

Rezensionen von Buchtips.net

Chip Heath, Dan Heath: Switch

Buchinfos

Verlag: [S. Fischer \(weitere Bücher von diesem Verlag zeigen\)](#)
Genre: [Sachbuch](#)
ISBN-13: 978-3-651-00000-1 ([bei Amazon.de bestellen](#))
Preis: 11,35 Euro (Stand: 22. August 2025)

Effektive Veränderung

„Alte Eigenarten lassen sich nur schwer verändern“.
Diese fast schon Bauernweisheit ist fast in jedem Leben nachvollziehbar und ein einfacher Erfahrungswert, den auch die Autoren zunächst ins Felde führen.

Alte, eingefahrene Verhaltensmuster sitzen fest. Aber das muss nicht so bleiben, folgt man zumindest den Einlassungen der beiden Autoren im Buch. Egal, ob in persönlicher, privater oder beruflicher Hinsicht, Seite für Seite geben die Autoren Möglichkeiten und Hinweise an die Hand, wie eine effektive Veränderung gelingen kann, respektive, wie alte Verhaltensmuster durch neue ersetzt werden können, ohne dass dies zu einem lebenslangen Arbeitsthema zu werden braucht.

Mittels der Metaphern eines Elefanten (die Macht der Gewohnheiten, faul, kurzfristiger Befriedigung immer den Vorzug vor langfristigem Nutzen gebend) und eines Reiters (der, der den Elefanten steuern möchte, langfristig planend) und dem Bild des Weges (den der Elefant sich oft und oft einfach trampelt, um weiterhin seinen Gewohnheiten zu frönen, den der Reiter gangbar machen möchte, um Ziele zu erreichen), nutzen die Autoren passende und treffende Bilder. Das große Gefühlsleben voller Gewohnheiten, Unsicherheiten und der Neigung, immer nur eingefahrene Wege zu gehen, der Verstand als Reiter, der aber oft sich in sich selbst verfängt und letztlich zu viel denkt und wünschenswerte oder notwendige neue Wege, die aber gerade am Anfang holprig sein können und daher eine gezielte Leitung des Elefanten bedürfen. Hierzu muss der „Elefant“ motiviert werden, muss der „Reiter“ gezielt anleiten und dadurch der „neue Weg“ (als Bild für eine konkrete Lebenssituation) gangbare Gestalt annehmen. Der Elefant aber ist es letztlich, der die Sache mit der Veränderung bewerkstelligen wird. Gegen sein ständig drängendes Inneres kommt kein Mensch dauerhaft an, daher muss dieses Drängen in eine gewollte und konstruktive Richtung gelenkt werden.

Erfolgreiche Veränderungen, so die Autoren, haben daher immer ein gemeinsames Muster. Es braucht eine emotionale Motivation für die inliegenden Gewohnheiten, klare Direktiven für den Verstand, der ebenso klar Wegmarken setzt und anstrebt, und es braucht eine möglichst breite Planierung des „neuen Weges“ (einer neuen Lebenssituation). Letztlich also muss man die Situation verändern, um das Verhalten zu ändern. Der Elefant liefert hierfür, richtig motiviert, das Durchsetzungsvermögen, der Reiter den Plan.

Wenn also eine Veränderung erfolgreich erfolgen soll, dann braucht es zunächst völlige Klarheit und direkte Handlungsanweisungen für den Reiter, keine allgemeinen Floskeln wie „Leb gesünder“, die nur sofort zu rationalen Verwirrungen führen werden. Es braucht eine Motivation für den Elefanten, emotional eine Änderung zumindest unterstützen zu wollen und es braucht eine Planierung des Weges, soweit es möglich ist, damit nicht Hindernisse den Verstand vor Rätselaufgaben stellen, in denen er sich verstrickt oder die Gewohnheiten wieder erstarken lassen, da Unklarheit über den nächsten Schritt entsteht.

Flüssig und verständlich geschrieben, mit einer ständigen Darbietung von eingängigen Beispielen mit Aha-Effekt verbleiben die Autoren stets seriös. In ihrem Selbstverständnis legen sie kein Do-It-Yourself Buch zur einfachen und umgehende Veränderung vor, sondern eine Drei-Schritt Methode mit einer Vielzahl von Hinweisen an den Leser, wie Veränderungen „leichter“ werden können. Indem sie die Einlassungen einfach halten, entsteht ein ebenso leicht zu merkender Rahmen, der mit den konkreten Zielen dann gefüllt werden und durchaus auf den Weg gebracht werden kann. Vielfach werden Forschungsergebnisse erläutert und deutlich erkennbar, dass die Autoren in bester Weise eine Zusammenfassung neuester, wissenschaftlicher Erkenntnisse zum Verhalten des Menschen und zu Verhaltensänderungen verarbeitet haben. Erkenntnisse, die bereits in der Form des Buches im Hintergrund wirken, denn äußerst unterhaltsam geschrieben, mit Humor und vielen Beispielen emotionale durchaus motiviert, aber

auch mit genügend "klarem Futter" für den Verstand ebnen die Autoren durchaus den Weg zum Angang eigener Veränderungen, legen somit genau das im Buch vor, was sie als System vermitteln wollen.

Ein hoch motivierendes Buch mit vielen Ah-Effekten, die in den Raum stellen: "So mach ich das jetzt!". Empfehlenswert.

8 von 10 Sternen

Vorgeschlagen von [Lesefreund](#)
[20. Mai 2011]