

KAIZEN

Jeden Tag ein Stückchen besser

改善

Die japanische Philosophie, für kleine schrittweise Veränderungen mit maximaler Wirkung

Autor:

Jiang Chen

Copyright © 2021 Jiang Chen

Alle Rechte vorbehalten.

2. Auflage 2023

INHALTSVERZEICHNIS

Vorwort

Warum Kaizen unser Leben verbessern kann.....(S. 1)

Kaizen in seinem ursprünglichen Kontext..... (S. 13)

Kaizen um in Form zu kommen „Gesundheit und Fitness“(S. 48)

Kaizen für die persönlichen Finanzen.....(S. 58)

Kaizen für Produktivität und Unternehmen..... (S. 65)

Wie man zuhause eine Kaizen-Kultur erschafft..... (S.70)

Lifehacks und Biohacks..... (S. 74)

Das innere Gleichgewicht finden..... (S. 82)

Kaizen – das Wichtigste übersichtlich
zusammengefasst..... (S. 92)

Abschließende Worte.....(S. 103)

Haftungsausschluss..... (S. 104)

Medizinischer Ausschluss..... (S. 105)

Impressum.....(S. 106)

Vorwort

Mit großen Zielen im Leben verändert sich auch das Leben selbst. Doch der Weg zur Veränderung ist weder schnell noch einfach. Selbst bei der kleinsten Umstellung bedeutet es immer Hingabe, Geduld und die Bereitschaft, Mühen aufzubringen. Denn wir Menschen sind Gewohnheitstiere und unsere alltäglichen Routinen werden tief in unser Bewusstsein manifestiert. Wie sich diese Muster in unserem Gehirn widerspiegeln und wie man sie durchbricht, können wir später genauer untersuchen.

Wir alle wissen es - intuitiv zumindest - dass es nicht leicht ist, unser Leben grundlegend zu ändern. Trotzdem tappen wir immer wieder in die Falle des Glaubens, dass wir mit einem Schlag alles neu gestalten können. Es ist verlockend, sich morgen aus dem Bett zu zwingen und ein neues Trainingsprogramm zu beginnen, das uns abverlangt, viermal pro Woche ins Fitnessstudio zu gehen und nur noch halb so viele Kalorien aufzunehmen wie bisher. Doch wenn wir wissen, wie schwierig es

ist, unsere Gewohnheiten zu ändern, warum setzen wir uns dann unrealistische Ziele?

Warum sollten wir uns mit einem riesigen Ziel überwältigen lassen, wenn wir in kleinen Schritten dorthin gelangen können? Das ist der Grundgedanke von Kaizen, einem chinesisch-japanischen Begriff, der für „Verbesserung“ steht. Statt plötzlicher, dramatischer Veränderungen schreitet man beharrlich und in kleinen Schritten voran. Wie das alte Sprichwort sagt - die längste Reise beginnt mit dem ersten Schritt. Ganz gleich, ob Sie auf einen Berggipfel klettern oder Ihre finanzielle Situation verbessern wollen - es sind viele kleine Schritte erforderlich, um das gewünschte Ergebnis zu erzielen. Mit Kaizen auf Ihrer Seite wird jede Herausforderung machbar.

Dieses Buch gibt Ihnen die Möglichkeit, das Konzept von Kaizen für sich zu nutzen und alles zu erreichen, was es wert ist, erreicht zu werden. Ob es um Beziehungen, Fitness, Gesundheit oder andere Aspekte geht, die Sie verbessern möchten - Kaizen wird Ihnen helfen, Ihre Ziele in greifbare Nähe zu bringen. Stecken Sie sich Ziele und nehmen Sie sich Zeit für kleine Schritte auf diesem Weg. Denn wie wir alle wissen, beginnt jede Veränderung mit der Entscheidung zum Handeln. Gönnen

Sie sich die Chance, Ihr Leben auf die nächste Stufe zu heben. Mit Kaizen wird es möglich sein.

Viel Spaß beim Lesen wünscht Ihnen

Jiang Chen

Warum Kaizen unser Leben verbessern kann

Bevor wir uns in die wunderbare Welt des Kaizen begeben, wollen wir einen Blick auf die Alternative werfen. Oftmals versuchen wir impulsiv, unser Leben vollkommen umzukrempeln und alle Probleme auf einmal zu lösen. Wir setzen uns große, anspruchsvolle Ziele, die nicht selten zum Scheitern verurteilt sind. Vielleicht kennen Sie das Gefühl, sich ein neues Fitnessprogramm vorzunehmen, bei dem Sie plötzlich täglich ins Fitnessstudio rennen und nur noch halb so viel essen wie bisher. Doch allzu oft verläuft dieses Vorhaben im Sande. Hier kommt Kaizen ins Spiel - eine sanfte, aber effektive Methode zur langfristigen Verhaltensveränderung.

Leider missversteht dieser Ansatz oft die menschliche Psychologie und die Realität unseres Lebensstils. Stellen Sie sich vor, Sie wollen Ihre Fitness verbessern, aber bisher haben Sie wenig Erfolg gehabt. Das Problem liegt wahrscheinlich daran, dass Sie müde und unmotiviert sind und es Ihnen schwerfällt, konsequent zu trainieren

und sich gesund zu ernähren. Denken Sie darüber nach - wenn Sie müde sind, wie wahrscheinlich ist es dann, dass Sie regelmäßig ins Fitnessstudio gehen oder sich von Ihrem Lieblingsessen fernhalten können? Wahrscheinlich eher gering.

Wenn Sie abends erschöpft von der Arbeit nach Hause kommen, ist es verständlich, dass Sie sich nicht in ein anstrengendes Fitnessprogramm stürzen wollen. Wie sollen Sie aus dem Nichts plötzlich genug Energie und Willenskraft schöpfen, um viermal pro Woche zu trainieren? Lassen Sie uns einen Moment darüber nachdenken, was das eigentlich bedeutet.

Das bedeutet, dass Sie nach der Arbeit nach Hause kommen, sich umziehen und dann Ihre Sportkleidung anziehen müssen. Anschließend machen Sie sich bei Kälte und Dunkelheit auf den Weg zum Fitnessstudio, trainieren dort hart, duschen, ziehen sich wieder um und machen sich dann auf den Heimweg. Ein Training mit all seinen Schritten dauert mindestens zwei Stunden, was bedeutet, dass Sie für vier Trainingseinheiten pro Woche weitere acht Stunden investieren müssen - das entspricht einem kompletten Arbeitstag einschließlich Mittagspause. Bedenken Sie das alles, bevor Sie sich zu einem drastischen Wandel Ihrer Fitnessroutine entscheiden.

KAIZEN

Sie erwarten zu viel von sich selbst, wenn Sie glauben, dass Sie ohne Vorlaufzeit plötzlich 8 Stunden Training pro Woche absolvieren können. Ganz zu schweigen davon, dass Sie für das Training bei Kälte hinausgehen und am Abend vorher organisieren und planen müssen. Sie erwarten von sich selbst, dass Sie vor Fremden schwitzen und rennen, anstatt Ihr geliebtes Abendprogramm im Fernsehen zu verfolgen. Sehen Sie hier das Problem? Dieser Ansatz ist oft unpraktisch und unmotivierend.

Das Problem besteht nicht nur darin, eine einzelne Gewohnheit zu ändern, sondern einen ganzen Berg von Gewohnheiten auf einmal zu überwinden. Zu allem Überfluss müssen Sie auch noch andere Gewohnheiten vernachlässigen. Und als wäre das nicht genug, müssen Sie jetzt auch noch 500 Kalorien weniger essen, obwohl Sie gleichzeitig 8 Stunden zusätzliche Energie verbrennen wollen? Das klingt nach einem großartigen Plan - Sie werden doppelt so hart arbeiten, aber nur halb so viel Energie zu sich nehmen.

Die Neurowissenschaft

Als ob das nicht schon Herausforderung genug wäre, müssen Sie auch noch gegen Ihre eigene Neurobiologie ankämpfen. Unsere Gehirne sind erstaunlich flexibel und anpassungsfähig, was eigentlich eine gute Nachricht sein sollte, wenn es um das Überwinden von schlechten Gewohnheiten geht. Aber die Wahrheit ist, dass unser Gehirn sich oft genau dann gegen uns stellt, wenn wir versuchen, neue Verhaltensweisen zu etablieren oder alte Muster abzulegen.

Aus neurobiologischer Sicht läuft das so ab: Wenn wir etwas tun, wird eine Handvoll Neuronen im Gehirn aktiviert, die im Laufe der Zeit miteinander verknüpft werden. Dabei folgt eine Erfahrung auf die andere, und beide Erfahrungen bilden im Gehirn neue Verbindungen aus. Wenn wir diese Erfahrung wiederholen oder verstärken, werden diese Verbindungen stärker und stabiler, bis sie schließlich zu einer Gewohnheit werden.

Die Verbindungen werden myelinisiert und es entstehen mehr Knoten an den Verbindungspunkten, bis schließlich A automatisch zu B führt, ohne dass wir darüber nachdenken müssen. Die Veränderung solcher Verschal-

KAIZEN

tungen erfordert einen enormen Energieaufwand und ist in manchen Fällen sogar nahezu unmöglich. Dies liegt daran, dass unser Gehirn dazu neigt, alte Muster aufrechtzuerhalten und sich ungern auf neue Wege einlässt.

Versuchen Sie, sich vorzustellen, wie schwierig es ist, umfassende Änderungen an mehreren verschiedenen Gewohnheiten auf einmal vorzunehmen. Es scheint fast aussichtslos, nicht wahr? Aber hier kommt Kaizen ins Spiel, als ein kraftvolles und transformatives Werkzeug.

Wie es tatsächlich zur Veränderung kommt

An dieser Stelle fragen Sie sich wahrscheinlich, wie diese umfassenden Veränderungen überhaupt realistisch durchzuführen sind. Wenn wir uns bewusst machen, wie unser Gehirn funktioniert, wird schnell klar, dass massive Veränderungen an der eigenen Routine niemals besonders effektiv sein können. Doch trotzdem verbringen wir oft viel Zeit damit, unser Leben von heute auf morgen völlig umzukrempeln, ohne dabei viel Erfolg zu haben. Warum also tun wir das immer wieder?

Dafür gibt es einige Gründe. Der Erste ist, dass es einfach zu verlockend ist. Niemand mag die Tatsache, dass die Erreichung der eigenen Ziele mit sehr viel Zeit und Arbeitsaufwand verbunden ist. Wir sehnen uns nach schnellen Lösungen und Ergebnissen, die möglichst unkompliziert sind. Wie kann es da nicht verführerisch wirken, an einem einzigen Tag „alles zu ändern“? Die Vorstellung, auf einen Schlag alles umzukrempeln zu können, ist ungeheuer befreiend - und so ist es nicht verwunderlich, dass wir uns von dieser Illusion anstecken lassen.

Das andere Problem, das uns immer wieder begegnet, sind die Medien. Denn natürlich macht es für Werbe-