

SELBSTMOTIVATION

So überwinden Sie Ihren inneren Schweinehund

Was ist Selbstmotivation?

Bessere Arbeitszeiten, mehr Gehalt oder ein größeres Büro? Jeder von uns wird im Arbeitsalltag von unterschiedlichen Faktoren motiviert. Vielleicht sind es bei Ihnen eher die nicht materiellen Motive, wie eine aufmerksame Führungsperson und gute Entwicklungsmöglichkeiten? All diese Einflüsse wirken von außen auf uns ein und können so die Energie beeinflussen, mit der wir unserer Arbeit nachgehen. Doch es gibt auch eine Kraft von innen, die uns anspornt und uns in Bewegung bringen kann: unsere Selbstmotivation. Damit ist die Fähigkeit gemeint aus eigenem Antrieb heraus Ziele zu erreichen und Aufgaben selbst und ohne Zwang zu erledigen. Selbstmotivation ist somit eine wichtige Ressource, die uns im Alltag und im Beruf bei allem Tun gut unterstützen kann.

Jede Reise beginnt mit dem ersten Schritt.

Lao Tze

Was lenkt die eigene Motivation?

Um die Selbstmotivation zu stärken ist es wichtig zu verstehen welche Faktoren unser selbständiges Tun beeinflussen können. Was hält mich davon ab täglich Sport zu treiben, welche Entscheidungen schiebe ich auf und warum bleibt ein Ziel weiterhin unerreichbar? Vielleicht gibt es Tage wo sogar eine Routinetätigkeit, wie den Geschirrspüler auszuräumen, schwer fällt. Doch was hemmt uns in diesen Moment es einfach zu tun?

Erfahrungen & Gewohnheiten

Positive und negative Erfahrungen verstärken oder verringern unsere Motivation nachhaltig. Kennt man zum Beispiel das befriedigende Gefühl nach einem Spaziergang, wird man genau diesen glücklichen Moment eher wieder anstreben. Doch um diese positive Erfahrung machen zu können, muss man einen wichtigen Faktor überwinden, die so genannte "Aufschieberitis". Wenn man sich immer denkt "Morgen ist auch noch ein Tag!" schützt man sich zwar vor möglichem Scheitern oder einer negativen Erfahrung. Andererseits bleiben einem dadurch auch die positiven Erlebnisse verwehrt. Dieses Bedürfnis nach Selbstschutz kann dann schnell zur Gewohnheit werden und mit zunehmender Routine nimmt unsere Gehirnaktivität ab und der Weg zur Selbstmotivation wird immer schwieriger. Automatische Abläufe im privaten und beruflichen Alltag, das so genannten "Chunking", kann dann dazu führen, dass man sich hinter routinierten Handlungsabläufen versteckt. Gewohnheiten dominieren dann das tägliche Tun, neue Erfahrungen bleiben so jedoch verwehrt.

Gedanken & Gefühle

Unsere innere Einstellung zu Sachen und Situation sind Teil der Persönlichkeit und prägen unsere Sicht der Dinge. Ob man einen Tag als gut oder schlecht empfindet, entscheidet man für sich selbst, genauso ist es eine Frage des individuellen Anspruchs womit man zufrieden ist im Leben. Um seine Einstellung zu ändern, muss man neue Erfahrungen zulassen. Doch hier kommen unsere Gefühle ins Spiel. Die Angst

vor Veränderungen führt leicht zu Stillstand. Das Vermeiden von negativen Momenten fällt uns leichter als ins Tun zu kommen und so vielleicht etwas Positives erleben zu können. Wir sind alle Gewohnheitstiere und haben Angst vor Veränderungen. Doch Gefühle sind Handlungssignale. Das heißt Sie können Sie steuern und hinterfragen.

Ziele & Bedürfnisse

Um sich selbst motivieren zu können, ist es wichtig seine Bedürfnisse zu kennen. Was will man erreichen, wie möchte ich mich fühlen und was ist überhaupt mein Ziel? Sind diese Punkte unklar, ist es schwierig sich selbst motivieren zu können. Drei Faktoren beeinflussen unsere Entscheidung hinsichtlich einer klaren Zielvorgabe:

Schnelle Belohnung Das Erreichen eines Ziels erfordert oft viel Zeit und Geduld. In uns allen gibt es jedoch den Wunsch nach einer schnellen Belohnung, also wählen wir eher Ziele die schnell zu einem Ergebnis führen, auch wenn sie von unseren eigentlichen Bedürfnissen abweichen.

Hohe Erwartungen Wir haben an uns selbst und an unsere Mitmenschen oft sehr hohe Erwartungen. Dieser Hang zum Perfektionismus kann dazu führen, dass wir unser Ziel aus dem Fokus verlieren und uns zu sehr auf Details konzentrieren, anstatt das große Ganze zu sehen.

Bequemlichkeit Wie bereits oben erwähnt sind wir alle Gewohnheitstiere. Daher kann es leichter fallen ein Bedürfnis zu ignorieren, anstatt ins Tun zu kommen. Neue Ziele bedeuten immer eine Investition von Energie und Zeit. Unsere Bequemlichkeit kann uns davor abhalten diese neuen Schritte zu wagen.

*Wer begonnen hat, der hat schon halb gewonnen.
Horaz*

Wie kann man Eigenmotivation stärken?

Selbstmotivation wird von vielen Faktoren beeinflusst. Durch das bewusst machen dieser, kann man beginnen die Ressource der inneren Motivation zu stärken.

Neue Gewohnheiten

Eine schlechte Gewohnheit kann man nicht beseitigen, man kann sie nur verändern. Führen Sie daher neue Routinen ein. Nehmen wir ein Beispiel, dass vermutlich viele kennen: "Ich sollte mehr Sport machen!":

(1) Behalten sie bestimmte **Auslöserreize** bei, wie den Zeitpunkt des Gedankens. Wenn Sie oft direkt nach der Arbeit daran denken Sport zu machen, dann behalten Sie diesen Auslöserreiz bei. Nur statt der Couch, nehmen sie zum Beispiel einen Spaziergang in Angriff.

(2) Stellen Sie eine **Belohnung** bereit, die ihnen wirklich Freude macht. Jeder Mensch mag etwas anderes als Belohnung, also nehmen Sie sich Zeit und überlegen was Ihnen Freude macht nach dem Sport? Eine lange Dusche, ein lustiger Film oder ein frisch gekochtes Abendessen, wenn Sie diese Belohnung vor Augen haben, fällt der erste Schritt leichter.

(3) Je öfter sie auf den Auslöserreiz neu reagieren und Sport machen, desto öfter können Sie sich auf eine Belohnung freuen und das was anfangs Überwindung gekostet hat wird zur *neuen Routine*. Zu Beginn werden Sie mehr Motivation brauchen um weiter zu machen. Der Übergang zu neuen Gewohnheiten kann schwierig sein, doch mit der Zeit wird das Verlangen stärker werden die neue Routine voranzutreiben.

Positive Gedanken

Sie können es steuern, ob Ihre Gedanken und Gefühle in eine positive oder in eine negative Richtung zeigen. Wenn zum Beispiel in der Früh der Wecker klingelt können Sie sich mit Druck ("ich muss aufstehen") dazu zwingen oder sie schaffen es gedanklich eher einen Sog zu erzeugen, indem Sie etwas aus dem Bett zieht wie zum Beispiel der Gedanke an einen duftenden Kaffee oder die Vorfreude auf die Kollegen*innen im Büro. Setzen Sie sich positive Anker! Vielleicht haben sie einen flauschigen Teppich vor dem Bett dann kann die erste Berührung der Füße beim Aufstehen für Sie der kinästhetische Anker sein für ein herzliches Guten Morgen. Oder locken Sie sich auditiv aus dem Bett indem Sie sich in der Früh mit ihrem Lieblingslied wecken. Auch ein visueller Anker wie ein Bild neben dem Spiegel kann Sie motivieren mit einem positiven Gefühl in den Tag zu starten.

Auch sollten sie bei Selbstgesprächen und Gedanken über sich selbst, achtsam mit sich selbst umgehen. Reden Sie mit sich selbst, so wie Sie es mit anderen (Freunden) tun würden. Entmutigen Sie sich nicht ("Wie schau ich denn heute aus") sondern motivieren Sie sich mit Worten ("Heute schau ich ausgeruht aus"). Sagen Sie nein zu Beschimpfungen und Beleidigungen und formulieren Sie stets positiv und freundschaftlich. Seien Sie konstruktiv und zuversichtlich, wenn Sie mit sich selbst sprechen. 😊

Wenn ich nicht weiß, wohin ich segeln will, dann ist kein Wind für mich der richtige.
Seneca

Klare Ziele

Generell ist es wichtig beim Festlegen der persönlichen Ziele zwischen drei Arten zu unterscheiden. Langfristige Lebensziele begleiten uns durch unser gesamtes Leben und können nur in Etappen erreicht werden. Auch mittelfristigen Ziele wie zum Beispiel ein Karrieresprung werden auch Schritt für Schritt erreicht. Bei kurzfristigen Zielen handelt es sich um kleinere Vorhaben. Die Zeitspannen bis zur Erreichung all dieser Ziele ist unterschiedlich, was aber bei allen klar sein sollte ist: welche Bedürfnisse stehen hinter den Zielen die uns antreiben? Welche Werte und Vorstellungen sollen gestützt und erreicht werden? Folgende Punkte sollten Sie bei der Festlegung Ihrer Ziele bedenken:

Realistische Zielsetzung Legen Sie am besten schriftlich fest was Ihr Ziel ist. Formulieren Sie positiv und in der Gegenwart. Bleiben Sie realistisch und überlegen Sie sich, dass das Ziel immer unter Ihrer Kontrolle sein sollte. Fokussieren Sie sich auf das Funktionierende und überlegen Sie welche Eigenschaften und Fähigkeiten Sie haben, um das Ziel zu erreichen. Was sind Ihre Stärken und Schwächen und wie können Sie Ihre Stärken nutzen und an Ihren Schwächen arbeiten? Und vergessen Sie nicht, dass jede Änderung Konsequenzen hat für Sie und für alle anderen.

Kleine Schritte Um den Überblick zu behalten, sollten Sie versuchen jedes Ziel in kleinere Schritte zu unterteilen. So können Sie sich über Etappenerfolge freuen und es wird sichtbar, wie Sie dem finalen Ziel näher kommen.

Klare Rahmenbedingungen Legen Sie vorab gewisse Regeln fest! Ist Ihr Ziel überprüfbar, ab wann haben Sie es erreicht, wie fühlt es sich an? In welchem Zusammenhang (mit wem, wo, wann, wie oft) kann ich das Ziel erreichen? Und fragen Sie sich auch, was passiert, wenn Sie Ihr Ziel nicht verfolgen?

Als Orientierungshilfe eignen sich auch die Vorgaben für **SMARTER Ziele**. nach dieser Theorie sollten Ihre Ziele folgenden Kriterien entsprechen: **S**pezifisch (das Ziele ist eindeutig definiert), **M**essbar (Erfolg oder Misserfolg sind eindeutig messbar), **A**ktionsorientiert (Das Ziel kann ausgeführt werden), **R**ealistisch (Ein Erreichen ist möglich), **T**erminierbar (Es ist möglich das Ziel zu einem Abschluss zu bringen).

Abschlussübung

Wir möchten Ihnen zum Abschluss noch eine kleine Übung mitgeben, wie Sie Ihre Selbstmotivation sichtbar und spürbar machen können. Sie können diese Übung immer wiederholen, wenn Sie vor Aufgaben stehen und eine Orientierungshilfe brauchen, was Sie brauchen, um sich dafür zu motivieren.

Stellen Sie sich vor, Sie sollten sich für eine Aufgabe motivieren, die Ihnen keinen Spaß macht, aber trotzdem unbedingt erledigt werden muss. Beantworten Sie die folgenden Fragen und achten Sie dabei auf Ihre Gefühle:

- *Erinnern Sie sich an eine Aufgabe aus der Vergangenheit, die einen ähnlichen Inhalt hatte und von Ihnen erfolgreich bewältigt wurde. Wie war das Gefühl damals, als Sie die Aufgabe erledigt hatten?*
- *Stellen Sie sich vor, wie Sie die neue Aufgabe erfolgreich erledigen. Wie ist das Gefühl währenddessen?*
- *Stellen Sie sich vor, Sie haben die Aufgabe erledigt und können sich nun einer Sache widmen, die Ihnen Spaß macht. Wie verändert sich Ihr Gefühl?*

Kurzes Fazit

Zusammenfassend finden Sie hier die wichtigsten Tipps in Kurzform. Sie können diese gern Ausdrucken und vielleicht an einem gut sichtbaren Platz anbringen, um die Inhalte regelmäßig wieder in Ihre Gedanken zu rufen.

Positive und selbst stärkende Gedanken	Schriftlicher Vertrag
Eigene Gefühle bewusst steuern (Druck - Sog)	Klare, realistische Ziele formulieren
Gewohnheiten ändern durch Routineänderung (Auslösereiz und Belohnung bleiben gleich)	Kleine Schritte und Etappen zum Erfolg
Anker setzen (Auditiv, Kinästhetisch, Visuell)	<i>Jede Reise beginnt mit dem ersten Schritt.</i> Lao Tze