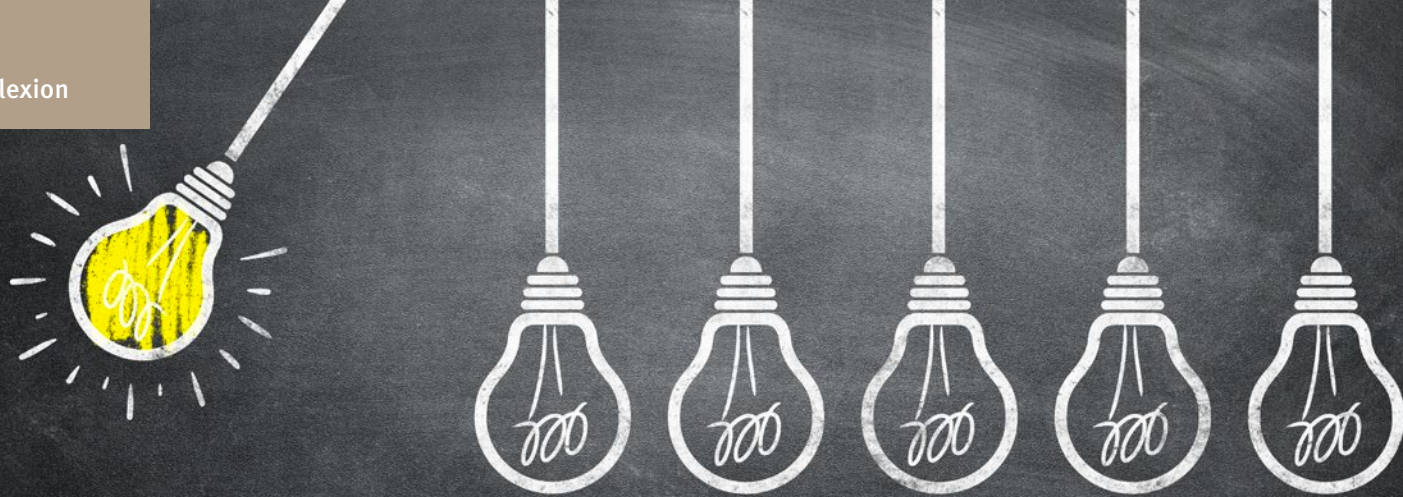




Grafik: jd-photodesign – adobe.stock.com

## DENKIMPULS

# Tun vor Denken

**Erst denken, dann handeln – so lautet eine weitverbreitete Maxime. Doch was, wenn gerade das Denken uns vom Tun abhält? In seinem neuen Impuls zeigt Horst Lempart, warum es klüger sein kann, einfach anzufangen, und wie das Handeln dem Denken oft den Weg bereitet.**

Stellen Sie sich vor, Sie wollen Ihr Schlafzimmer umräumen. Sie nehmen sich vor, alles elegant neu anzuordnen, grübeln aber seit Wochen, wo das Bett nun eigentlich stehen soll. Während Sie weiter nachdenken, steht Ihr Bett unbeeindruckt am alten Platz – gemeinsam mit der Matratze und den Wollmäusen untendrunter. Willkommen im Club der Denker, die sich selbst am Tun hindern.

um endlich in Schwung zu kommen.

Psychologen nennen das die „Behavioral Activation“. Bei depressiven Verstimmungen zum Beispiel hat sich der Ansatz bewährt, Menschen ganz bewusst aufzufordern, aktiv etwas zu tun – auch und gerade, wenn das Gehirn noch knurrig brems. Erst durch das Handeln ergibt sich häufig ein neues, positives Denken. Frei nach dem Motto: „Fake it till you make it“ – aber mit wissenschaftlichem Segen.

## Einfach machen!

Auch der bekannte Verhaltensökonom Daniel Kahne-

man hat uns gelehrt: Unser Kopf ist häufig ein Meister der Ausreden, der nicht etwa träge denkt, sondern Gedanken so lange aufschiebt, bis es richtig unbequem wird. Wer dagegen zuerst handelt – zum Beispiel einen Spaziergang macht, statt sich lange einzureden, keine Zeit dafür zu haben –, trickst dieses System elegant aus. Nicht zuletzt erklärt sich der Erfolg von Gewohnheiten und Routinen daraus. Wer nicht jedes Mal grübelt, ob er jetzt wirklich noch laufen gehen will, sondern einfach die Laufschuhe greift und loslegt, bezeichnet sich irgendwann stolz als „Sportler“ – und denkt und fühlt wie einer! Meister ihres Faches folgen dem einfachen Motto: Tun. Tun. Tun.

Natürlich gibt es Situationen, in denen Nachdenken ratsam ist – etwa beim Hausbau oder Vertragsabschluss. Aber im Alltag gilt oft: Lieber erst mal anfangen, als ewig zu zaudern, denn manchmal ist eben Tun wichtiger als Kopfzerbrechen. Also: Bewegen Sie das Bett!

Horst Lempart

..... „  
*Erst durch das Handeln ergibt sich häufig ein neues, positiveres Denken. Frei nach dem Motto: „Fake it till you make it“ – aber mit wissenschaftlichem Segen.*

Dabei hätte Ihnen die Wissenschaft längst erlaubt, einfach mal loszulegen! Tatsächlich bestätigen zahlreiche psychologische Studien, dass wir Veränderungen oft „leichter machen als durchdenken“ können. Handeln wirkt manchmal wie der kleine Schubs, den unser Denken braucht,

.....  
**Der Autor:** Horst Lempart ist Coach, Supervisor, Autor und Speaker mit eigener Praxis in Koblenz. Er bezeichnet sich selbst als „Der Persönlichkeitsstörer“. Zu seinen Kernthemen gehören: Persönlichkeitsentwicklung, Selbststeuerung und Wandel gestalten. Kontakt: horstlempart.de