Das passiert den Besten …

Umgang mit Rückschlägen

Mag. Barbara Amon
Psychologin,
Coach & Trainerin

Wir alle kennen das: zu Beginn eines Vorhabens – egal ob es sich um Gewichtsreduktion, Rauchstopp, Sport oder andere Veränderungen geht – ist die Motivation hoch, du bist voller Energie und Tatendrang und mit vollem Einsatz dabei. Du erreichst erste (Teil-)Ziele und die Aufrechterhaltung deiner neuen Verhaltensweisen geht dir leicht von der Hand. Doch häufig kommt ein Punkt, an dem die Erfolge stagnieren, nichts weiterzugehen scheint oder es zu einem Rückfall in alte Gewohnheitsmuster kommt.

Das Drehtürprinzip

Versuchungen oder Rückschritte gehören zum Erlernen von neuen Verhaltensweisen dazu, besonders, wenn sie noch nicht gefestigt sind, beziehungsweise noch nicht oft genug wiederholt wurden.
Stell dir folgendes vor: Du gehst eine lange Straße entlang, an deren Ende dein Ziel auf dich wartet. An dieser Straße stehen der Reihe nach links und rechts große, alte Hochhäuser mit schweren Drehtüren als Eingangstür. Du schreitest diese Straße entlang – manchmal schneller, manchmal langsamer, manchmal bleibst du stehen, um dich auszuruhen – aber immer auf dem Weg deinem Ziel entgegen. Und dann gibt es zuweilen die Versuchung, in diese Hochhäuser hinein zu gehen. Doch zum Glück haben sie alle Drehtüren und du kannst in der Drehtür entscheiden, ob du tatsächlich ins Haus hineingehst oder dir den Schwung zu Nutze machst und dich wieder hinaus auf die Straße drehen lässt. Und genauso ist es auch bei einem Ausrutscher. Die passieren ab und zu, es ist okay, mal durch die Drehtür zu gehen. Wichtig dabei ist allerdings, wieder zurück auf deinen Weg zu finden.

Wie kommst du aus der Drehtür wieder heraus?

Hier ein paar Tipps, die dir helfen können, wieder aus der Drehtür auszusteigen und an deinem Ziel dran zu bleiben.

Sich und die **Situation annehmen.** Das Leben akzeptieren, denn immerhin ist es DEIN Leben! Mache dir bewusst, dass du dich gerade in der Drehtür befindest. Gewähre dir auch ab und zu eine Ausnahme, indem du **fürsorglich** mit dir umgehst und dich und dein Verhalten nicht abwertest. Rückschritte oder auch Stillstand gehören zur Zielerreichung dazu.

„Es ist eh schon egal." Dieser Satz wird gerne als Ausrede dafür verwendet, um wieder völlig in ein altes Verhaltensmuster einzusteigen. Doch das stimmt ganz und gar nicht. Definiere deshalb für dich einen **konkreten Zeitpunkt,** ab wann du wieder deine neuen Verhaltensweisen fortsetzt. Vielleicht kannst du auch **vertrauensvolle Beziehungen zur Unterstützung nutzen**, die dich bei diesem Schritt zurück auf den Weg begleiten.

Fertige eine **Liste** mit deinen **bisherigen Erfolgen** an. Schau auf das zurück, was du schon geschafft hast. Wie hast DU dazu beigetragen, dass diese Ziele erreicht wurden? Du kannst stolz auf dich sein!

Führe ein **Dankbarkeitstagebuch.** Schreibe jeden Tag Dinge auf, für die du dankbar bist. Erstens ist Dankbarkeit ein positives Gefühl, das dir Energie gibt und zweitens kannst du in schwierigen Zeiten darin blättern und dich davon inspirieren lassen.

Erinnere dich daran zurück, warum du mit deinem Vorhaben begonnen hast. **Was ist dein Ziel?** Wofür machst du es? Was bekommst du dafür? Definiere neue Teilziele, um dir wieder einen Motivationskick zu holen.

Schaue dir die Situation des Ausrutschers genau an. **Was kannst du daraus lernen?** Was kannst du beim nächsten Mal anders machen, damit dies nicht mehr passiert? Welche Warnsignale hast du vielleicht übersehen, die du beim nächsten Mal früher ernst nehmen könntest? Was brauchst du in dieser Situation wirklich? Die häufigsten Situationen, in denen Rückfälle passieren, sind:

- solche, in denen man sich emotional beeinträchtigt fühlt (z. B. Angst, Wut, Ärger, Trauer, Stress,…)
- solche, in denen soziale Konflikte auftreten und
- solche, in denen man sich dem Gruppendruck ausgesetzt fühlt, weil in geselliger Runde andere Menschen das Verhalten ausüben oder einem dieses sogar aufdrängen
(vgl. Marlatt, 1985, S. 39).

Erstelle einen **konkreten Handlungsplan,** wie du das nächste Mal mit Störungen umgehen willst: Was mache ich, wenn etwas meine Pläne stört? Wie gehe ich mit Rückschlägen um? Wie kann ich bei meinem Vorhaben bleiben, auch wenn es schwierig wird? Wer kann mich dabei unterstützen? Wann muss ich besonders vorsichtig sein, um Rückfälle zu verhindern?

Achtung **Vergleichsfalle:** Sich ständig mit anderen zu vergleichen kann zu Stress, Neid und Unzufriedenheit führen (vgl. Psychologie heute Compact, 2016/45). Und diese Gefühle sind ein guter Nährboden für Durchhänger. Deshalb vergleiche dich nicht mit anderen, sondern nur mit dir selbst!

Wenn wir nicht gut in unserer Balance zwischen Belastung und Erholung sind, sind wir ebenso anfällig für alte, leicht zur Verfügung stehende Gewohnheiten. **Achte deshalb auf genügend Pausen in deinem Alltag!** Kurze (3 bis 5 Minuten), regelmäßige Pausen sind gewinnbringender als längere, unregelmäßige. Wenn dein Körper dir das Signal zu einer Pause gibt, verdränge es nicht. Dieses Signal kann Unaufmerksamkeit, Unkonzentriertheit oder beispielsweise Unruhe sein. Versuche, dir sowohl gedanklich als auch körperlich eine kurze Auszeit zu genehmigen.

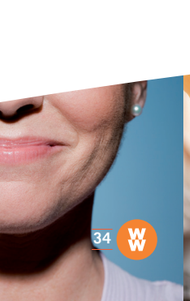
Gedanklich kannst du dich mit privaten Inhalten ablenken oder dir eine kurze Fantasiereise an einen schönen Ort gönnen. Körperlich versuche deine Körperhaltung zu verändern z.B. aufzustehen, wenn du sitzt oder dich hinzusetzen, wenn du stehst, dich zu strecken oder deine Schultern zu kreisen.

„Wenn dir Steine in den Weg gelegt werden: draufstellen, Balance halten, Aussicht genießen, lächeln und weitergehen."

(http://eatmovefeel.de)

Literaturnachweis:

- Marlatt, G. A. (1985). Cognitive factors in the relapse process. In G. A. Marlatt & J. R. Gordon (Eds.), Relapse prevention (pp. 128.200). New York: Guilford.
- Psychologie Heute Compact (2016/45). Das gelingende Leben. Julius Beltz GmbH & Co. KG. Weinheim. ISBN 978-3-407-47232-8



Autorin:
Mag. Barbara Amon, Arbeitspsychologin, Klinische und Gesundheitspsychologin, Coach & Trainerin, arbeitet für die Firma IBG – Innovatives Betriebliches Gesundheitsmanagement und in freier Praxis.

E-Mail: praxis@praxis-wendepunkt.at
www.praxis-wendepunkt.at