

Miriam Junge
Kleine Schritte mit großer Wirkung

Miriam Junge

Kleine Schritte mit großer Wirkung

**Mit minimalen Veränderungen
zu maximaler Zufriedenheit**

Kösel

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten, so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung, da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.



Verlagsgruppe Random House FSC® Noo1967

Copyright © 2020 Kösel-Verlag, München,
in der Verlagsgruppe Random House GmbH,
Neumarkter Str. 28, 81673 München

Umschlag: Weiss Werkstatt München

Redaktion: Judith Mark

Druck und Bindung: CPI books GmbH, Leck

Printed in Germany

ISBN 978-3-466-34750-6

www.koesel.de

Dieses Buch ist auch als E-Book erhältlich.

Inhalt

Einleitung	9
Kapitel 1:	
Wie kleine Gewohnheiten große Veränderungen bewirken	13
Die Sache mit dem Handy neben dem Bett	13
Micro Habits – warum Kleinvieh auch Mist macht	17
Kapitel 2:	
Gewohnheiten – wieso sie Fluch und Segen sind	23
Vor- und Nachteile von Gewohnheiten	24
Yes you can: Warum wir Gewohnheiten ändern können und sollten	29
Spreu und Weizen: gute und schlechte Gewohnheiten	33
Welche Auswirkungen haben Gewohnheiten auf die Persönlichkeit?	36
Kapitel 3:	
Der erste Schritt zu besseren Gewohnheiten – Ursachen und Auslöser erkennen	41
Der Mensch als Gewohnheitstier: Woher kommen Gewohnheiten?	42
Glaubenssätze: Was uns früher schützte, schränkt uns heute ein	44
Achtsamkeit im Alltag: Wie du es schaffst, Glaubenssätze regelmäßig zu überprüfen	50

Kapitel 4:

Der zweite Schritt zu besseren Gewohnheiten – ein System entwickeln

	57
Von der Motivation zum Plan: Was du wirklich willst und was dich hindert	58
Warum Ziele allein kontraproduktiv sind	61
Worte, Worte, Worte: Ziele wollen gut formuliert sein	65
Von der Achtsamkeit zur Fokussierung	69
Aller Anfang ... : neue Verhaltensweisen zur Gewohnheit machen	72

Kapitel 5:

Der dritte Schritt zu besseren Gewohnheiten – Wiederholen und Verstärken

	81
Die Macht der Wiederholung	82
So lernt unser Gehirn	86
Selbstdisziplin vs. Rückschläge: Geschichten vom Schweinehund	89
Tipps und Tricks gegen Ablenkungen	91
Neue Gewohnheiten brauchen etwas Zeit: Wann sind wir da?	100

Kapitel 6:	
Der vierte Schritt zu besseren Gewohnheiten –	
Belohnung	111
Ein Löffelchen voll Zucker: Wie das Gehirn belohnt	112
Motivation oder: Die Geschichte von Guppys und Ratten	116
Von Disziplin bis Kontrolle: Wie es gelingt, dranzubleiben	124
Wie du dich belohnst	132
Nach dem Spiel ist vor dem Spiel: Wie du verhinderst, in alte Muster zurückzufallen	138
Kapitel 7:	
Am Ziel	153
»Psychoedukation« oder: Was du über deine Gesundheit wissen solltest	154
Wer schläft, ist klar im Vorteil	157
Be smart, exercise your heart – Bewegung macht zufrieden	163
Iss dich glücklich	169
Was Stress mit dir macht vs. was du mit Stress machst	176
Fazit: Mach es wie Beppo!	189
Verwendete Literatur	193
Anmerkungen	204

Einleitung

Eine Schwalbe allein macht noch keinen Sommer. Natürlich nicht. Aber viele einzelne Schwalben zusammen ergeben einen Schwarm. Fragst du einen Landwirt, wird er sagen: »Kleinvieh macht auch Mist.« Recht hat er!

Dieses Grundprinzip lässt sich auch auf unser Verhalten anwenden. Wir können uns viele kleine Verhaltensänderungen – sogenannte *Micro Habits* – zunutze machen, um unsere persönlichen Möglichkeiten zu erweitern. Dazu gehört auch, schlechte Gewohnheiten zu erkennen und abzulegen. Übertragen auf unseren Alltag heißt das, dass wir mit kleinen Schritten große Ziele leichter erreichen.

Ich bin Miriam Junge, psychologische Psychotherapeutin für Verhaltenstherapie und Coach in Berlin. Ich höre täglich in meiner Praxis, in meinem Freundeskreis und in meiner Familie Aussagen wie, »Irgendwie schaffe ich es nicht regelmäßig ...«, »Ich kann nicht aufhören ...«, »Ich bin unzufrieden, weil ...«, »Warum bekomme ich es nicht hin ...«. All diese Sätze und die damit verbundenen Gewohnheiten halten uns langfristig davon ab, zufrieden mit uns zu sein.

Redewendungen, wie z. B. »Der Weg ist das Ziel« oder »Rom wurde nicht an einem Tag erbaut«, kennst du sicher – aber ist dir

auch bewusst, was sie im Alltag für dich bedeuten und setzt du sie entsprechend um?

Wir können das Bewusstsein für kleine Schritte und Veränderungen entwickeln, um so schließlich unser gesamtes Potenzial auszuschöpfen. Auf diese Weise lernen wir, zufriedener und gelassener zu werden.

Nehmen wir den Gipfel eines Dreitausenders. Es scheint zunächst unmöglich, diesen Berg zu bezwingen. Doch treten wir einen Schritt zurück, um die Situation zu analysieren, erkennen wir eine Struktur: einzelne Etappen, die sich wiederum aus verschiedenen Wegabschnitten zusammensetzen, die man mit einzelnen Schritten beschreiten kann. Die Summe aller Schritte bringt uns ans Ziel.

Was bedeutet das im Alltag? Wir haben oft ein Ideal von uns selbst vor Augen. Es ist schließlich hip, achtsam und umweltbewusst zu leben, keinen Alkohol zu trinken, Sport zu treiben und am Ende trotzdem oder gerade deswegen ausgeglichen und glücklich zu sein. Am besten alles auf einmal und jetzt sofort. Aber wie soll das gehen?

Das klingt schließlich nach anstrengender Selbstdisziplin und nach Arbeit. Doch man beginnt immer mit dem ersten Schritt, und der muss gar nicht so groß sein, wie wir denken.

Egal, wie die eigenen Ziele auch aussehen – in diesem Buch beginnen wir gemeinsam. Und zwar am Anfang. Mit dem ersten Schritt. Übrigens: Ein Buch zu schreiben erschien mir als große Herausforderung, als unerreichbares Ziel. Viele Seiten, die gefüllt werden wollten. Der Cursor blinkt, das digitale Weiß verhöhnt mich. Wie fange ich an? Die Herausforderung besteht zunächst darin, zu erkennen, was uns am Erreichen unserer Ziele und Wünsche

eigentlich hindert. Wir müssen lernen, ungute Verhaltensweisen und Denkmuster als solche zu erkennen und stattdessen positive Gewohnheiten zu stärken oder zu etablieren. Kurz: Wir lernen, welche kleinen Veränderungen im Alltag eine große Wirkung entwickeln können. Dafür schulen wir unser Bewusstsein und üben, auch kleine Erfolge wertzuschätzen. Wir dürfen uns nämlich auch zwischendurch – auf dem Weg ans große Ziel – ruhig mal auf die eigene Schulter klopfen, uns belohnen und stolz auf uns sein.

Wir leben in einer Gesellschaft, in der Selbstoptimierung und Effizienz großgeschrieben werden. Ständig stehen wir unter Leistungsdruck und sollen alles auf einmal und am besten schon gestern geleistet haben. Eine Vielzahl an Möglichkeiten zwingt uns, Entscheidungen zu treffen. Dabei verlieren wir oft unsere persönlichen Ziele aus den Augen. Wir rennen gewissermaßen mit Scheuklappen auf eine Ziellinie zu – auf die Beendigung des Projekts, die Abgabe der Hausarbeit oder eine Vertragsunterzeichnung. Dabei übersehen wir, dass schon die Etappen kleine Siege sind, die am Ende das Erreichen des übergeordneten Ziels erst ermöglichen. Dieses Ziel kann Glück, Zufriedenheit, die eigene Weiterentwicklung, den eigenen Erfolg bedeuten.

Doch was ist Erfolg? Ist es Geld auf dem Konto, sind es Klicks und Likes, sind es Anerkennung und Wertschätzung im Job oder Glück und Zufriedenheit in Beziehungen? Oder bedingt das eine am Ende gar das andere?

Der eigentliche, persönliche Erfolg ist oft nicht greifbar, nicht messbar, nicht sichtbar – Glück und Erfolg sind individuell. Erfolg ist, was wir daraus machen. Wenn wir nämlich zu unserem Ausgangspunkt zurückblicken, erkennen wir, wie weit wir mit vielen kleinen Schritten schon gekommen sind. Sie sind unsere Werkzeuge: kleine Schritte, kleine Entscheidungen, kleine Veränderungen.

In diesem Buch gebe ich dir praktische Übungen an die Hand, mit deren Hilfe du deine Gewohnheiten ändern und deine selbst gesteckten Ziele erreichen kannst. Du lernst, gute von weniger guten Verhaltensweisen zu unterscheiden sowie dich und deine noch so kleinen Erfolge wertzuschätzen. Die einfachen, alltags-tauglichen Aufgaben, die ich dir gebe, bieten dabei Orientierung und eine Struktur für mehr Effizienz. Ganz nebenbei gewinnst du mehr Zeit für dich selbst und damit mehr Lebensqualität. Wir üben auch, aus Rückschlägen zu lernen und durchzuhalten. Dafür ist es wichtig, den Wert simpelster Entscheidungen zu entdecken: Nehmen wir die Treppe oder den Aufzug? Was nutzt im Moment und was bringt uns auf Dauer weiter? Welche Veränderungen bringen uns in Einklang mit uns selbst, unseren Wünschen und Überzeugungen?

Wir beginnen mit den kleinen Hürden, die für jeden machbar sind. Und wenn nicht, darf man die Messlatte ruhig auch tiefer hängen. Mit kleinen Veränderungen und ein bisschen Übung kommt man schließlich rüber.

Am Ende können wir alle mehr erreichen, als wir uns selbst zutrauen!

Kapitel 1:

Wie kleine Gewohnheiten große Veränderungen bewirken

Die Sache mit dem Handy neben dem Bett

Vor ungefähr zwei Jahren hatte ich mir fest vorgenommen, morgens nur meinen Handywecker aus- und nicht das Handy sofort wieder einzuschalten. So wollte ich verhindern, dass ich gleich nach dem Aufwachen neue Nachrichten lese.

Mir ist es wichtig, morgens selbstbestimmt und achtsam in den Tag zu starten, ohne gleich von Außenreizen überflutet zu werden. »Das kann ja nicht so schwer sein«, dachte ich mir. Aber ich habe mich regelmäßig dabei ertappt, dass ich dann doch – schlaftrunken und unbewusst – sofort das Handy eingeschaltet haben muss. Denn plötzlich erschienen neue E-Mails, Nachrichten und Erinnerungen auf meinem Handydisplay. Sobald mir bewusst wurde, dass ich ungewollt mit Informationen überflutet wurde, musste ich mich fast dazu zwingen, das Handy wieder wegzulegen. Ich konnte allerdings nicht mehr ändern, dass meine To-do-Liste mit unbeantworteten Nachrichten auf mich wartete. Die Achtsamkeit war dahin, und ich konnte nicht mehr so selbstbestimmt in den Tag starten, wie ich es mir eigentlich vorgenommen hatte. »Morgen dann wieder ...«, aber es kam immer mal wieder vor, dass ich einfach automatisch das Handy anschaltete.

Wie sollte ich das ändern? Ich musste mich austricksen. Das innere Muster des Handyanschaltens hatte sich tief eingepägt. Ich legte mir schließlich einen analogen Wecker zu, und mein Handy musste über Nacht im Badezimmer bleiben. Zu Beginn fühlte sich das wie ein kleiner Entzug an. Ich mochte den schrillen Weckton des Weckers nicht, hörte nachts sein Ticken, war genervt und frustriert und wünschte mir einfach mein Handy ans Bett. Aber ich wollte auch unbedingt morgens das Gefühl haben, ohne Nachrichtenflut in den Tag starten zu können.

Also musste ich mich gegen eine kurzfristige Bedürfnisbefriedigung und für eine langfristig zufriedenere, selbstbestimmte Miriam entscheiden, die durch all diese Unannehmlichkeiten eben durch musste.

Nach drei Tagen waren die »Entzugssymptome« abgeklungen, und ich konnte das Handy wieder neben mir am Bett liegen haben, um morgens per App eine kleine Morgenmeditation im Bett zu machen – im Flugmodus! Das ist seitdem auch so geblieben – ich habe das für mich negative Verhaltensmuster durchbrochen und dafür ein neues, wohltuendes Verhalten in meinen Alltag integriert.

Vielleicht fragst du dich, warum es so schwierig ist, positive Gewohnheiten und Verhaltensweisen langfristig beizubehalten – regelmäßigen Sport, kleine Pausen während der Arbeit, rechtzeitig ins Bett gehen, am Abend nach 17.00 Uhr keinen Kaffee mehr trinken, nach 21.00 Uhr nichts schwer Verdauliches mehr essen ...

Immer wieder nehmen wir uns Dinge vor und schaffen es letztlich nicht, sie langfristig umzusetzen – das kann sehr frustrierend sein. Doch durch genaues Hinsehen können wir lernen, Verhaltensweisen zu vermeiden, die uns davon abhalten, zufrieden zu sein.

Ein für mich sehr einprägsames Beispiel ist die Geschichte eines guten Freundes, dessen Mutter vor einigen Jahren schwer erkrankte. Ihm wurde plötzlich klar, dass er sich zu selten bei seiner Mutter gemeldet hatte, und er versprach ihr, sie ab jetzt jeden Tag anzurufen. Am Anfang fiel ihm das schwer, weil er sich von einem weiteren To-do gestresst fühlte. Auf der anderen Seite war es ihm aber enorm wichtig »ein guter Sohn« zu sein und das mit einem täglichen Anruf bei seiner Mutter zu beweisen. Das Gestresst-Sein legte sich von Tag zu Tag mehr, und nun telefonieren die beiden seit einigen Jahren täglich – es ist zu einer Gewohnheit geworden, auch jetzt, wo seine Mutter wieder gesund ist. Es fehlt ihm sogar etwas, wenn er es mal nicht schafft, sich bei ihr zu melden. Beide freuen sich darauf.

Meine Geschichte der morgendlichen Handy-Gewohnheit und das Anruf-Ritual meines Freundes sind nur stellvertretende Beispiele für viele Dinge aus unserem Alltag. Du siehst, du bist wirklich nicht alleine. Lass uns starten!

Damit du dir einen Überblick verschaffen kannst, welche kleinen Schritte dir zu maximaler Zufriedenheit verhelfen, gebe ich dir einfache Tipps, wie du ungute Angewohnheiten ablegen kannst. Ich leite dich in diesem Buch Schritt für Schritt an, zu erkennen, ...

- was dir im Weg steht,
- wie dein Weg zu deinen eigenen Zielen aussehen kann,
- welche Gewohnheiten dir guttun und welche du lieber ablegen solltest,
- wie deine Gewohnheiten und Muster entstanden sind,
- wieso einige Gewohnheiten früher wichtig waren und heute sinnlos sind,

- nach welchen Prinzipien du handelst,
- welche Auswirkungen Gewohnheiten auf deine Persönlichkeit, dein Leben und deinen Blick auf dich selbst und deine Umwelt haben,
- wie du deine Komfortzone (also den Bereich dessen, was du gut kennst und womit du dich wohlfühlst) verlassen kannst,
- wie du eine neue Gewohnheit in dein Leben integrierst,
- wie lange es dauert, bis eine neue Gewohnheit gefestigt ist,
- wie du Prokrastination (also das Aufschieben anstehender Aufgaben) vermeiden lernst,
- wie es dir gelingt, dranzubleiben,
- wie du dich richtig belohnst,
- was passiert, wenn es dir nicht gelingt, deine Gewohnheiten langfristig zu verändern, und
- wie du achtsam mit dir bist.

Wenn du unter den oben genannten Stichpunkten Themen findest, die dir bekannt vorkommen, ist jetzt der richtige Zeitpunkt, kleine Veränderungen in deinem Leben anzugehen, um Großes zu bewirken. Am Ende eines jeden Kapitels findest du Übungen zu den verschiedenen Themen. Ich habe hinter den meisten Übungen den ungefähren Zeitaufwand für dich abgeschätzt. Einige Übungen sind jedoch sehr individuell zugeschnitten – nimm dir dafür so viel Zeit, wie du brauchst. Du wirst auch immer wieder kleine Hausaufgaben vorfinden, die dir helfen, im Alltag deine Veränderungen im Blick zu behalten. Ich empfehle dir, ein kleines Notizbuch anzulegen – egal, ob digital oder analog –, damit du jederzeit aufschreiben kannst, was dich beim Lesen und beim Durchführen der Übungen inspiriert. Die besten Ideen wirst du womöglich an ungewöhnlichen Orten haben.

Aufmerksam werden für störende Gewohnheiten

Bei mir war es das Handy am Bett – was ist es, das bei dir morgens oder zu anderen Zeiten Stress und Unruhe bringt? Musst du beispielsweise auf dem Weg zur Arbeit immer hetzen? Stürzt du dich abends, sobald du nach Hause kommst, gleich an den heimischen Schreibtisch, ohne Pause zu machen? Geh gedanklich deinen Tagesablauf durch und sieh nach. Schreib in dein Notizbuch, was dir aufgefallen ist. Mit dem bloßen Wahrnehmen dessen, was dich stört, hast du schon einen wichtigen ersten Schritt getan.

Im nächsten Schritt kannst du überlegen, was du anders machen willst. Wie könnte eine gute neue Gewohnheit aussehen? Du könntest beispielsweise den Wecker fünf Minuten früher stellen, um morgens nicht mehr hetzen zu müssen. Du könntest dir abends, wenn du nach Hause kommst, erst einmal einen Tee kochen oder am offenen Fenster drei tiefe Atemzüge nehmen, bevor du dich der nächsten Aufgabe zuwendest.

Schreib deine Ideen in dein Notizbuch.

Micro Habits – warum Kleinvieh auch Mist macht

»Kleinvieh macht auch Mist« – schon mal gehört? In unserem Kontext bedeutet dieser Spruch, dass es Verhaltensweisen gibt, die ganz klein und scheinbar unbedeutend sind, aber dennoch eine große Wirkung entfalten – sogenannte »Micro Habits«. Und gerade weil Micro Habits so klein sind, kannst du sie im Alltag ein-

fach umsetzen. Der Autor James Clear spricht sogar von »Atomic Habits«. Ein Atom ist die kleinste Einheit eines jeden chemischen Elements und damit auch die kleinste Einheit von uns Menschen. Gut, aber was sollte es nun bringen unser Verhalten atomisch minimal zu verändern?

In seinem Buch *Atomic Habits* berichtet James Clear von den Erfolgen des britischen Radtrainers Dave Brailsford. Brailsford war Manager des britischen Profi-Radrennteams »Sky«, dessen Fahrer*innen mehrfach die Tour de France gewannen. Bei den Olympischen Spielen 2012 in London führte Brailsford die Radsport-Mannschaften von Großbritannien und Nordirland an die Spitze des Medaillenspiegels. Wie hat er das nur geschafft?

Brailsford trainierte seine Sportler mit dem Konzept des »Ansammlens kleiner Gewinne«. Sein Fokus lag auf dem Erreichen einprozentiger Verbesserungen – aber in allen Bereichen. Brailsford war überzeugt, dass sich diese kleinen Gewinne zu einer beachtlichen Verbesserung addieren. Also wenn man sich stetig um ein Prozent verbessert, ist das Gesamtergebnis letztendlich doch ein großer Schritt nach vorne. Das bedeutet, jede noch so kleine Veränderung zählt. Zu Brailsfords Konzept gehörte daher auch, dass er nicht nur das Radfahren an sich in den Blick nahm, sondern z. B. auch, welches Kopfkissen den erholsamsten Schlaf bietet oder welches Massagegel am besten wirkt. Brailsford vertraute in die Summe aller Dinge und optimierte seine Athleten bis ins kleinste Detail. Er nahm keine großen Veränderungen vor, sondern viele kleine. Der Erfolg gab ihm recht.

Brailsfords Ein-Prozent-Konzept lässt sich gut auf unseren Alltag übertragen. Hast du z. B. das Ziel, gesünder zu leben? Dann frag dich: Was ist *jetzt* das kleinstmögliche Ziel, der kleinste Schritt auf dem Weg zu deinem großen Ziel, gesünder zu leben? Mach dir bewusst, dass das Ganze ein Prozess ist und nicht von jetzt auf

gleich passieren wird. Wenn du heute nur Obst isst, wirst du morgen noch kein vor Gesundheit strotzender Mensch sein. Erfolg bedeutet in diesem Fall nicht, dass du dich an einem Tag gesund ernährst. Erfolg ist schon die winzig kleine Entscheidung, die du getroffen hast, gerade etwas Gesundes gegessen zu haben. Erfolg ist, wenn du entscheidest, nicht aus Stress, Druck oder Frust wahllos Essen in dich hineinzustopfen.

Ein Micro Habit ist der kleinste, einfachste Schritt im Hier und Jetzt, der dich deinem Ziel ein Prozent näher bringt.

Ebenso kannst du ab sofort immer die Treppe anstelle des Aufzugs nehmen. Damit hast du jeden Tag die Chance, einen Schritt in die Richtung deines Ziels zu gehen. Sei stolz auf diese Etappenziele – du bist einen Schritt in die richtige Richtung gegangen.

Viele kleine Schritte bringen Bewegung und Veränderung – es tut sich was. Langfristige Veränderungen sind kein Sprint, sondern ein Marathonlauf.

Vielleicht besteht dein erster Schritt zu einem gesünderen Leben auch darin, morgens auf Zucker in deinem Kaffee zu verzichten. Nimm jeden Moment achtsam wahr – jede noch so kleine Möglichkeit, dich auf dein Ziel zuzubewegen. Betrachte den Verzicht auf ein Stück Zucker im Kaffee als kleine Herausforderung – als Herausforderung, die du leicht meistern kannst, wenn du nur willst. Versuche zu Beginn wirklich nur ganz kleine Veränderungen in deinen Alltag einzubauen. Mach dir keine starren Pläne – so bleibst du flexibler. Mit starren Plänen setzt du dich unnötig unter Druck und hemmst dich. Du hast jeden Moment die Chance, immer wieder neu zu schauen, was im Hier und Jetzt der kleinste Schritt ist, um zu deinem größeren Ziel zu gelangen.

Wenn zu deinem Konzept, gesünder zu leben, z. B. Joggen gehört, ist nicht das Ziel, dass du mindestens fünf Kilometer joggen

gehst, sondern, dass du überhaupt joggen gehst. Wenn du es dann noch im Regen geschafft hast, sei doppelt stolz! Manchmal hilft es, schon vorher deine Sportkleidung bereitzulegen oder dich mit einer Freundin zum Joggen zu verabreden. Nimm diesen Prozess achtsam wahr und mach dir deine kleinen Erfolge bewusst. Dabei ist es völlig egal, für wie unwichtig und klein du sie hältst – du hast damit begonnen, Dinge anders zu machen. Setz dir kleine Ziele, die sogenannten Micro Habits.

Es ist wichtig, dass du nicht nur auf das Ergebnis oder Ziel am Ende achtest. Für andere wirkt es oft so, als hätten wir plötzlich vier Kilo verloren, gleichzeitig mit dem Rauchen aufgehört und wären von heute auf morgen in der Lage, sechs Kilometer am Stück zu laufen. NEIN, hinter all dem stehen viele kleine, verschiedene Schritte, die zum Ziel geführt haben. Achtsamkeit und das Bewusstmachen der Bedeutung kleinster Schritte sind elementar. Erfolgreich bist du, wenn du dich im Augenblick so verhalten hast, dass es zu deinem Ziel passt. Feier dein neues Verhalten, nimm dein neu erlerntes Micro Habit wahr!

Ich wünsche mir für dich, dass du erkennst, dass alleine das Lesen dieses Buches bedeutet, dass du dich auf den Weg hin zur Veränderung gemacht hast. Bereits durchs Nachdenken verlässt du deine Komfortzone – und nur so kannst du dich weiterentwickeln und dazulernen. Ziel ist, dass du wahrnimmst, dass auch einfach wirkende Maßnahmen Schritte sind, die dich in deinem Leben weiterbringen. Und auf diese Schritte kannst du stolz sein.