

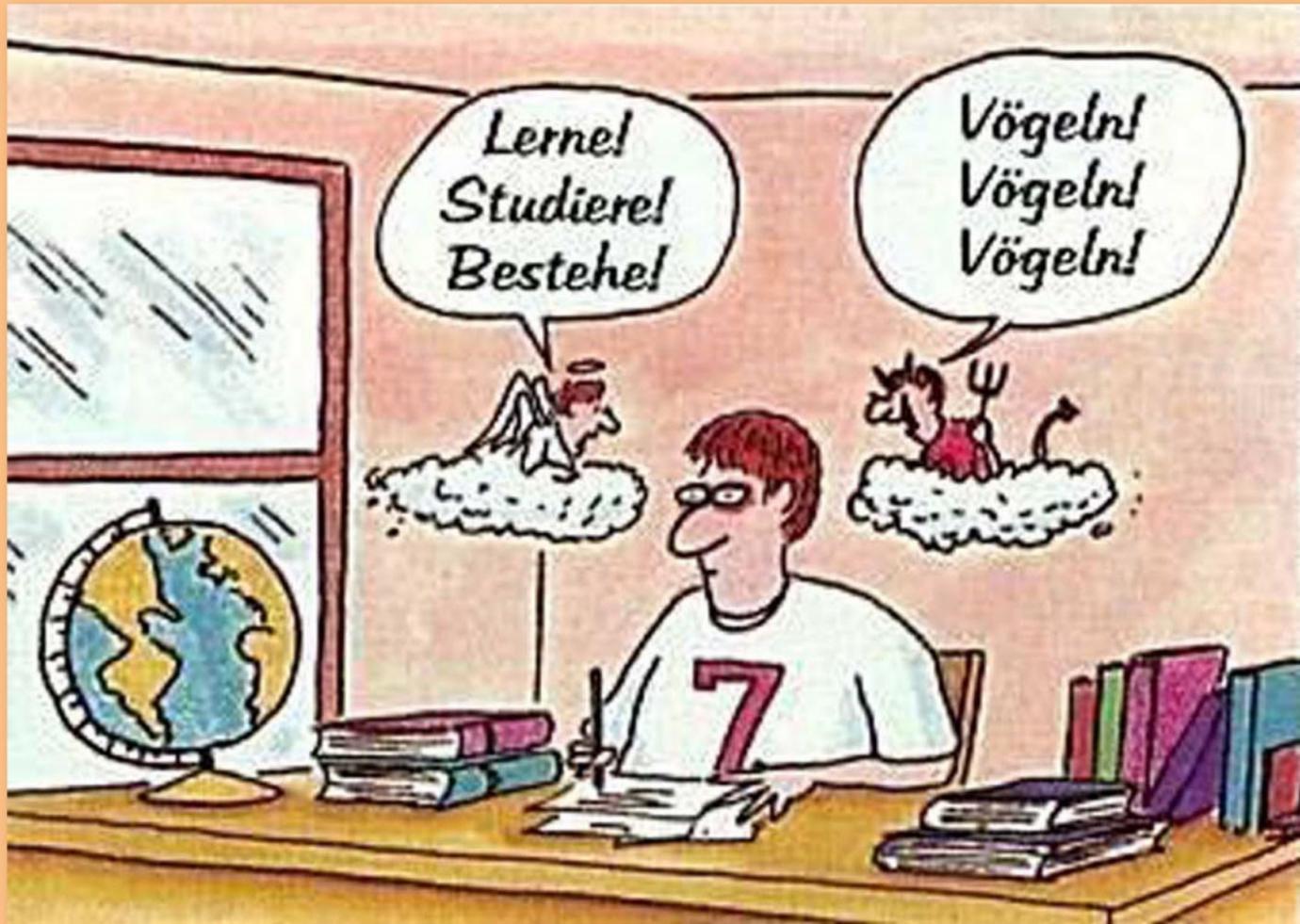


# Machen Sie doch was Sie wollen !

Dr. Maja Storch

**ISMZ** GmbH

Institut für Selbstmanagement  
und Motivation Zürich





# Sportliche Aktivität

*Treiben Sie regelmässig Sport?*

**ja**

**nein**

---

*Wenn ich darüber nachdenke, dann halte ich Sporttreiben für*



---

*Wenn ich daran denke, Sport zu treiben, dann fühle ich mich*



*Brand, R. (2006) Zeitschrift für Sportpsychologie*

Sportlich aktive Personen

*Denke an Sport*



*Fühle Sport*



Sportlich nicht aktive Personen

*Denke an Sport*



*Fühle Sport*



Sportlich  
aktive Personen

*Denke an Sport*



*Fühle Sport*



Sportlich nicht  
aktive Personen

*Denke an Sport*

*Fühle Sport*

## Sportlich aktive Personen

*Denke an Sport*



*Fühle Sport*

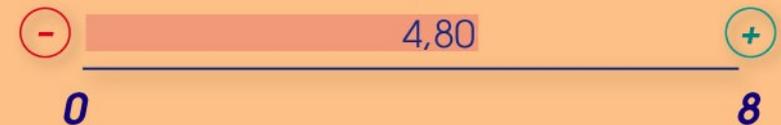


## Sportlich nicht aktive Personen

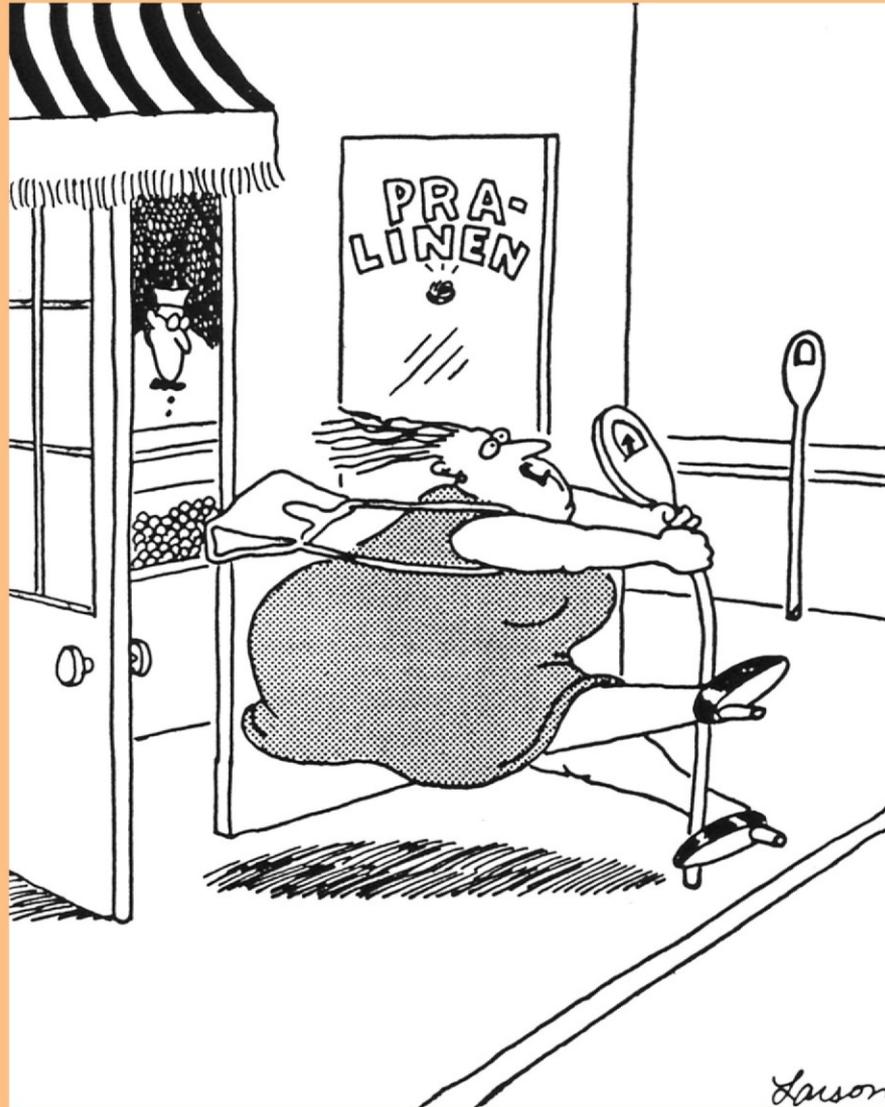
*Denke an Sport*



*Fühle Sport*



# ● Wie stärke ich meine Willenskraft?





# Die alte Sicht

Willenskraft hat etwas mit Anstrengung zu tun.



# Die neue Sicht

Willenskraft entsteht durch die Synchronisierung von bewussten und unbewussten Steuerungssystemen.

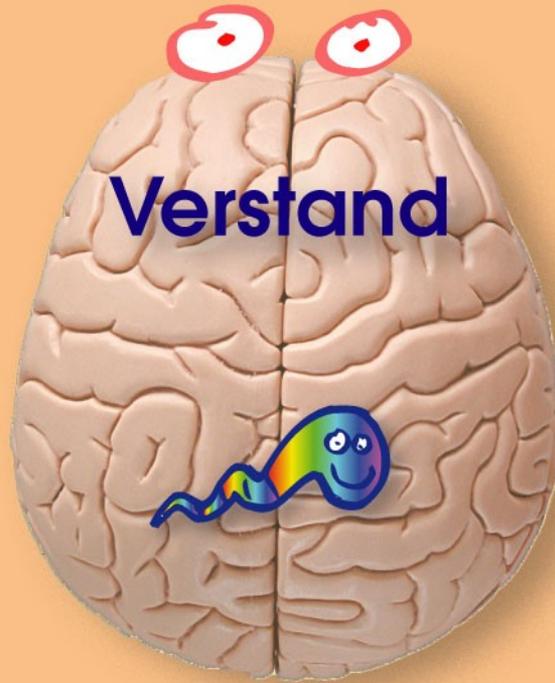


# Zwei Bewertungssysteme

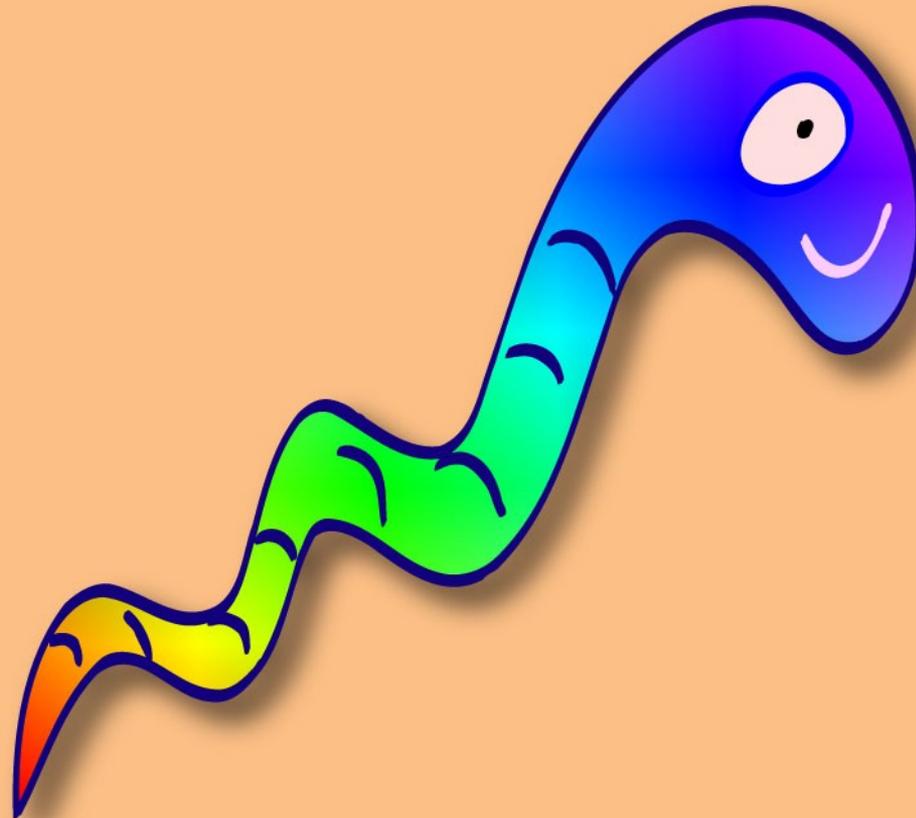
	<b>Verstand</b> (bewusst)	<b>Emotionales Erfahrungsgedächtnis</b> (unbewusst)
<b>Arbeitstempo</b>	langsam	schnell
<b>Kommunikations- mittel</b>	Sprache (präzise Argumente)	Somatische Marker (diffuse Gefühle)
<b>Bewertungs- kategorie</b>	richtig/falsch	mag ich/ mag ich nicht



# ● Zwei Systeme im Gehirn

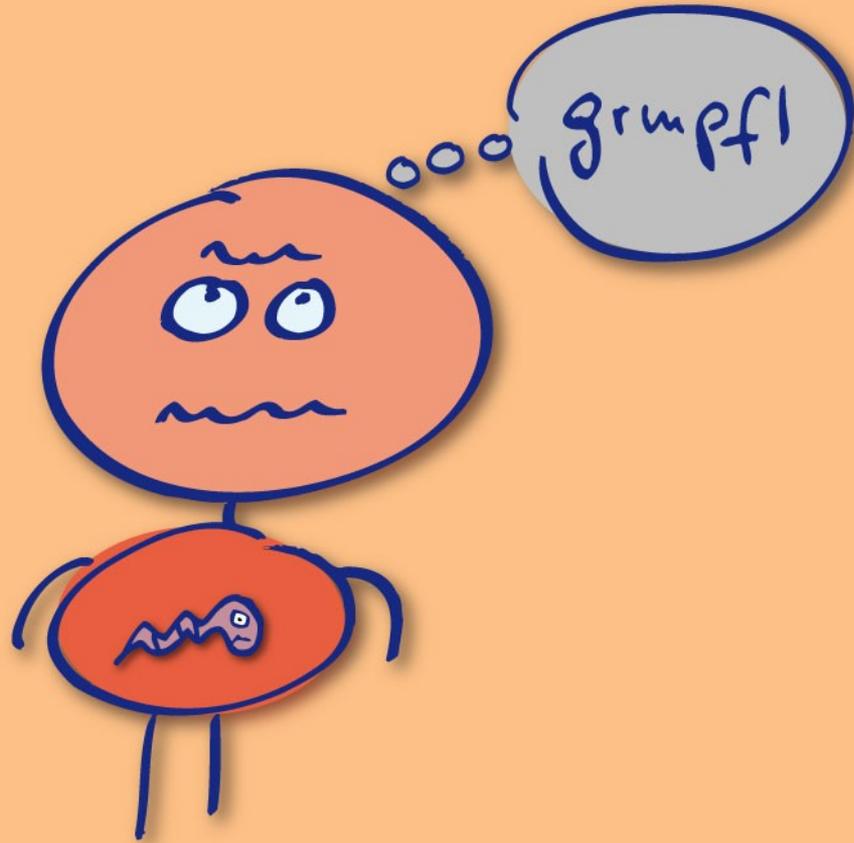


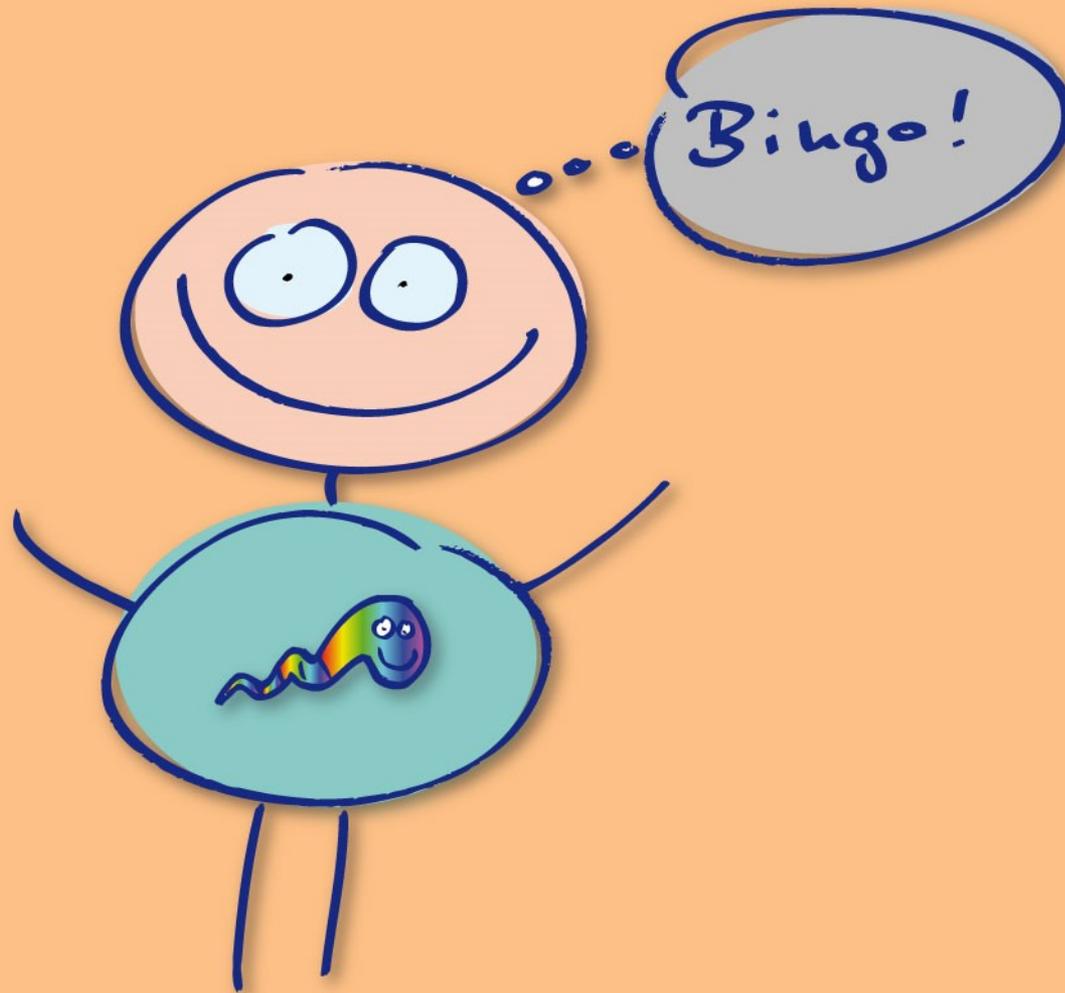
# Strudelwurm





P. L. JACKSON ET AL., NEUROIMAGE, 8D, 24, S. 771-779, 2005

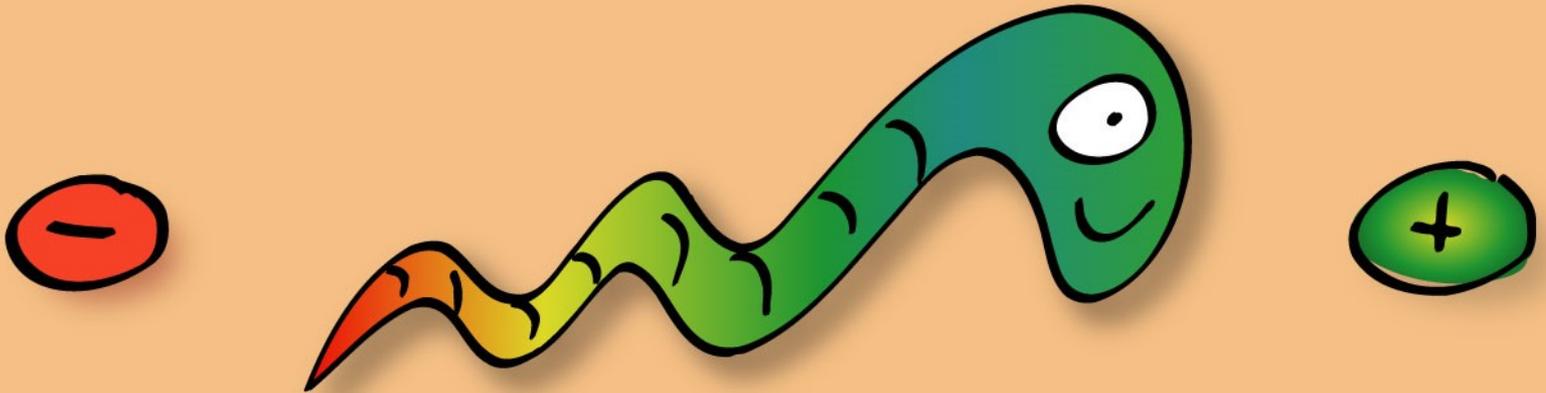




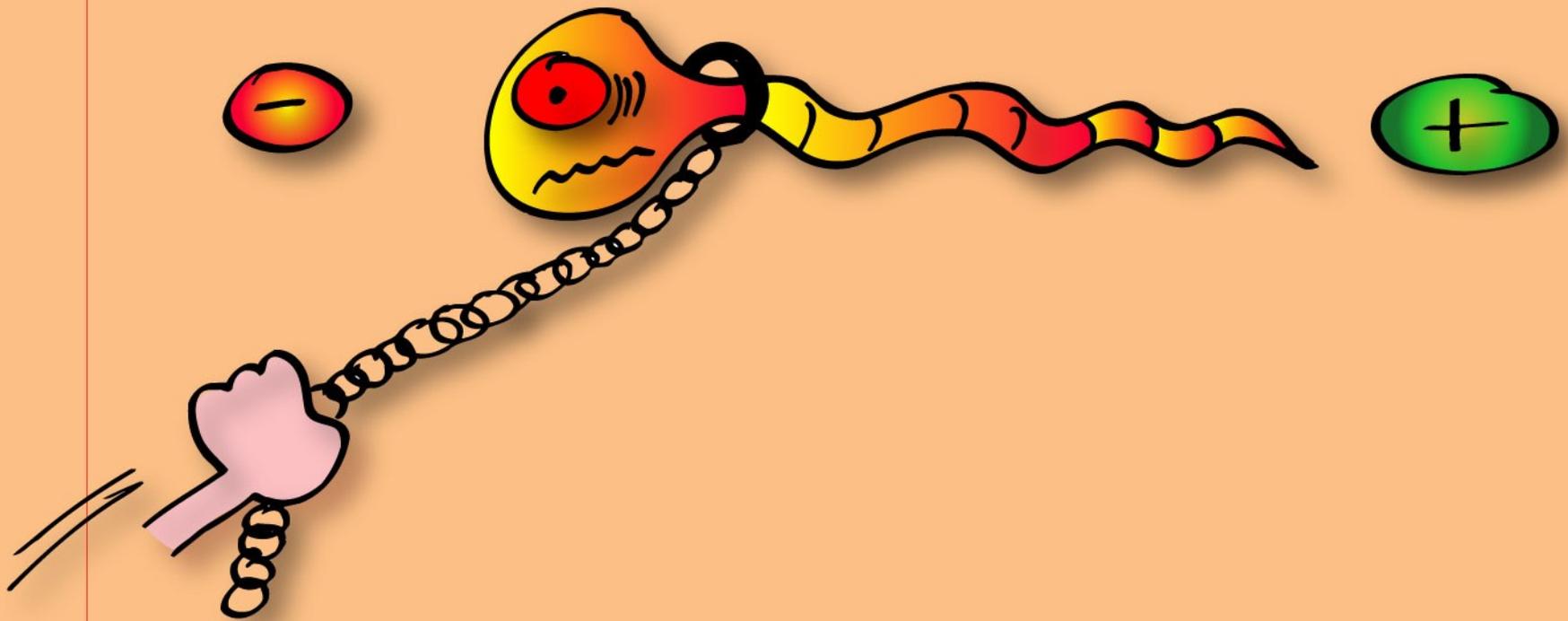
● Selbstmanagement  
hat 2 Komponenten:

1. **Selbstregulierung**
2. **Selbstkontrolle**

# ● Selbstregulierung



# ● Selbstkontrolle





*Varianten  
der Wurmwürgung  
im Fitness  
und Gesundheitsbereich*



Variante 1

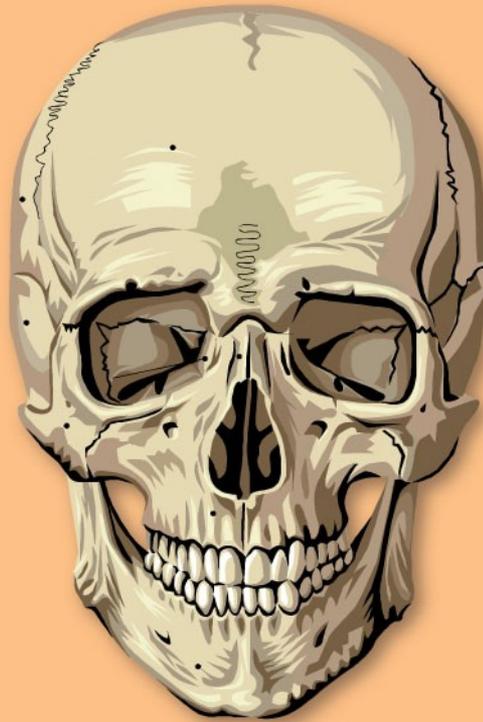
## Kasernenhof

*“Quäl Dich, Du Sau”!*

Zuruf von Udo Bölts an den Kapitän Jan Ullrich bei der Tour de France 1997

## Variante 2

# Apokalypse-Szenario



*Es wird übel enden!*



Variante 3

## Verstandesappel

*Sieh doch ein ...*



- 
- Was spricht  
gegen

**Selbstkontrolle ?**



# Selbstkontrolle versagt



# ● Selbstkontrolle versagt

- **bei Überlastung der kognitiven Kapazität**

# Überlastung der kognitiven Kapazität



# ● Selbstkontrolle versagt

- **bei Überlastung der kognitiven Kapazität**
- **bei zuwenig Erregung**

# Zuwenig Erregung



# ● Selbstkontrolle versagt

- **bei Überlastung der kognitiven Kapazität**
- **bei zuwenig Erregung**
- **bei zuviel Erregung**

# Zuviel Erregung



# Zuviel Erregung



# Zuviel Erregung



# Zuviel Erregung



# ● Selbstkontrolle versagt

- **bei Überlastung der kognitiven Kapazität**
- **bei zuwenig Erregung**
- **bei zuviel Erregung**
- **bei starker Reizumwelt**

# Starke Reizumwelt



# Selbstkontrolle versagt

- **bei Überlastung der kognitiven Kapazität**
- **bei zuwenig Erregung**
- **bei zuviel Erregung**
- **bei starker Reizumwelt**
- **bei der Vernachlässigung von Grundbedürfnissen**

# Vernachlässigung von Grundbedürfnissen



# ● Selbstkontrolle versagt

- bei Überlastung der kognitiven Kapazität
- bei zuwenig Erregung
- bei zuviel Erregung
- bei starker Reizumwelt
- bei der Vernachlässigung von Grundbedürfnissen



# Zuviel Selbstkontrolle macht krank





**Was kann man machen?**

- Mit anderen Worten:

**Der Wurm**

muß mit ins Boot !



# Wurm bei Arbeits- und Gesundheitsschutz

Welche Wurmgründe gibt es gegen Arbeits- und Gesundheitsschutz?



# Wurm bei Arbeits- und Gesundheitsschutz

Welche Wurmgründe gibt es gegen Arbeits- und Gesundheitsschutz?

✧ Uncool



# Heldenwurm





# Tussiwurm



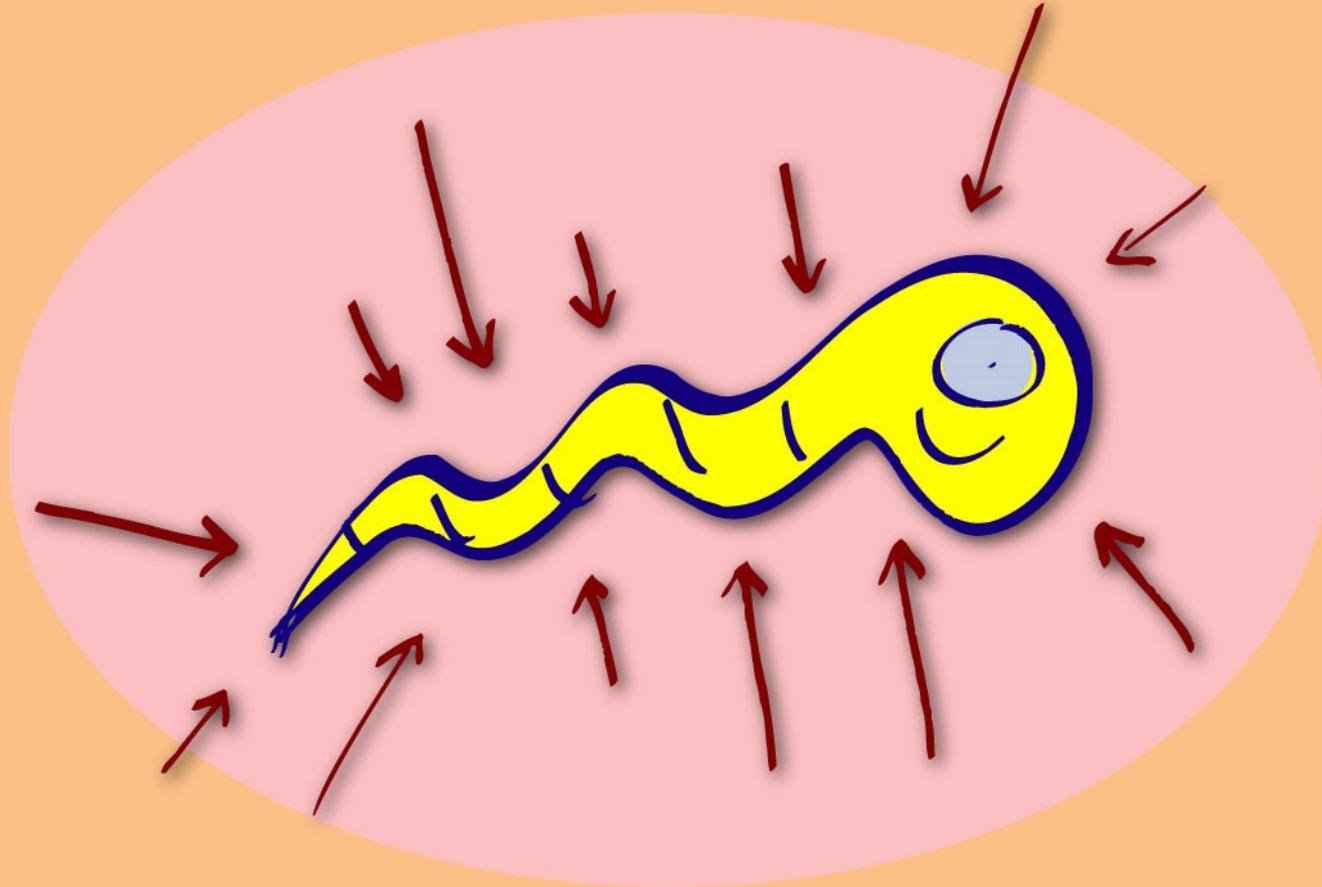


# Wurm bei Arbeits- und Gesundheitsschutz

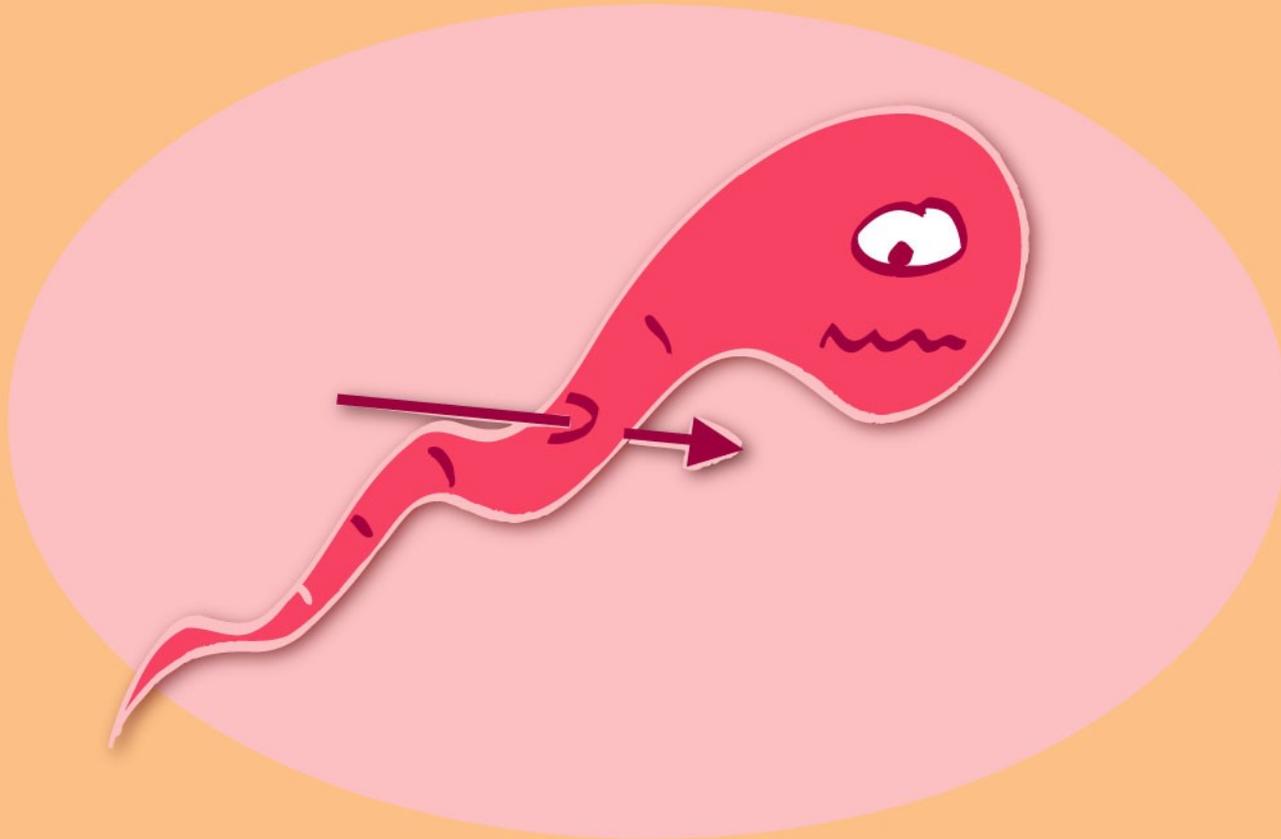
Welche Wurmgründe gibt es gegen Arbeits- und Gesundheitsschutz?

- ✧ Uncool
- ✧ Dauert zu lange
- ✧ Chef macht's auch nicht
- ✧ Dickhäuter

negativer Affekt: **Dickhäuter**



negativer Affekt: **Dünnhäuter**





# Regeln

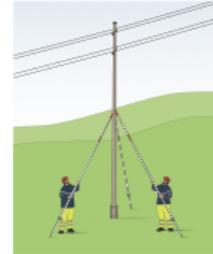
## Sieben lebenswichtige Regeln für das Arbeiten auf Regelleitungen:



**Regel 1**  
Klare Aufträge.



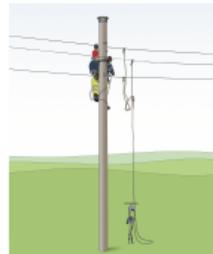
**Regel 2**  
Nie allein arbeiten.



**Regel 3**  
Holzmaste sichern.



**Regel 4**  
Gegen Absturz sichern.



**Regel 5**  
Arbeitserde installiert.



**Regel 6**  
Arbeitsmittel sicher benutzen.



**Regel 7**  
Rettung sicherstellen.

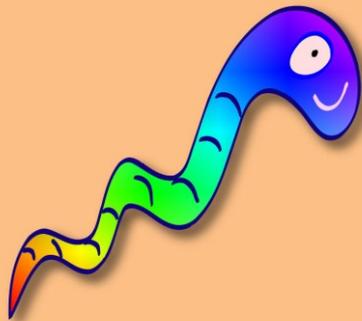
Damit wir am Abend gesund nach Hause zurückkehren.

# Arbeits- und Gesundheitsschutz

Bisher: Würde als Regelwerk empfunden



Neu: Soll Spass machen





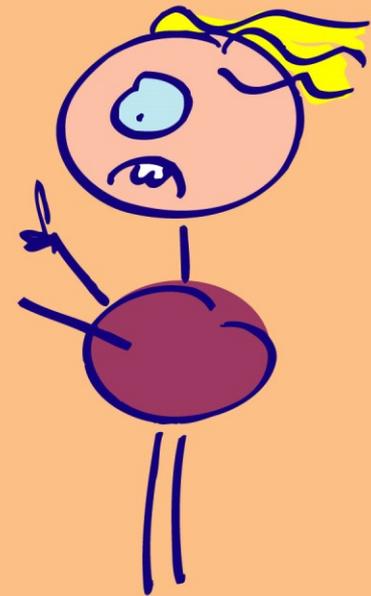




# Nudging



# ● Die Wurm - Schule



Hunde sabber





# Das Gustele



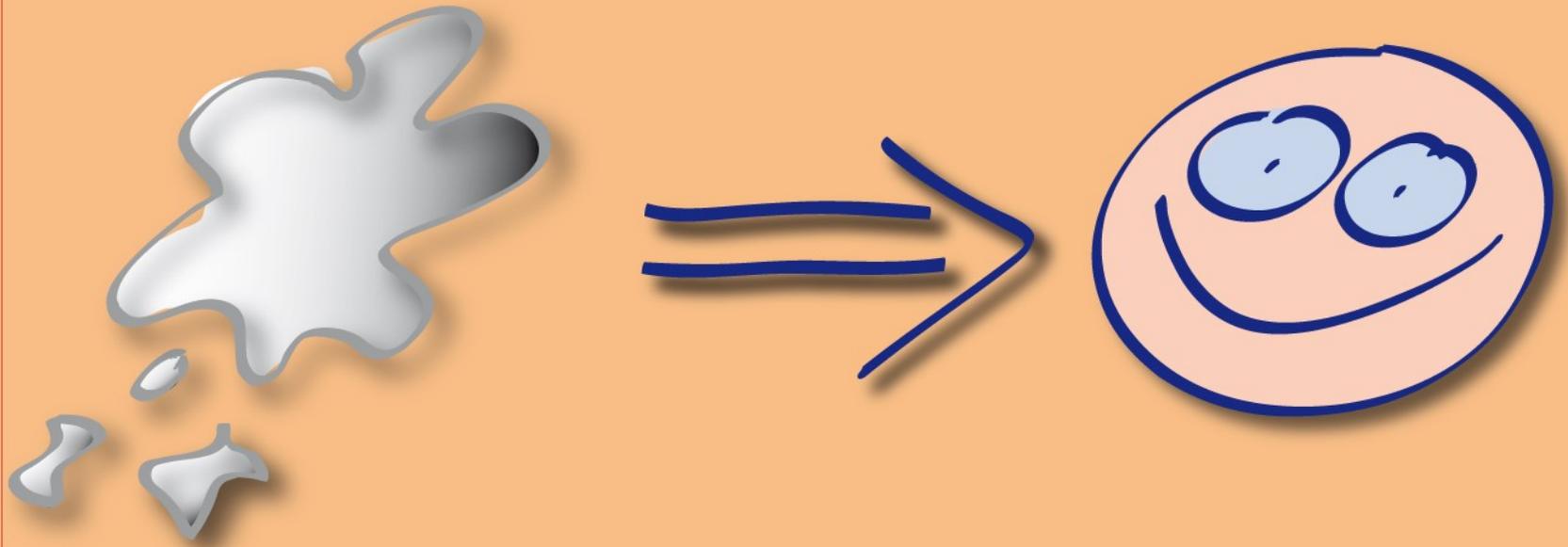


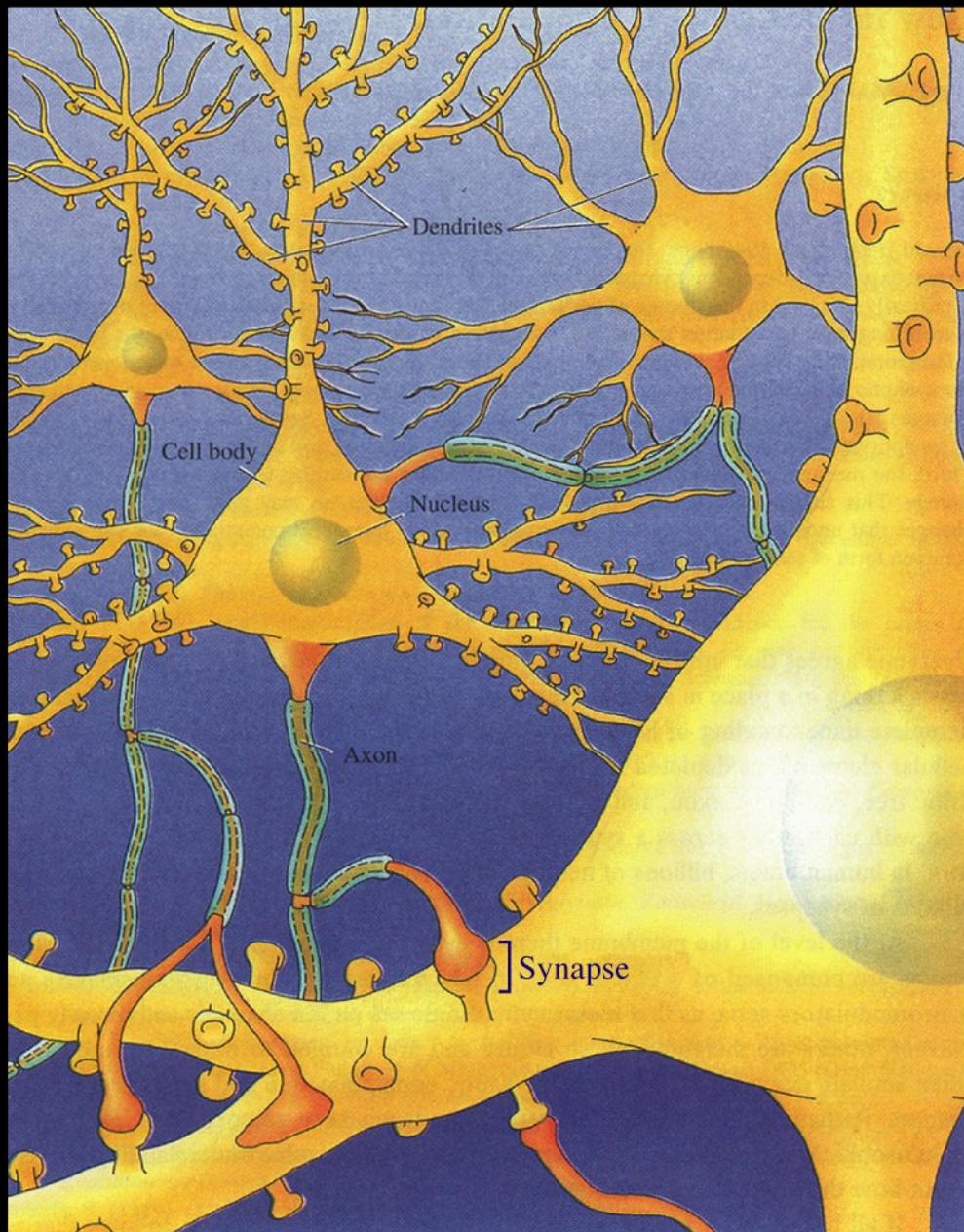
eines Tages ....

eines Tages ....



eines Tages ....

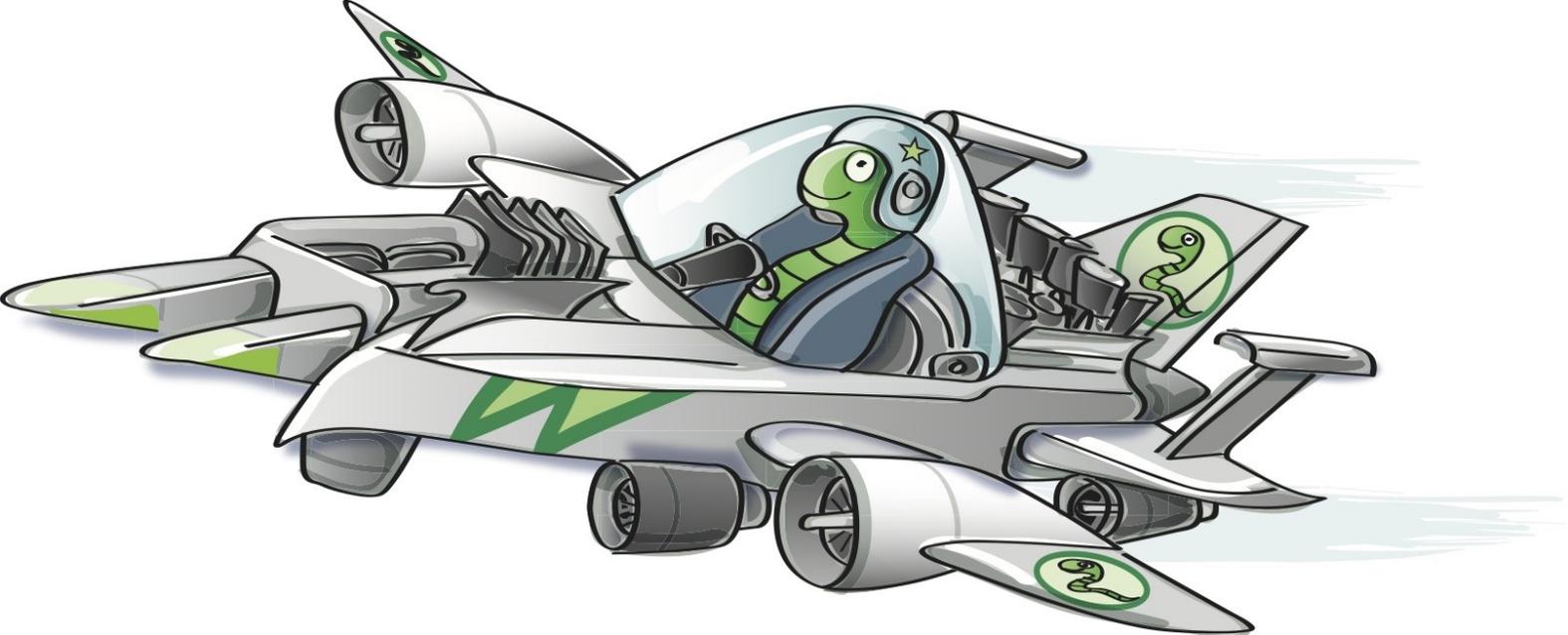










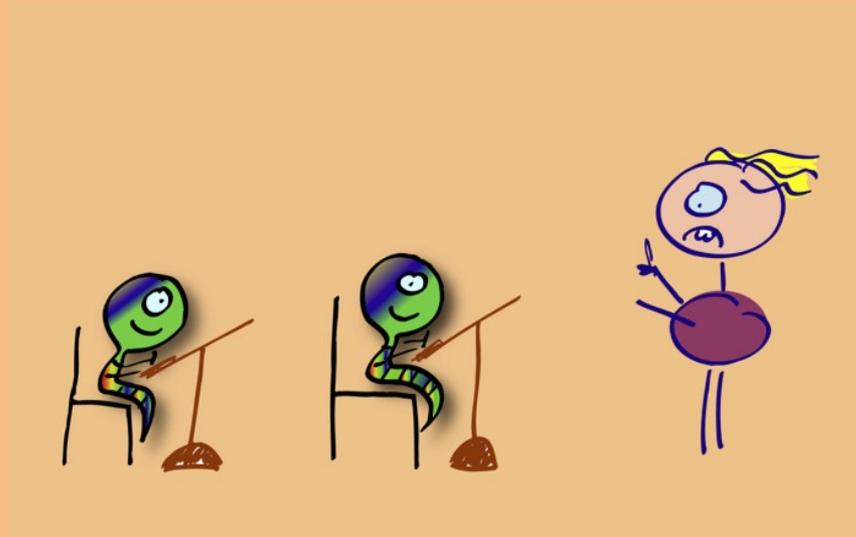




# Vision

Frage zum Brainstormen:

Wie geht vernünftige Verhalten mit Kopf und Bauch einher?



 Zum Schluß:

***Strudelwürmer gibt es  
wirklich ...***

● pseudoceros – bifurcus



● pseudoceros – bimarginatus



● pseudoceros – spirobranchus





***...Strudelwürmer sind  
Indikatororganismen  
für Wasserqualität ...***

# ● Züri – Wurm

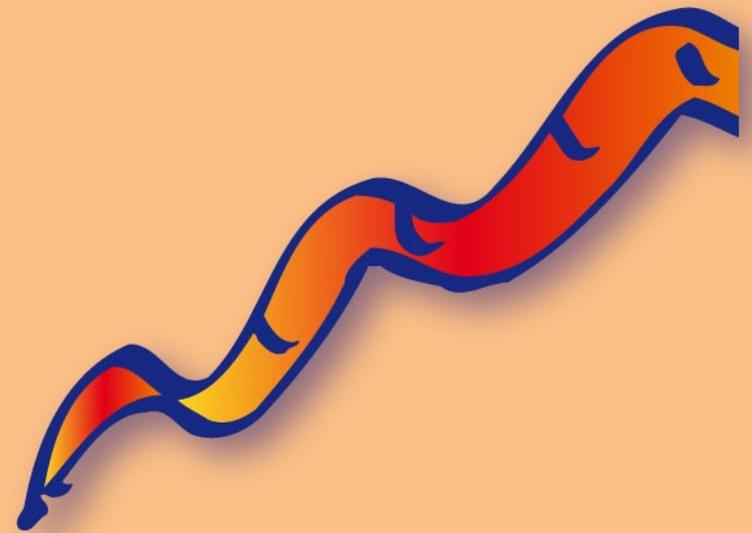


● pseudobiceros – gloriosus





# Wurmfortsatz ...



Maja Storch

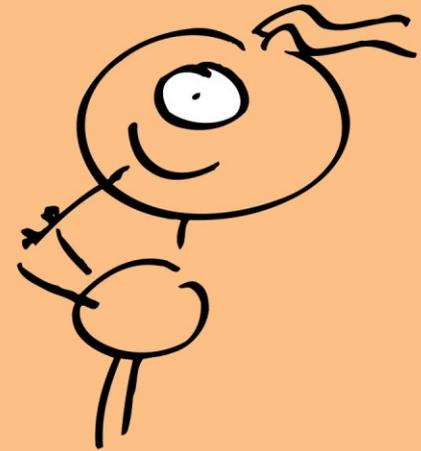
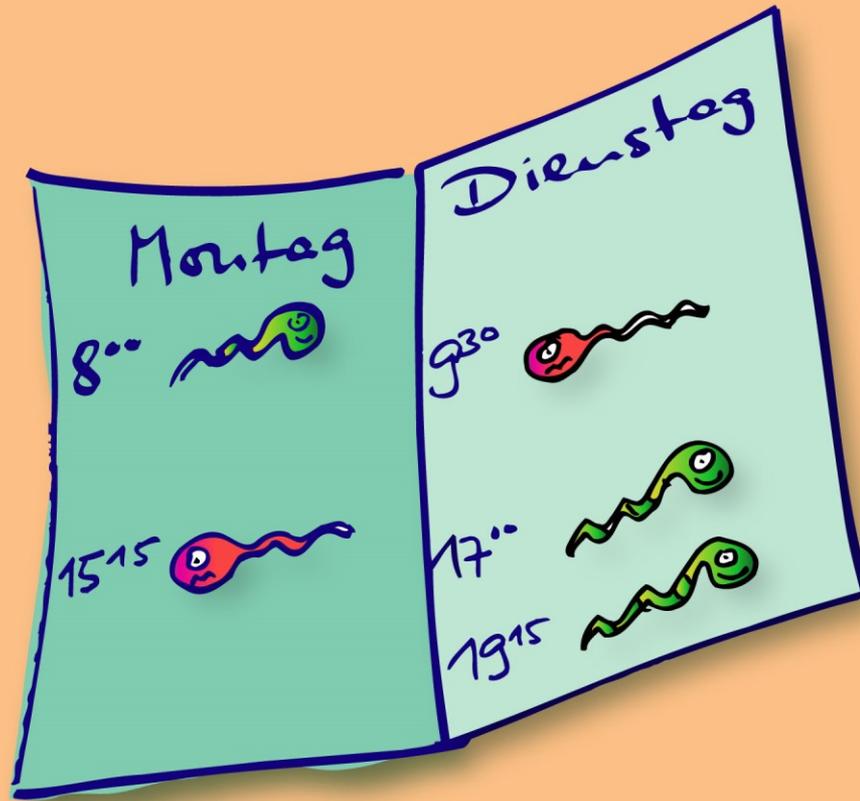
# Machen Sie doch, was Sie wollen!

Wie ein Strudelwurm  
den Weg zu Zufriedenheit  
und Freiheit zeigt



HUBER 

# Das Wurm - Log



Viel Spass dabei wünscht

Maja Storch



# Internet

Selbstmanagement

→ [www.zrm.ch](http://www.zrm.ch)

Seminare

→ [www.ismz.ch](http://www.ismz.ch)

Artikel

→ [www.majastorch.de](http://www.majastorch.de)



