

## **Neues Jahr, neue Vorsätze – doch wie setzt man diese um? Die 72-Stunden-Regel als Werkzeug zur effektiven Umsetzung von Zielen**

*Artikel von Dagmar Strehlau und Kiala Makumbundu*

Wer kennt dies nicht: zum Jahreswechsel nimmt man sich allerhand für das neue Jahr vor. Im Privaten sind es meist Vorsätze wie „weniger Stress“, „mehr Zeit für Familie und Freizeit“ oder „mehr Sport“ und „gesündere Ernährung“. Auch im beruflichen Umfeld startet man meist motiviert mit Ideen für neue Projekte und Arbeitsweisen. Sätze wie „man müsste mal ...“ oder „dieses Jahr werde ich definitiv ...“ hört man oft in den Meetings am Jahresende oder -anfang.

Doch die anfängliche Euphorie und Motivation verfliegt meist sehr schnell und ehe man sich versieht, befindet man sich wieder in seinem ursprünglichen Alltagsrhythmus. Übrigens, es muss sich dabei nicht nur um Vorsätze handeln, die Sie sich selbst vorgenommen haben. Gute Vorsätze und Anregungen erhält man auch von der Führungskraft oder von höheren Instanzen. Aber auch diese Themen werden nicht immer von uns umgesetzt. Manche Aufgabenstellungen, die uns unangenehm sind, schieben wir gerne auf die lange Bank bzw. versenken Sie in der Wiedervorlage.

Wie also schaffe ich es meine Vorsätze oder mir zugetragenen (unangenehmen) Aufgaben umzusetzen?

„Strike while the iron is hot“ lautet ein englisches Sprichwort: Schmiede das Eisen, solange es noch heiß ist. Je länger der Schmied wartet, desto mehr Kraft wird er brauchen, um sein Ziel zu erreichen. Am Ende ist die Chance sogar gleich null. Übertragen auf den Management Bereich kann man dies mit der 72-Stunden-Regel vergleichen. Der Ursprung dieser Regel ist nicht bekannt, aber eines weiß man, und zwar, dass sie funktioniert.

Die 72-Stunden-Regel besagt, dass alles, was man innerhalb von 72 Stunden ins Handeln bringt, eine 90-prozentige Chance auf Erfolg hat. Braucht man länger, sinkt die Wahrscheinlichkeit sehr schnell gegen null. Wichtig: „Ins Handeln bringen“ heißt nicht, die Dinge direkt umzusetzen. Dies ist auch meist gar nicht möglich. Möglich ist es aber in den ersten 72 Stunden einen Aktionsplan für seine Vorhaben zu erstellen und somit die Weichen für die Zielerreichung zu legen:

1. Wer
2. Macht was
3. Bis wann?

Die Antworten auf diese Fragen führen direkt ins Handeln. Glauben Sie nicht? Klingt Ihnen zu simpel? Probieren Sie es doch direkt einmal aus. Nehmen Sie ein Vorhaben, das Sie gerne anpacken und umsetzen möchten oder eine Ihnen zugetragene Aufgabe, die Sie am liebsten auf die lange Bank schieben würden. Entwickeln Sie dazu innerhalb von 72 Stunden einen Aktionsplan und los geht's. Noch ein Tipp um die Motivation zu steigern: Setzen Sie auf die Liste auch Aufgaben, die leicht und schnell zu erledigen sind wie beispielsweise ein Telefonat oder eine E-Mail und die bereits lange auf der To-do-Liste stehen. So tritt schnell ein Erfolgseffekt ein und motiviert Sie an der Regel „dran zu bleiben“.

Zur Unterstützung für die Umsetzung finden Sie nachfolgend eine beispielhafte Aktionsliste, mit der Sie direkt starten können:

Aufgabe	Wer	Was	Bis wann

Wir wünschen Ihnen viel Erfolg bei der Umsetzung Ihrer Vorsätze und Aufgaben. Haben Sie Fragen zum erfolgreichen Arbeiten oder benötigen Sie weitere Tipps? Wir helfen Ihnen gerne weiter. Sie erreichen uns per E-Mail unter [dagmar.strehlau@anxo-consulting.com](mailto:dagmar.strehlau@anxo-consulting.com) und [kiala.makumbundu@anxo-consulting.com](mailto:kiala.makumbundu@anxo-consulting.com) oder unter Telefon 06192 40 269 0.

**ANXO. Wir verändern Ihre Welt.**

Quellen:

Herzog, M. (2010): Spitze sein, wenn's drauf ankommt, S. 16 ff.

Lör, J. & Pramann, U. (2002): 30 Minuten für mehr Erfolg, S. 56