

HPCG High-Performance Coaching Newsletter #31, Ralf Wolter



(Achtung: die deutsche Version befindet sich weiter unten im Text)

Dear Reader,

I don't like "New Year's resolutions" – because most of the time it doesn't work anyway. This can be observed particularly well every year in the gym. Many years ago, back pain forced me to sign up – since then I've been training twice a week and I'm pain-free as long as I keep at it. Every year in January, an astonishing pattern repeats itself there: it gets very crowded on the training ground, there are hardly any parking spaces, but surprisingly many new faces. By Easter at the latest, the annual spook is over again, and we "usual suspects" continue our training.



It is not easy to implement good intentions in such a way that they become a positive routine. And yet every new year is a good chance to change something for the better. So how can it work with implementation?

Here are four tips that can help you:

Pick a specific thing you want to change. Too many resolutions at the same time require a lot of willpower.

Define SMART goals and set milestones.

Find a person who supports and challenges you to achieve your goal.

Celebrate each milestone together – and if one hasn't been reached, set a new date together for when the milestone will be reached on the second (or third) attempt.

Brain research also has a special tip. For resolutions that involve giving up, such as quitting smoking, an unusual method can help: playing Tetris. In one study, test subjects were asked to play Tetris for three minutes every time they wanted to reach for their addictive substance of choice. Apparently, they had to concentrate so much on the video game that they could no longer think about cigarettes, chocolate, or alcohol. Perhaps a good gift for friends or family.

Have a nice weekend! And if you need to work during the weekend, make sure that it is fulfilling.

Best regards,

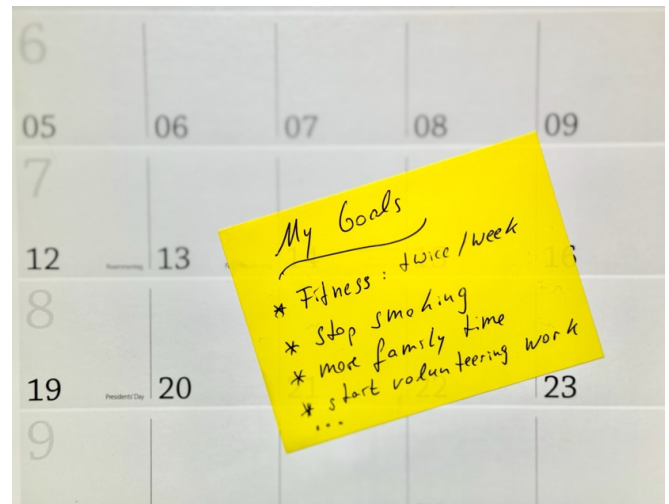
Ralf Wolter

HPCG® Founder, Coach and Consultant

If you know someone who would benefit from this newsletter, please invite them to subscribe.

Neues Jahr - neue Vorsätze?!

Ich mag keine „guten Vorsätze“ fürs neue Jahr – weil es meistens sowieso nicht funktioniert. Besonders gut lässt sich das jedes Jahr im Fitnessstudio beobachten. Vor vielen Jahren haben mich Rückenschmerzen zur Anmeldung gezwungen – seitdem trainiere ich zweimal pro Woche und bin schmerzfrei, solange ich dranbleibe. Jedes Jahr im Januar wiederholt sich dort ein erstaunliches Muster: es wird sehr voll auf der Trainingsfläche, es gibt kaum Parkplätze, dafür aber erstaunlich viele neue Gesichter. Spätestens Ostern ist der alljährliche Spuk wieder vorbei und wir „üblichen Verdächtigen“ trainieren weiter.



Es ist gar nicht einfach, gute Vorsätze so umzusetzen, dass sie zur positiven Routine werden. Und doch ist jedes neue Jahr eine gute Chance etwas zum Positiven zu verändern. Wie kann es also mit der Umsetzung funktionieren?

Hier sind vier Tipps, die Dir helfen können:

1. Suche Dir eine konkrete Sache aus, die Du ändern möchtest. Zu viele Vorsätze gleichzeitig verlangen sehr viel Willenskraft.
2. Definiere SMART-Goals und setze damit Meilensteine.
3. Finde eine Person, die Dich unterstützt und herausfordert, Dein Ziel zu erreichen.
4. Feiert gemeinsam jeden erreichten Meilenstein – und wenn einer nicht erreicht wurde, setzt gemeinsam ein neues Datum, wann der Meilenstein im zweiten (oder dritten) Versuch erreicht wird.

Die Hirnforschung hat außerdem einen besonderen Tipp. Bei Vorsätzen, die mit Verzicht einhergehen, wie zum Beispiel das Rauchen aufzuhören, hilft ein ungewöhnliches Mittel: Tetris spielen. In einer Studie sollten Probanden jedes Mal, wenn sie zum Suchtstoff ihrer Wahl greifen wollten, stattdessen drei Minuten lang Tetris spielen. Dabei mussten sie sich scheinbar so sehr auf das Videospiel konzentrieren, dass sie keine Gedanken mehr an Zigaretten, Schokolade oder Alkohol verschwenden konnten. Vielleicht also auch ein gutes Geschenk für Freunde oder Familie.

Ich wünsche Dir ein schönes Wochenende! Und wenn Du am Wochenende arbeitest, Sorge dafür, dass es erfüllende Arbeit ist.

Viele Grüße,

Ralf Wolter

HPCG® Gründer, Coach und Berater

PS: wenn Du jemanden kennst, der von diesem Newsletter profitieren würde, hier geht es zum Abonnieren.