

Lean Yourself! Ziele erreichen mit der Harada-Methode

Teil 7: Angewohnheiten können Fluch oder Segen sein

Im Rahmen dieser Serie haben wir uns bisher mit den verschiedensten Aspekten der Harada-Methode und der Erreichung eigener Ziele auseinandergesetzt. Es ging um Themen wie Schaffung von Selbstvertrauen, Umwandlung des Selbstvertrauens in Eigenständigkeit, Ziele setzen, Sinn und Zweck des Ziels analysieren/Motivation, Aufgabengebiete definieren und Aufgaben festlegen oder Unterstützer finden.

Heute möchte ich der Frage nachgehen, welchen Einfluss Angewohnheiten auf den Erfolg haben können. Wie denken Sie darüber? Sicher kennen Sie das auch: Das neue Jahr hat begonnen, Sie haben sich ein Ziel gesetzt (der gute Vorsatz für das neue Jahr), sind voll motiviert und... Wie sieht es bereits nach wenigen Wochen oder Monaten aus? Was ist aus dem guten Vorsatz geworden? Viele von Ihnen werden nun vielleicht zustimmend nicken und innerlich sagen „ja, kenne ich auch“. Entscheidend ist nun die Frage, warum viele bei der Umsetzung ihres Ziels einknicken. War es das falsche Ziel? War die Motivation doch nicht groß genug? Oder gibt es möglicherweise andere Gründe. Oft sind es bestimmte Gewohnheiten, die uns hier einen Strich durch die Rechnung machen. Warum ist das so? Was hat es mit diesen Angewohnheiten auf sich? Dazu zwei aus meiner Sicht sehr treffende Aussagen:

„Die Gewohnheit ist ein Seil. Wir weben jeden Tag einen Faden, und schließlich können wir es nicht mehr zerreißen.“

Horace Mann

„Die Fesseln der Gewohnheit sind meist so fein, dass man sie gar nicht spürt. Doch wenn man sie dann spürt, sind sie schon so stark, dass sie sich nicht mehr zerreißen lassen.“

Samuel Johnson (1709-1784), engl. Dichter u. Literaturkritiker.

Lässt man sich diese Weisheiten auf der Zunge zergehen, versteht man, warum Angewohnheiten eben Fluch oder Segen sein können, je nach dem welches Seil wir über die Jahre gewoben haben.

Wie können wir diese Erkenntnis nun nutzbringend zur Erreichung unserer Ziele einsetzen? An dieser Stelle die gute Nachricht: Gewohnheiten lassen sich ändern bzw. antrainieren. Zunächst müssen Sie dazu analysieren, welche Ihrer Angewohnheiten positiv, also zielführend, sind und welche negativen Angewohnheiten Sie an der Zielerreichung hindern. Übung dazu:

1. Denken Sie doch mal darüber nach, welche Angewohnheiten Sie haben. Schreiben Sie auf, welche davon aus Ihrer Sicht positive und welche negative Angewohnheiten sind.
2. Schreiben Sie nun auf, welche neuen Angewohnheiten Sie etablieren müssten, damit Sie künftig bei der Umsetzung Ihrer Ziele erfolgreicher sein können.

Die Harada-Methode ist darauf ausgerichtet, Menschen hinsichtlich Eigenständigkeit und Selbstverantwortung zu entwickeln und sie zum Erfolg zu führen. Als besonders wichtig hat Herr Harada dabei auch die Entwicklung positiver, also zielführender, Gewohnheiten gesehen.

Positive Angewohnheiten entwickeln

Wie oben bereits erwähnt, ist es möglich, sich neue Angewohnheiten anzutrainieren. Neue Angewohnheiten werden durch ausreichend häufige Wiederholungen etabliert. Hierzu hat Herr Harada die Arbeit mit den sogenannten Routinen eingeführt. Routinen sind dabei bestimmte zielführende Aktivitäten, die wiederholt auszuführen sind. Woher kommen nun entsprechende Aktivitäten?

33 Fragen zur Eigenständigkeit

Erinnern Sie sich an das Arbeitsblatt "33 Fragen zur Eigenständigkeit"? Wenn Sie sich

mit Hilfe dieses Arbeitsblattes hinsichtlich Ihrer Eigenständigkeit selbst bewertet haben, konnten Sie wahrscheinlich einige Aspekte entdecken, bei denen Sie sich deutlich geringer als vielleicht bei anderen Aspekten bewertet haben. Haben Sie sich dazu notiert, durch welche Aktivitäten Sie hier künftig eine Verbesserung erzielen möchten? Dann haben Sie vielleicht erste Ansätze für künftige Routinen.

Langzeitziele-Arbeitsblatt

Hier haben Sie die Rahmenbedingungen erfolgreicher und erfolgloser Zeiten Ihrer Vergangenheit analysiert. Dabei konnten Sie vielleicht auch Maßnahmen festlegen, wie Sie auftretende Schwierigkeiten künftig umschiffen wollen. Damit haben Sie ggf. weitere Ansätze für die Entwicklung neuer zielführender Angewohnheiten.

64-Felder-Arbeitsblatt

Haben Sie zu Ihren acht Aktivitätenfeldern

Routinenüberprüfung			Name:	Max Mustermann																Monat:	Sep 19		Zielerreichungsgrad		#####									
Routinen-Aktivität	Wirkung	Tag																			Ziel	Messwert	Zwischensumme											
				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16		17	18		19		20	21	22	23	24	25	26	27	28
Dienst am MM	Persönlich	SE Kaffee ans Bett bringen	gute Beziehung	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	1	0	1	1	0	1	1	0	0	20	20
	Gesellschaft	Kopierpapier von Abteilungskopierer täglich auffüllen	Kollegen weniger genervt			1	1	0	0	0		1	0	0	1	0		0	1	0	1	1			0	0	0	1	1			20	9	
Routinen	1	Sport treiben (täglich)	körp. fit/ belastungsfähiger	1	0	1	1	0	0	1	0	0	1	1	0	0	1	0	0	1	0	1	1	0	1	1	1	0	0	0	25	14		
	2	Zeit mit Kindern verbringen	Freude der Kinder/ Entlastung SE	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	1	0	0	1	1	1	30	21	
	3	Abteilungsbesprechung (täglich)	reibungslose Abläufe			1	1	1	1	0		0	1	1	1	0		0	0	1	0	1			1	1	1	0	1					
	4	gemeinsames Mittagessen mit Kollegen	Verbess. des Arbeitsklimas/ Informationsaustausch			1	0	0	1	1		0	0	1	0	0		1	1	0	0	0			1	1	0	1	0			15	9	
	5	etc.																													0	0		
	6	etc.																														0	0	
	7	etc.																														0	0	
	8	etc.																														0	0	
	9	etc.																														0	0	
	10	etc.																														0	0	
0= nicht durchgeführt 1= durchgeführt			Tages-Summe:	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		

Beispiel: Anwendung Routinenüberprüfungsblatt. Quelle: Harada-Institut Deutschland.



Foto: ©a_medvedkov - stock.adobe.com

Im Kampfsport und in vielen anderen Sportarten sind zahlreiche Wiederholungen und ständiges Üben der Schlüssel zum Erfolg.

jeweils acht konkrete Aktivitäten definiert? Bei genauer Durchsicht dieser Aufgaben wird Ihnen möglicherweise auffallen, dass unter diesen Aktivitäten solche sind, die einmalig erledigt werden müssen und dann abgeschlossen sind. Andere Aktivitäten sind vielleicht solche, die wiederholt (täglich, wöchentlich) durchgeführt werden müssen, damit Sie zum Ziel kommen. Auf diese Weise haben Sie weitere Routinen identifiziert.

Das Prinzip sehr vieler Wiederholungen kennen wir bereits aus dem Bereich der Kampfkünste. Hier sagt man, dass es 1000 Wiederholungen bedarf bis man eine Technik meisterhaft ausführen kann. Ob nun 1000 Wiederholungen erforderlich sind, soll dabei dahingestellt sein. In jedem Fall sind aber ausreichend viele Wiederholungen erforderlich, um eine Technik intuitiv, ohne über diese nachdenken zu müssen, auszuführen.

Darauf setzt auch die Harada-Methode. Unter Anwendung der Harada-Methode

beginnt man, sich neue Angewohnheiten anzutrainieren, welche die Zielerreichung unterstützen. Dies ist sicher eine Herausforderung. Daher hat Herr Harada ein entsprechendes Arbeitsblatt, das Routinenüberprüfungsblatt in seine Methode eingeführt. Dieses Arbeitsblatt unterstützt Sie Tag für Tag dabei, neue zielführende Angewohnheiten zu etablieren.

Lean Yourself! Übung 7: Routinen überprüfen.

1. Tragen Sie in das Routinenüberprüfungsblatt Ihre Routinen ein.
2. Schreiben Sie dahinter, was Sie sich von diesen Routinen erwarten. Was soll bewirkt werden?
3. Planen Sie die Routinen am besten täglich in Ihrem Tagesablauf ein und vermerken Sie die Durchführung im genannten Arbeitsblatt.
4. Über die Punktzahl (Anzahl der umgesetzten Routinen) haben Sie eine gute Kontrolle hinsichtlich Ihrer Umsetzungsdisziplin.

Vorschau: In der nächsten Ausgabe lernen Sie das Tagebuch-Arbeitsblatt kennen. Sie erfahren, wie Sie mit Hilfe dieses Arbeitsblattes Ihren Tag besser strukturieren und Tag für Tag Ihren persönlichen PDCA-Zyklus durchlaufen. ■



Download der Arbeitsblätter und der Formulare zu dieser Serie unter:
www.yokoten.de/harada

Der Autor

Michael Klein
Kontakt: ib.klein@t-online.de