MOTIVATION

Wie ich mich selbst wirkungsvoll motivieren kann

... für meine Prüfung zu lernen
... Ordnung in mein Chaos zu bringen
... Sport zu treiben

WAS IST MOTIVATION?

Ein Zustand, in dem ich Antrieb habe, etwas Bestimmtes zu tun

WOHER KOMMT MOTIVATION?

Kopf

- Ich habe eine bewusste Absicht
- Ich möchte ein bestimmtes Ergebnis, Ziel erreichen
- Ich verspreche mir einen Vorteil
- Oder ich möchte einen Nachteil vermeiden

"Extrinsische" Motivation

Bauch

- Es fühlt sich einfach gut an
- Es macht mir Spaß, es interessiert mich, es fordert mich heraus
- Ich tue es um seiner selbst willen
- Sehr starke Form der Motivation

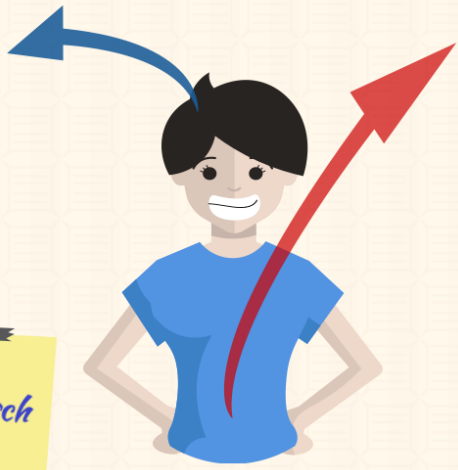
"Intrinsische" Motivation

FORMEN DER MOTIVATION

"Kopf" Beispiele

- Für die Fortbildung lernen
- 5 kg abnehmen
- Mit dem Rauchen aufhören
- Mehr Sport machen
- Den Keller aufräumen

Extrinsisch



"Bauch" Beispiele

- Mit den besten Freunden was trinken gehen
- Übers Wochenende nach Barcelona reisen
- Lecker essen
- Italienisch lernen, weil ich Italien so liebe
- Sex haben

Intrinsisch

WARUM HABEN WIR OFT PROBLEME MIT UNSERER MOTIVATION?

„Ich setze mir ein Ziel, aber meine Motivation lässt schnell nach.“

Beispiel:
„Gute Vorsätze”

HÄUFIGE URSACHE

"Kopf"

"Bauch"

Kopf setzt Ziel und sagt JA

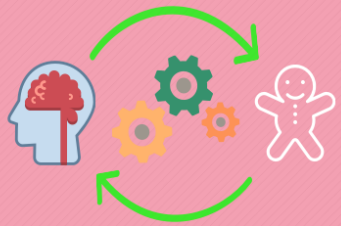
Bauch sagt NEIN

„Vernunftziel” macht keinen Spaß ☹

Motivationskonflikt

LÖSUNG

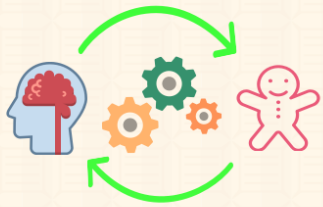
Kopf und Bauch zusammenführen



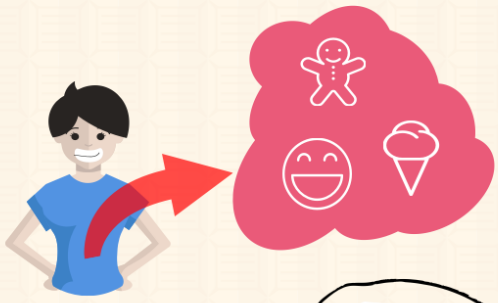
Motivationskonflikt auflösen

WIE KANN ICH MICH WIRKSAM UND NACHHALTIG MOTIVIEREN?

Kopf und Bauch zusammenführen ...



indem ich intrinsische Motivation für mein Ziel erzeuge (Bauch)



Mit Hilfe positiver innerer Bilder, die mich für das Ziel motivieren

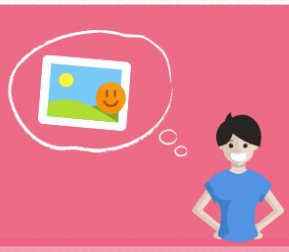
WAS IST EIN POSITIVES INNERES BILD?

WOZU DIENEN POSITIVE INNERE BILDER?

Bilder sind das Kommunikationsmittel zwischen Kopf und Bauch

Positive Bilder rufen starke Gefühle hervor, schenken Kraft und Antrieb

WIE ENTWICKLE ICH EIN POSITIVES INNERES BILD?



Das Ziel formulieren

Für das ich mich selbst motivieren will

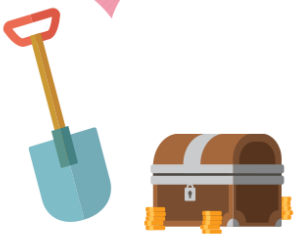
- Für die Abschluss-prüfung lernen
- Mehr Sport machen
- Den Keller aufräumen

Mir Zeit lassen. Mindestens 10 Gründe finden!

Meine ganz persönlichen Gründe finden

Warum will ich das? Was steckt dahinter?

- Weil ich erfolgreich sein will
- Weil ich attraktiver sein will
- Ich will mich damit nicht länger belasten

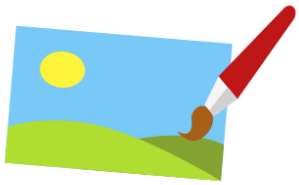


DEN besonderen Grund finden

Welcher der Gründe fühlt sich besonders gut an? Welcher spricht mich emotional besonders an?

- Ich will mein Schicksal selbst in der Hand haben
- Weil ich selbstbewusst sein will
- Erlaubt mir den Fokus auf das Wesentliche

Schenkt Kraft und Antrieb



Positives Bild dazu ausmalen

Wen oder was sehe ich? Wo bin ich? Was spüre ich? Ist sonst noch wer da?

Positives inneres Bild in Worte fassen

Formuliere einen Satz mit dem für dich passenden Wortlaut, der dich emotional anspricht

- Ich bin mein eigener Herr, und das mit Erfolg
- Ich mag mich und stehe zu mir
- Ich führe ein Leben ohne Ballast

CHECKLISTE: ERFOLGSKRITERIEN FÜR DAS INNERE BILD

Eine bildliche Vorstellung, gut vorstellbar mit geschlossenen Augen?

Fühlt sich gut an?

Ruft ausschließlich positive Gefühle hervor, keine negativen?

Ich glaube daran, dass ich das Bild wirklich erreichen kann?

(Wenn es nicht realistisch ist, dann demotiviert es eher ...)

Ich kann mich mit dem Bild gut identifizieren, es passt zu mir?

(Je besser etwas zu meiner Identität passt, desto motivierter bin ich, es zu tun ...)

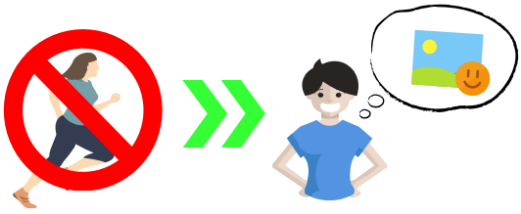
VERBESSERN ...

MEIN INNERES BILD ÜBERARBEITEN

GESCHAFFT!

ICH HABE EIN POSITIVES INNERES BILD ENTWICKELT, MIT DEM ICH MICH MOTIVIEREN KANN

WIE KANN ICH MICH SELBST WIRKUNGSVOLL MOTIVIEREN?



Immer wenn ich nicht motiviert bin, das positive innere Bild abrufen

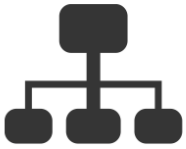
Wie kann ich das sicherstellen?

Kritische Momente formulieren

In welchen immer wieder auftretenden Situationen könnte ich Motivation am meisten gebrauchen, um mein Ziel zu erreichen?

Wenn ich erstmal auf der Couch sitze, kann ich mich nicht mehr aufraffen zum Sport

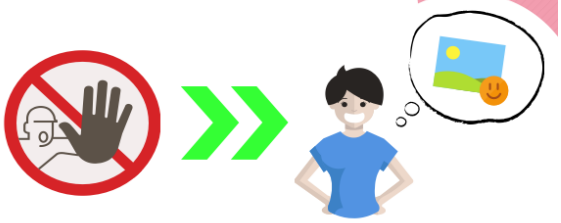
Wenn ich den Fernseher erst angeschaltet habe, kann ich mich nicht mehr aufraffen, für die Prüfung zu lernen



Einen "Wenn-dann-Plan" formulieren

Ein konkreter Verhaltensplan, um mit kritischen Momenten umzugehen: WENN Situation X auftritt, DANN rufe ich mein positives inneres Bild ab.

Ein Wenn-dann-Plan sorgt erwiesenermaßen dafür, dass ich mein Vorhaben viel eher in die Tat umsetze!



Wenn der kritische Moment eintritt, positives inneres Bild abrufen

Das positive innere Bild in Erinnerung rufen und die Aufmerksamkeit darauf richten.

Wenn ich auf der Couch sitze und faul werde, dann rufe ich mein Bild ab.

Wenn dabei bin, den Fernseher anzuschalten, rufe ich mein Bild ab.

Die Fähigkeit, sich selbst zu motivieren

QUELLEN

Faude-Koivisto, Tanya / Gollwitzer, Peter
2009: Wenn-Dann Pläne: eine effektive Planungsstrategie aus der Motivationspsychologie, in: Birgmeier, Bernd (Hrsg.), 2009: Coachingwissen: denn sie wissen nicht, was sie tun?, Wiesbaden: VS, Verl. für Sozialwiss., S. 207–225.

Kehr, Hugo
2012: Bayerischer Rundfunk alpha-Forum, Hugo Kehr im Gespräch mit Arndt Wittenberg, http://www.br.de/fernsehen/ard-alpha/sendungen/alpha-forum/hugo-kehr-sendung-100.html (Stand 11.12.2015).

Kleinert, Jens
2014: Wie können wir uns motivieren, Sport zu treiben, Herr Prof. Kleinert?, in: GEO, 05/2014, S. 140–142.

Oettingen, Gabriele
2015: Die Psychologie des Gelingens, München, Pattloch Verlag.

Patterson, Kerry / Grenny, Joseph / Maxfield, David / McMillan, Ron / Switzler, Al
2012: Change Anything: The New Science of Personal Success, New York, Grand Central Publishing.

Storch, Maja
2008: Rauchpause. Wie das Unbewusste dabei hilft, das Rauchen zu vergessen, Bern, Huber Verlag.

Storch, Maja
2009: Motto-Ziele, S.M.A.R.T.-Ziele und Motivation, in: Birgmeier, Bernd (Hrsg.), 2009: Coachingwissen: denn sie wissen nicht, was sie tun?, Wiesbaden: VS, Verl. für Sozialwiss., S. 183–205.

DESIGN, KONZEPT, INHALT

Mathias Rudolph

MEHR INFOS & DOWNLOADS

www.zeitzuleben.de/motivation-willenskraft

Zeitzuleben