

# Die 5-Sekunden-Regel oder Countdown-Methode



Mel Robbins / TED

Der innere Schweinehund ist ein sehr munteres Tier. Allzeit bereit, uns durch sein plötzliches Auftauchen an unseren Wünschen, Zielen und Plänen zu hindern. Er ist hartnäckig, schläft nie und ist ein echter Überlebenskünstler auf unsere Kosten.

Er ernährt sich nur von uns guten Vorsätzen, und zwar ausgiebig. Je mehr er davon frisst, desto mutloser, deprimierter und trauriger werden wir, unser Selbstwertgefühl sinkt in den Keller und unsere Ziele verschwinden im Nebel. Auf diese negative Energie freut er sich besonders, denn die sind für ihn wie ein all-you-can-eat-Abo. Je schlechter wir drauf sind, je mutloser wir werden und je verzagter wir unseren Tag beginnen, desto fetter wird der innere Schweinehund. Er liegt immer schon vor uns auf dem Sofa, reicht uns die Chipstüte und murmelt was von „Ist das nicht gemütlich? Komm, man lebt nur einmal... Das habe ich mir echt verdient...“

## Setz' den inneren Schweinehund auf Diät!

Wir wollen morgens früh raus. Wir möchten mit dem Rauchen aufhören. Mit einem Hobby beginnen. Sport treiben. Uns gesünder ernähren. Den fälligen Zahnarzttermin vereinbaren. Die nette Kollegin ansprechen. Uns entschuldigen. Und immer wieder verstummen wir seufzend, legen den Hörer wieder hin, rühren die Sporttasche gar nicht an oder drücken nochmal die Schlummertaste... Wir trauen uns nicht, sind schüchtern, bequem, machen Dinge gewohnheitsmäßig, fürchten uns vor Veränderungen, haben Angst vor der eigenen Courage.

Es gibt eine ganz wunderbare Methode, den inneren Schweinehund nachhaltig in den Käfig zu bekommen: Die 5-Sekunden-Regel. Als wir Kinder waren, beherrschten wir diese Methode perfekt, denn damals haben immer spontan aus dem Bauch heraus gehandelt, nach dem Motto: Jetzt! Sofort! Unsere Einfälle wurden nicht durch den Verstand gebremst, sondern sofort umgesetzt. Das Leben war bunt, aufregend und unbekümmert.

Diese Fähigkeit gilt es wieder zu erlangen, und die Methode von Mel Robbins ist dazu ganz hervorragend geeignet. Ich selbst wende sie schon eine Weile an - bei allen Vorhaben, bei denen ich mich üblicherweise selbst gerne mal boykottiere.

**Der Trick ist, den Verstand nicht „denken“ zu lassen.**

**Unser Verstand** ist zwar sehr agil, aber er **kann immer nur einen Gedanken gleichzeitig denken**. Diesen Gedanken müssen wir vorgeben. Genauso wichtig wie der eigene Gedanke ist, dass wir *dann sofort handeln!* Dazu haben wir aber nicht viel Zeit, genauer gesagt: Wir haben maximal 5 Sekunden...!! Nach 5 Sekunden schaltet sich nämlich der Verstand ein - und denkt meist das Gegenteil von dem, was wir gerne wollen.

Jede Idee, jeder Vorsatz und jede Aufgabe, die wir immer wieder verschieben, kann mit der Countdown-Methode angegangen und erfolgreich ausgeführt werden. Indem wir zählen, können das Gehirn und sein Schweinehund-Assi nicht mit blöden Sprüchen dazwischenfunken. Die Gedankenspur ist schon besetzt, und wir fahren links dran vorbei.

#### Drehbuch 1 - Gute Vorsätze

Wir wollen endlich fitter werden, etwas für Herz und Kreislauf tun, den Speckmantel ablegen und haben uns entschieden, morgens eine Runde zu joggen. Die groben Rahmenbedingungen lassen wir hier jetzt mal weg... die Schuhe stehen vor der Tür, die Sportkleidung liegt parat.

Alt: Der Wecker klingelt – wir denken „Oooooch, schon 6 Uhr? Noch fünf Minuten....“, schalten den Wecker auf Schlummertaste, wiederholen diesen Vorgang drei- bis fünfmal und stehen dann um viertel vor Sieben endgültig auf. Bisschen knapp jetzt alles, joggen fällt natürlich aus, der Tag beginnt mit einem miesen Gefühl, es wird hektisch, und wir fühlen uns irgendwie unzufrieden. „War wieder nichts“, „ich schaffe das einfach nicht“, „morgen aber“ ist dann unser Selbstdemontage-Mantra. Fehler und Unfälle lassen meist nicht lange auf sich warten, weil wir uns ärgern und gedanklich gar nicht richtig anwesend sind. Der innere Schweinehund liegt satt und zufrieden in unserem Bett.

Neu: Der Wecker klingelt – wir denken „Och, schon 6 Uhr?“, denken an die Countdown-Methode, schalten den Wecker AUS, zählen *sofort* 5-4-3-2-1 und bei LOS! stehen wir auf. Erste Freudegefühle machen sich breit. Geschafft! Der innere Schweinehund guckt irritiert. Zähneputzen, Sportkleidung an, Schuhe an und los geht es. Während wir um 6.10 Uhr loslaufen, fühlen wir Freude und Stolz darüber, dass wir jetzt *wirklich* loslaufen. Der innere Schweinehund liegt völlig fertig irgendwo rum.

#### Drehbuch 2 – Unangenehme Dinge / Aufschieberitis

Alt: „Eigentlich wollte ich heute ja noch die Ablage machen!“ Der Einsatz des inneren Schweinehunds folgt nach „eigentlich“ und „wollte“ sofort, denn er erkennt, dass wir gar keine Lust dazu haben und uns nur zu gerne ablenken lassen: Wir checken also Mails und unsere accounts im Internet, suchen noch schnell nach diesem Supersonderangebot, trinken

einen Kaffee, machen Kopien und diese anderen wahnsinnig wichtigen Dinge... zack, Feierabend. Blick auf den Stapel Papier, seufzen... „Aber morgen mache ich das bestimmt! Als Erstes!“

Neu: Gerade die Aufschieberitis bekommen wir mit der Countdown-Methode prima in den Griff. Wir denken „Ich will ja heute noch die Ablage machen!“... und sofort zählen wir 5-4-3-2-1-LOS! und bei Los haben wir den Stapel Papier in der Hand. Wenn wir erst mal so weit sind, legen wir ganz sicher auch los. Mit einem Lächeln auf dem Gesicht (das kommt automatisch) ist diese Arbeit ruck-zuck erledigt, wir lächeln noch mehr und fragen uns, wieso wir das eigentlich so lange aufgeschoben haben. Keine Ahnung.

### Drehbuch 3 – Die großen Dinge des Lebens

Alt: Manchmal verpasst uns das Schicksal ein paar fette Lektionen, und unser ganzes Leben ist eine einzige Baustelle. Wir fühlen uns mutlos, ratlos und völlig erdrückt von den vielen Problemen, denken pausenlos, finden keine Lösung für gar nichts und ziehen uns irgendwann buchstäblich die Decke über den Kopf. Da wir nicht wissen, wo wir anfangen sollen, fangen wir tatsächlich einfach gar nicht an. Davon wird es nicht besser, merken wir, und uns geht es immer schlechter, unser guter Wille wird immer kleiner und schlapper. Die Tage vergehen, nichts passiert, der Horror wird größer, und im schlechtesten Fall endet die Situation mit einer Depression, während die Probleme trotzdem unverändert in Warteposition bleiben.

Neu: Der Wecker klingelt – wir denken „Och, schon 6 Uhr?“, schalten den Wecker sofort AUS, zählen sofort 5-4-3-2-1 und bei LOS! stehen wir auf. Erste Freudegefühle machen sich breit, seit langem mal wieder. Erstmal aus dem Bett, legen wir uns auch nicht wieder hin, sondern starten in einen ereignisreichen Tag. Jetzt schaffen wir es auf einmal, uns einen Kaffee zu kochen, zu duschen, die Wohnung aufzuräumen... und mit jeder erledigten Aufgabe bekommen wir neuen Schwung und Kraft, um die anderen Probleme auch anzugehen und zu lösen.

(Mel Robbins entdeckte übrigens in einer solchen Situation diese Zähl-Methode, und ihr Leben hat sich damit gründlich ins Gegenteil gewandelt.)

### 5-4-3-2-1-LOS! ... ist der Startschuss für ein gelungenes Leben

Das Geheimnis der 5-Sekunden-Regel oder Countdown-Methode liegt darin, dass wir aus der Opferhaltung rausgehen. Wir sind damit der Anführer, der Chef, derjenige, der sagt wo es in unserem Leben langgeht und was jetzt hier passieren wird. Kinder sagen, wenn die Jobs im Spiel verteilt werden: „Ich wär’ dann wohl der Bestimmer...“

Der größte Frust im Leben entsteht, wenn wir das Zepter aus der Hand geben und an den inneren Schweinhund weiterreichen. Der einzige, der wirklich weiß, was wir wollen, sind wir selbst. Unsere Seele möchte ihre Aufgabe erfüllen, wir möchten glücklich und freudig leben und uns wohlfühlen. Nur wir haben daher die Berechtigung zu entscheiden, was wir wollen, was uns guttut, was wir ändern wollen und wie die Spielregeln für unser Glück lauten. Wenn wir etwas ändern wollen, was zunächst neu und vor allem „unbequem“ daherkommt, geht

der innere Schweinehund aber schon mal in die Startposition, bereit, uns alles ganz schnell auszureden.

## Sei klüger und schneller als dein Verstand

Während wir zählen, können wir nichts Anderes denken. Wir können keinen zweiten Gedanken parallel denken, und Einwände, die uns von unserem Tun abbringen wollen, haben somit keine Chance, uns zu erreichen.

Wir fühlen nach dem Zählen aber sofort, dass wir bekommen können, was wir uns vorgenommen haben. Dass wir nicht schwach sind, undiszipliniert, faul oder unmotiviert. Das gibt einen Energieschub, der uns regelrecht beflügelt. Wir sind jetzt Sieger! Und davon wollen wir dann noch mehr und noch mehr, und plötzlich lassen wir uns von gar nichts mehr abbringen.

Also, nochmal zum Üben. Egal, was ansteht, egal, was wir bisher aufgeschoben oder uns nicht getraut haben: Wir zählen, sobald der Gedanke auftaucht, **sofort** 5-4-3-2-1-LOS!! und bei Los!! beginnen wir zu handeln. Es gilt, keine Zeit zu verlieren und sofort zu beginnen. Dann sind ganz wundervolle Dinge möglich und unser Leben kann sich endlich in eine wirklich spannende Erfolgsgeschichte verwandeln.

Sobald das Hirn mit dem Schweinehund um die Ecke kommen kann, müssen wir den Siegerpokal übrigens wieder abgeben. Wer will das schon?

Also: Üben!

Und viel Freude und viel Erfolg damit! Ich freue mich auf Eure Erfolgsgeschichten.