

Haben
Sie mal
1 Minute?

Verhaltenstrainer
Elmar Egold



Nutzen Sie die 10-Minuten-Regel

Kennen Sie das unbeliebteste Tier? Nein, nicht die Spinne, auch nicht die Ratte. Es ist der innere Schweinehund! Was der schon alles angerichtet hat. Tricks und Kniffe, ihn unschädlich zu machen, füllen Bibliotheken. Professionelle Hilfe liefert uns nun auch die Hirnforschung mit einem erstaunlich einfachen Rat: Wenn Sie mit einer Versuchung zu tun haben, die Sie vermeiden wollen, dann lenken Sie sich zehn Minuten ab. Das scheint nicht viel, aber die Neurowissenschaftler haben entdeckt, dass sich in dieser Zeit das Belohnungssystem im Gehirn entscheidend verändert: Das Interesse lässt nach. Woher kommt das? Wenn das Gehirn zehn Minuten warten muss, wird die Neigung zur sofortigen Bedürfnisbefriedigung ausgehebelt. Die Verlockung ist nicht mehr so interessant.

Mein Tipp: Führen Sie für jede Versuchung eine verpflichtende Zehn-Minuten-Regel ein und Ihr Gehirn wird cooler und vernünftiger reagieren. Aber: Starren Sie in dieser Zeit nicht wie ein hypnotisiertes Kaninchen auf das Objekt der Begierde. Nutzen Sie die Zeit, um sich klarzumachen, was Ihre Ziele sind, was Ihnen wichtig ist und was Sie alles tun möchten, um diese Ziele zu erreichen.

Noch ein Tipp: Können Sie sich zu etwas schlecht aufraffen, hilft ebenfalls die 10-Minuten-Regel.

Machen Sie es einfach - nur zehn Minuten lang. Und wenn Sie dann erst mal dabei sind ... Sie wissen schon.

Elmar Egold • Verhaltenstrainer • www.egold-konzept.de
Institut • Gewerbestraße 26 • 63619 Bad Orb • Tel.: 06052-801880