

Diese Fähigkeit ist der Schlüssel zum Erfolg – Ein Interview

Johann Ceh gibt Tipps fürs Homeoffice: So stärkt man Durchhaltevermögen und Motivation

*Schwäbische Zeitung (Biberach) 13. Dez. 2021
Von Birgit van Laak*

BIBERACH - Wie überwindet man den inneren Schweinehund? Diese Frage beschäftigt viele Menschen im Homeoffice und beim Fernlernen. Während des Lockdowns hat Professor Johann Ceh von der Hochschule Biberach noch mehr Studierende psychologisch beraten als sonst. Im Ge-



Professor Johann Ceh bietet an der Hochschule Biberach psychologische Beratung für Studierende an und lehrt Organisationspsychologie, Entscheidungstheorie und Entscheidungspraxis.

FOTO: BIRGIT VAN LAAK

spräch mit der SZ gibt er Ratschläge, wie man Durchhaltevermögen, Selbstdisziplin und -motivation stärkt - und zwar nicht nur in Pandemiezeiten.

Herr Professor Ceh, wie schafft man es, sich selbst zu motivieren?

Es gibt zwei Perspektiven, wie wir auf uns zukommende Dinge betrachten können: In der Hoffnung auf Erfolg oder in der Furcht vor Misserfolg. Wenn man Hoffnung auf Erfolg hat, ist man positiv motiviert. Man muss also daran arbeiten, dass diese Hoffnung ausgeprägter wird, etwa indem man übt, kleine positive Dinge wahrzunehmen und dankbar für sie zu sein. Dankbarkeit ist für mich eine ganz entscheidende Haltung. Sie hilft gegen alles, gegen Neid, Missgunst, Wut, ...

Oft geht es nur langsam voran. Wie bekommt man den Blick für die kleinen Erfolge?

Von der Evolution her sind wir auf Negatives ausgerichtet, weil das Lebensgefahr bedeuten konnte. Negatives wahrzunehmen war existenziell wichtig. Für uns Menschen heute bedeutet das folglich, dass wir systematisch auf Positives schauen müssen. Wofür können wir dankbar sein, lautet die Frage an uns selbst. Als hilfreich hat sich erwiesen, ein Dankbarkeitstagebuch zu führen, in dem abends drei positive Ereignisse des Tages festgehalten werden. Ein freundliches Wort zum Beispiel. Natürlich sind es Kleinigkeiten, aber in der Summe machen sie viel mit uns. Ein solches

Tagbuch schärft den Blick fürs Positive tagsüber.

Ist es klug, sich mit einer materiellen Belohnung zu motivieren?

Mit Materiellem kann man nur begrenzt nachhaltig motivieren. Das zeigen Studien. Ab einer gewissen Einkommenssumme wirkt nicht Geld, sondern Wertschätzung motivierend. Für die Selbstmotivation bedeutet das: Man muss sich - eigenem innerem Antrieb folgend - selbst mögen, anerkennen, wertschätzen.

Selbstmotivation ist ein Baustein. Welche Rolle spielen Selbstdisziplin und Durchhaltevermögen?

Beide gehören zu den Persönlichkeitseigenschaften, die man immer braucht. Erforderlich sind Willenskraft/Willensstärke und Beharrlichkeit. Intelligenz wird zuweilen überschätzt. Beharrlichkeit hat für den Lebenserfolg oft größere Auswirkungen

als analytische Intelligenz. Das zeigen die berühmten Marshmallowtests des Psychologen Walter Mischel.

Wie liefen die Marshmallowtests ab?

Mischel gab Vierjährigen einen Marshmallow. Sie wussten, wenn sie 15 Minuten mit dem Aufessen warten, bekommen sie noch einen. Für die Kinder ging es um die Frage, ob sie den Belohnungsaufschub schaffen. Im Jugend- und Erwachsenenalter schaute Mischel die Testpersonen wieder an und es zeigte sich: Wem mit vier Jahren der Verzicht auf Süßigkeiten gelang, war in Schule und Beruf erfolgreicher und besaß eine Reihe positiver Eigenschaften. Die Fähigkeit zum Belohnungsaufschub,

also der Verzicht auf schnelle Befriedigung der Bedürfnisse zugunsten eines langfristig höheren „Ertrags“, bildet demnach den Schlüssel zum Erfolg. Diese Fähigkeit ist mehr als pure Willenskraft. Sie besteht aus einer Mischung aus Geduld, Selbstkontrolle, Ausdauer, Frustrationstoleranz. Schon Martin Heidegger wusste: „Verzicht nimmt nicht, Verzicht gibt.“

Und wenn man zu denen gehört, die den Marshmallow eher gleich essen?

Willenskraft lässt sich trainieren. Jedes Mal, wenn man Disziplin zeigt, stärkt man die Willenskraft wie einen Muskel.

Wie geht man also in eine schwierige Zeit wie Homeoffice oder -learning hinein?

In einer Phase, in der es einem nicht so gut geht, sollte man sich sagen: Ich nehme mir nun die Zeit, die ich brauche - das hat jetzt Vorfahrt. Es geht dabei darum, Verzicht als Gewinn umzudeuten. Und man muss zu sich sagen: Bleib dran, auch wenn es nicht leichtfällt. Man kann sich dabei an Max Eyth orientieren: „Glücklicherweise wird alles interessant, womit man sich ernsthaft beschäftigt.“ Fürs Lernen hab ich noch einen Tipp: Immer das, was man gerade geübt und verstanden hat, noch mal in kurzen Sätzen zusammenfassen.

Wie kann man sein Durchhaltevermögen zudem verbessern?

Nach der kognitiven Verhaltenstherapie sind unsere Gefühle die Auftragsarbeit unserer Gedanken. Der antike Philosoph Epiktet wusste bereits: Es sind nicht die Dinge selbst, die uns beunruhigen, sondern unsere Vorstellungen und Meinungen von den Dingen. Ausschlaggebend ist unsere Denkweise, unser Mindset.

Wer zu Hause arbeitet oder lernt, muss sich selbst organisieren. Wie gelingt das?

Das Grundproblem heißt mangelnde Trennung zwischen privat und beruflich. Dadurch fehlt die Struktur, die Büro- und Hochschulpräsenz vorgeben. Der Weg ist, sich Ziele zu setzen. Sie orientieren und ziehen uns geradezu magnetisch an. Nun gilt es, kurz-, mittel- und langfristige Pläne aufzustellen. Tagespläne dürfen nicht überfordern, man muss an Pausen, Schlaf und Bewegung denken - zum Beispiel Yoga morgens, Power-Napping mittags, ein Ritual vor dem Einschlafen.

Welche Tipps haben Sie noch, damit man das später gut umsetzt?

Ich empfehle eine solide, realistische Planung und einen Vertrag mit sich selbst zu machen. Oftmals hilft es, alles schriftlich oder sogar in einem Schaubild festzuhalten, gemäß dem Motto: Der Mensch denkt nur in Bildern. Nach dem „Parkinsonschen Gesetz“ dehnt sich Arbeit in genau dem Maß aus, wie Zeit für ihre Erledigung zur Verfügung steht. Probieren Sie einmal aus, was passiert, wenn Sie sich für die Erledigung Ihrer Aufgaben einen sportlichen Zeitrahmen setzen - eine Zeitspanne, in der Sie die Aufgaben schaffen können, wenn Sie sich „ranhalten“.

Welche weitere Herausforderung erwartet einen im Homeoffice und beim -learning?

Im Lockdown musste jeder auch lernen, sich selbst auszuhalten. Das dahinterstehende Problem kannte schon Blaise Pascal: „Das ganze Unglück der Menschen rührt allein daher, dass sie nicht ruhig in einem Zimmer zu bleiben vermögen.“ Was man vermisst, merkt man erst, wenn man es nicht mehr hat: Die Kontakte, Begegnungen, Gespräche, also die Schutzfaktoren für die Seele, fehlen. Alleinsein hat die Evolution für den Menschen nicht vorgesehen. Allerdings: Wenn ich denjenigen, mit dem ich allein bin, gern mag, bin ich nicht einsam. Man muss daran arbeiten, sich selbst anzunehmen und - wie vorhin schon beschrieben - sich selbst wertzuschätzen.

Sie haben in der Pandemie digital beraten. Wie ist Ihre Erfahrung damit?

Bei allen Vorzügen, die die digitalen Kommunikationsmöglichkeiten in der Pandemiezeit gezeigt haben, ist und bleibt in Sachen Lehre und Beratung die Präsenzform der absolute Goldstandard.