohnheit, umso attraktiver es ist, da Gewohnheiten eine dopamingesteuerte Feedbackschleife sind. Mit dem steigenden Dopaminspiegel, steigt auch die Motivation.
  - „Je größer die Erwartung, desto größer die Dopaminspitze“ – die zu erwartende Belohnung veranlasst uns zum Handeln eher, als die Belohnung selbst.
- Zur größeren Attraktivität der Gewohnheiten führt auch die Bedürfniskombinationen – dies bedeutet eine Kombination aus durchführen möchten und ausführen müssen.
- Welche Verhaltensweisen uns attraktiver erscheinen, hängt im wesentlichen von der Kultur ab, in der wir aktuell leben. So gibt es eine Neigung zur Annahme von unserer Kultur positiv verstärkten, anerkannten Gewohnheiten – Zugehörigkeitsgefühl dienend.
  - Schließe Dich also einer Kultur an, in dem dein Verhalten normal ist.
- Gewohnheiten werden auch attraktiver, wenn es mit positiven Gefühlen verbunden wird. Ein Motivationsritual hilft – tue unmittelbar vor schwierigen Gewohnheiten etwas, das Dir Freude bereitet.



# Entwicklung einer Coachingpersönlichkeit

## Die 1%-Methode – Die 4 Gesetze einer Verhaltensänderung

### 2. Die Gewohnheit muss unattraktiv sein

- Welche Vorteile hat es, wenn ich meine schlechten Gewohnheiten meide? – Verändere deine Einstellung zu den schlechten Gewohnheiten.



# Entwicklung einer Coachingpersönlichkeit

## Die 1%-Methode – Die 4 Gesetze einer Verhaltensänderung

### 3. Die Gewohnheit muss einfach sein

- Auch für das Erlernen von Gewohnheiten ist die effektivste Methode Üben statt Planen.
  - Dabei sollte sich stets auf die Handlung, statt auf die Beschäftigung konzentriert werden.
  - Das Verhalten soll durch Wiederholung automatisch werden, somit ist die Häufigkeit einer Gewohnheit wichtiger als ihre Dauer.
- Die Natur des Menschen entscheidet sich für den geringsten Aufwand und die geringste Anstrengung.
  - Dies muss sich auch in der Umgebung widerspiegeln. Es sollte so einfach wie möglich sein, das Richtige zu tun und das Umfeld sollte Voraussetzungen erfüllen, die künftige Handlungen erleichtern.
- Zwei-Minuten-Regel: „Wenn man eine neue Gewohnheit anfängt, sollte sie nicht mehr als zwei Minuten in Anspruch nehmen.“





# Entwicklung einer Coachingpersönlichkeit

## Die 1%-Methode – Die 4 Gesetze einer Verhaltensänderung

### 3. Die Gewohnheit muss schwierig sein

- Erhöhe den Aufwand und die Schritte, die zum Erledigen der schlechten Gewohnheiten getan werden müssen.
- Binde dich selbst an gegensätzliche Gewohnheiten. Beschränke zum Beispiel Entscheidungsmöglichkeiten auf die, die gut tun.



# Entwicklung einer Coachingpersönlichkeit

## Die 1%-Methode – Die 4 Gesetze einer Verhaltensänderung

### 4. Die Gewohnheit muss befriedigend sein

- Setze Verstärker ein und gönne Dir eine unmittelbare Belohnung, wenn die Gewohnheit abgeschlossen ist.
  - „Was sofort belohnt wird, wird wiederholt. Was sofort bestraft wird, wird vermieden.“
- Mache das „Nichtstun“ angenehm und Sorge dafür, dass Du einen Vorteil darin siehst eine schlechte Gewohnheit nicht mehr zu tun.
- Gewohnheitstracker helfen, die Serie nicht stoppen zu lassen und ihnen weiter nachzugehen.
  - Gewohnheitstracking ist offensichtlich, attraktiv und befriedigend. Es führt zum Gefühl Fortschritte zu machen und die Gewohnheit wird durch Messgrößen sichtbar.
- Wenn eine Gewohnheit vergessen wurde, ist es wichtig keine große Pause entstehen zu lassen, sondern es nach dem einmaligen Vergessen sofort wieder aufzunehmen.



# Entwicklung einer Coachingpersönlichkeit

## Die 1%-Methode – Die 4 Gesetze einer Verhaltensänderung

### 4. Die Gewohnheit muss unbefriedigend sein

- Setze Suche dir eine:n Rechenschaftspartner:in, die du bittest auf dein Verhalten zu achten.
- Erstelle einen Gewohnheitsvertrag mit Dir selbst. Die schlechten Gewohnheiten werden dadurch publik und unangenehm.