

COACHING - PERSÖNLICH, EFFEKTIV, VERTRAULICH

„Motivation - Treibstoff fürs Leben“

„Die Motivation der meisten Menschen, morgens aus dem Bett aufzustehen, besteht darin, dass sie pinkeln müssen.“ So hat der Jesuitenpater Dr. Albert Ziegler es einmal formuliert.

„Stimmt ja auch“ sagte ein Seminar-Teilnehmer einmal, nachdem ich dieses Zitat angewandt habe. Ja sicher! Aber es kann nicht schaden, noch ein paar gute Gründe mehr zu haben.

Der Begriff Motivation stammt aus dem Lateinischen (movere-bewegen) und ist das, was einen Menschen zu einer Handlung bewegt. Wenn Sie etwas erreichen wollen, brauchen Sie immer eine Antwort auf die Frage: „WARUM will ich das?“ So erkennen Sie Ihre Motivation. Das WARUM ist für Ihr Leben, was der Treibstoff fürs Auto ist. Motivation setzt Sie in Bewegung. Wenn sie fehlt, bleiben Sie stehen.

Folgen mangelnder Motivation

Mangelnde Motivation ist der Grund, warum so viele Menschen ihre Vorhaben aufgeben. Wenn Hindernisse auftauchen, wenn Sie krank werden, wenn man Ihnen Ihr Vorhaben ausreden will oder Ihre Bank einen Rückzieher macht, brauchen Sie ein Motiv, das stark genug ist, um nicht aufzugeben. „Es gibt mehr Menschen, die aufgeben als solche, die scheitern.“ (Henry Ford)

Lust erleben und Schmerz vermeiden

Wir alle haben aufgrund unserer Veranlagung, Erziehung und Erfahrungen unterschiedliche Motive, die uns bewegen, etwas zu tun oder nicht zu tun. Dabei unterscheidet die Verhaltenspsychologie zwei innere Hauptmotivatoren: Lust erleben oder Schmerz vermeiden. (Wenn Sie sich je gefragt haben, warum Essen, Trinken und Sex so viel Spaß macht, ist dies die Antwort)

Dieser Antrieb ist bei allen Menschen gleich. Was uns – allerdings sehr wesentlich – unterscheidet, ist das, was der Einzelne als Schmerz oder Vergnügen empfindet. Z.B. ist ein voller Schreibtisch für den einen in Ordnung und für den anderen bedeutet das puren Stress. Ein Mitarbeiter reagiert z.B. positiv auf mehr Geld, ein anderer, wenn Sie ihm eine sinnvolle Aufgabe geben. Ein kluger Chef ist der, der das Verlangen seiner Mitarbeiter wecken kann. Sie kennen doch die Mutter aller Motivationsregeln von Antoine de Saint-Exupery: „Wenn Du ein Schiff bauen willst, dann trommle nicht

die Männer zusammen um Holz zu beschaffen, Aufgaben zu vergeben und die Arbeit einzuteilen, sondern lehre sie die Sehnsucht nach dem weiten, endlosen Meer.“

Das Bedürfnis, Schmerz zu vermeiden, ist für viele Menschen der stärkere Motivator. Was hat Sie z.B. mehr dazu bewegt, die Straßenregeln einzuhalten: Ein „Knöllchen“ oder ein Kompliment? Wir sind also dann besonders motiviert, wenn uns das Erreichen eines Ziels Vergnügen bereitet und es andererseits schmerzhaft für uns wäre, das Ziel nicht zu erreichen.

Wie finden Sie Ihre persönliche Motivation?

Nehmen Sie ein Blatt Papier zur Hand und zeichnen Sie eine linke und eine rechte Spalte darauf. Über die Linke schreiben Sie: „Was ich in meinem Leben erleben will“ und über die rechte Spalte schreiben Sie: „Was ich in meinem Leben vermeiden will.“

Hier einige Beispiele für positive Motivation: Erfolg, glücklich sein, erfüllter Beruf, glückliche Partnerschaft, Freundschaften, dazugehören wollen, Gesundheit, Schönheit, Geld, im Team arbeiten, Familie gründen, Herausforderung, Abenteuer, Spaß haben, etwas sinnvolles tun, bedeutend sein, im Mittelpunkt stehen, Unabhängigkeit, Freiheit, inneren Frieden, Glauben, Anerkennung, etc.

Beispiele für Motivatoren, die den „Schmerzvermeider“ in Bewegung setzen: alleine sein (und bleiben), Misserfolg, Armut, Schuldgefühle, Stress, Streit, ein Niemand sein, ausgeschlossen sein, Abhängig-

keit, Bestrafung, unattraktiv sein, fehlende Anerkennung, für den Papierkorb arbeiten, Langeweile, etc.

Sie haben bestimmt schon beim Durchlesen gemerkt, auf welche Begriffe Sie stärker reagieren. Es spielt keine Rolle, ob Sie zu den „Lusterlebenden“ oder „Schmerzvermeidern“ gehören. Wichtig ist nur, dass SIE wissen, welcher Gruppe Sie sich zuordnen, dann haben Sie ein sehr machtvoll Instrument der Selbstmotivation in Ihren Händen.

Beispiele

Thomas Gottschalk sagte in einem Interview: „Die Erotik des Erfolgs hat mich immer mehr interessiert als der schnöde Mammon.“

Harald Zindler, der Mitbegründer von Greenpeace, ist ein Mensch, den die Herausforderung motiviert. Er sagte: „Nichts spornt mich mehr an als die drei Worte: Das geht nicht. Wenn ich das höre, tue ich alles, um das Unmögliche möglich zu machen.“

Arnold Schwarzenegger wurde von dem Wunsch angetrieben, der Beste zu sein: „Ich werde solange weiter machen, bis die Welt sagt: Jawohl, Arnold ist der Beste.“

Finden Sie heraus, was Sie in Ihrem Leben motiviert. Dann haben Sie die Knöpfe gefunden, die Sie drücken müssen, um morgens aus dem Bett zu springen und sich jederzeit selbst in den Zustand der Begeisterung zu versetzen.



Weitere Infos und Anfragen unter:
 Erna Hüls Seminare & Coaching
 Große Allee 76 • 46397 Bocholt
 Tel. 02871-2373653
 info@ernahuels.de • www.ernahuels.de