

Was ist eigentlich die „Einstellungs-Verhaltens-Lücke“

Wer kennt es nicht: Eigentlich will man nachhaltiger handeln, aber tun es dann doch nicht. Expert*innen nennen das die „Einstellungs-Verhaltens-Lücke“. (Auf Englisch: „Attitude Behaviour Gap“)

Gründe dafür sind:

- 1) **Alltagsroutinen:** Häufig hält uns unsere eigene Bequemlichkeit davon ab, über einen längeren Zeitraum nachhaltiger zu leben:
- 2) **Misstrauen:** Nachhaltiges Verhalten zeigen, während andere nichts ändern - das empfinden wir oft als einseitig und ungerecht.
- 3) **Eigennutz:** Es liegt in der Menschlichen Natur, für Verhalten schnell belohnt werden zu wollen. Das macht es bei langfristigen Zielen schwer.
- 4) **Sinnhaftigkeit:** Oft neigen wir dazu, die Folgen unseres Verhaltens anzuzweifeln und ändern deshalb nichts.

Im ersten Schritt hilft es schon einmal, diese Gründe zu kennen und bei sich zu entdecken. Daran anknüpfend gibt es einige Tipps, wie man es trotzdem schafft, sein Verhalten dauerhaft umzustellen.

Tipps:

- 1) **Langfristig planen:** Aus der Forschung weiß man, dass man eine neue Routine mindestens 2 Monate durchführen muss, um sie ins eigene Verhalten zu übernehmen. Daher zahlt sich Durchhaltevermögen aus.
- 2) **Kleine Schritte gehen, Verhalten nach und nach umstellen:** Lieber kleine Vorhaben angehen als sich zu viel vornehmen. Das bewahrt vor Überforderung.
- 3) **Sich über das Erreichte freuen:** Das ist ganz wichtig, um auch für die Zukunft motiviert zu sein.
- 4) **Mitstreiter*innen suchen:** Zusammen macht es mehr Spaß und man kann sich gegenseitig anspornen. Es ist wissenschaftlich bewiesen, dass Verhaltensänderungen in der Gruppe nachhaltiger und erfolgreicher sind.

Quelle: Futurium Berlin