



Foto: Tanja Nitzke

## Gewohnheiten und Mobilität! Wie sehen Sie das, Oliver Schumann?

### 1 Welchen Einfluss nehmen Gewohnheiten auf die Mobilität von Menschen im Allgemeinen und Spitzensportlern im Besonderen?

Zunächst muss man wissen, dass Gewohnheiten von uns gerne in „gut“ und „schlecht“ unterschieden werden. Gewohnheiten sind allerdings von ihrem Wesen her weder das Eine noch das Andere. Sie sind funktional, indem sie uns Halt, Orientierung und Sicherheit geben. Damit sparen wir Energie, die wir z. B. für das bewusste Treffen von Entscheidungen investieren müssten. Wir versuchen also möglichst oft Verhaltensweisen zu gruppieren und als Gewohnheit auszubilden. Unser Einkaufsverhalten, Auto fahren oder wohin wir in den jährlichen Sommerurlaub fahren sind Beispiele hierfür.

Gewohnheiten können sich also positiv, wohl aber auch negativ auf die Mobilität auswirken. Positiv für die Mobilität im physischen Sinne, ist zum Beispiel der ritualisierte Sonntagsspaziergang. Negativ, wenn der Mensch das Coachliegen als Entspannungsritual verinnerlicht hat. Diese Ambivalenz ist übrigens ein zentrales Merkmal von Gewohnheiten: Zum einen können sich Gewohnheiten als die stärksten Barrieren in Entwicklungs- und Veränderungsprozessen entpuppen und zum anderen stellen sie die Grundlage für das Beste dar, was Menschen erreichen können. So u. a. Spitzen- und Hochleistungssportler. Hier wird alles getan, dass ein Bewegungsablauf automatisiert vonstatten gehen kann. Gewohnheiten stellen gerade für diese Berufsgruppe ein absolutes Muss dar – sowohl im Trainingsalltag als auch in der Situation, in der es drauf ankommt – also unter Druckbedingungen.

**Oliver Schumann**, studierter Diplom-Sportökonom (Universität Bayreuth) und ausgebildeter Sportpsychologe (bdp-asp), promovierte an der Universität Bayreuth auf dem Fachgebiet der Neuen Institutionenökonomie zum Thema „Vertrauen in interkulturellen Kooperationen von kleinen und mittleren Unternehmen“. Nach Forschungsaufenthalten in Mexiko und Japan machte er eine Ausbildung zum Broadcaster und arbeitete bei N24, in Berlin und in der ZDF Sportredaktion in Mainz. Zu seinen beruflichen Stationen gehört auch die Arbeit in einer Fitnessstudio AG, wo er für die Organisation und das Personalmanagement verantwortlich war. Für den Olympiastützpunkt Rheinland-Pfalz/Saarland ist er als Honorarsportpsychologe tätig und seit 2006 ist er Dozent, Autor und Tutor an der BSA Akademie. 2010 erhielt er eine Professur an der Deutschen Hochschule für Prävention und Gesundheitsmanagement, in Saarbrücken. Seine Forschungsschwerpunkte sind Strategisches Management und Neurokommunikation.

Nach zahlreichen Artikeln und Gastbeiträgen, u. a. für die Bertelsmann-Stiftung und die fitness Management, publizierte er 2020 sein Erstlingswerk zu Gewohnheiten: „Gewohnheiten. Verstehen. Entwickeln. Verändern. Mit und ohne Corona“.

### 2 Sind Gewohnheiten so etwas wie ein Mangel an Mobilität – im Sinne einer geringen Veränderungsbereitschaft?

Gewohnheiten spiegeln sich nicht nur im Verhalten wider. Gewohnheiten nesten sich auch auf unserer Denk-, Sprach- und Wunschebene ein. So gibt es beispielsweise kaum etwas, was wir uns und vor allem anderen so oft zum Geburtstag wünschen und selbst so wenig dafür tun: Gesundheit. Dieses Einnisten war übrigens auch der Grund, warum ich mein Buch „Gewohnheiten“ betitelt habe: Weil es sich Gewohnheiten in uns wie in unserem Wohnzimmer gemütlich machen. Sie richten es sich teilweise so gemütlich ein, so dass ich da gar nicht mehr raus will – mitunter ein Leben lang nicht mehr. Beispiele sind die vielen Produkte und Dienstleistungen, die ich teilweise unbewusst konsumiere: Die gleiche Zahnpasta und das gleiche Deo, das gleiche Frühstück am Morgen, die Nr. 17 beim Italiener, die Tagesschau um 20:00 Uhr, meine Handynummer und meine Mailadresse (wie lange haben sie die denn schon?) ... Diskutieren Sie noch über das Zähne putzen am Morgen oder am Abend? Nein! Wie wäre es, wenn wir das Sport treiben zu einem Hygienefaktor stilisieren, den wir genauso undiskutiert ausüben wie das Zähneputzen? Und wenn nicht, fühlen wir uns unwohl und ungepflegt!

Veränderungsbereitschaft fängt im Kopf an. Gewohnheiten werden dort zwar gebildet, lassen sich aber über Handlungen beeinflussen. Jahrelang habe ich als junger Coach und Sportpsychologe versucht direkt die Einstellung zu verändern, um damit das Verhalten zu beeinflussen. Das geht, aber es geht noch effektiver. Die Arbeiten mit Gewohnheiten setzt genau andersherum an und bringt damit die Effektivität mit: Verändere dein Verhalten und deine Einstellung verändert sich als Konsequenz. Mache Dinge, die klein und einfach sind, und mache sie konsequent. Realisiere, dass du sie kannst und steigere dann die Intensität und den Umfang deines Handelns. Das sind entscheidende Empfehlungen, wie ich es schaffe, Training zu einem gesunden Lebensstil auszubauen oder geistige Flexibilität durch gewohnte Verhaltensweisen zu kreieren.

### 3 Wie kann es gelingen, Mobilität im Sinne von „in Bewegung kommen und in Bewegung bleiben“ als Gewohnheit aufzubauen?

Kleine Schritte, einfache Schritte und vor allem konstante Schritte! Generell ist jedoch zu unterscheiden: Will ich eine Gewohnheit entwickeln oder will ich eine Gewohnheit verändern? Die Arbeit ist grundlegend anders und benötigt ein anderes Vorgehen, gerade was die so entscheidenden Voraussetzungen für den Startschuss im Gewohnheitsaufbau angeht. Dazu gehören u. a. der passende Zeitpunkt, das absolute Commitment, die positive und klare Ausrichtung darauf,

was ich wirklich will, und viele weitere entscheidende Stellschrauben. Neujahr ist ja oftmals der Startschuss für die Vorsatzbildung – die Durchhaltedauer hat jedoch oftmals eine geringere Halbwertszeit als das Wegfegen der Böllerreste auf der Straße. Doch Konstanz ist ein Schlüssel im Gewohnheitsaufbau. 66 Tage dauert es im Schnitt, bis sich Gewohnheiten etabliert haben – also mehr ein Marathon als ein Sprint.

In meinem Buch stelle ich die wichtigsten Tipps und die größten Fehler in der Gewohnheitsarbeit dar. Darin sind auch die zahlreichen Erfahrungen mit eingeflossen, die ich sowohl in meiner theoretisch-wissenschaftlichen Arbeit als Professor der Deutschen Hochschule für Prävention und Gesundheitsmanagement gesammelt habe mit den Schwerpunkten Strategiebildung und -umsetzungsqualität als eben auch in meinen Coachings von vielen Führungskräften und Individualpersonen. Eine zentrale Erkenntnis ist dabei Folgende: Viel größer als die Attraktivität von Zielen, Wünschen und Bedürfnissen ist die Einflussstärke von Barrieren, die uns davon abhalten, unsere Ziele zu erreichen und unsere Wünsche und Bedürfnisse zu befriedigen.

Von daher ist eine sehr allgemeine und dennoch sehr wirksame Empfehlung auf die Frage, wie es gelingt, Mobilität im Sinne von „in Bewegung kommen und in Bewegung bleiben“ herzustellen: Tun! Und: Vor dem Tun ein individuelles Barrierenmanagement entwickeln, was in der Fachsprache als „Bewältigungsplanung“ bezeichnet wird. Neben sogenannten „Wenn-Dann-Plänen“ oder dem Einbeziehen seines sozialen Umfeldes in schwachen Momenten ist vor allem das Aufrechterhalten einer positiv-konstruktiven Perspektive wichtig. Oder – wie es der große Johann-Wolfgang von Goethe so schön formuliert: „Auch aus Steinen die einem in den Weg gelegt werden, kann man Schönes bauen“.



**Gewohnheiten:  
Verstehen. Entwickeln.  
Verändern. Mit und  
ohne Corona**  
von Dr. Oliver Schumann

Herausgeber:  
being to inspire GmbH  
1. Edition (01.08.2020)

Taschenbuch: 172 Seiten

ISBN-10: 3982221005  
ISBN-13: 978-3982221007