



Wie motivierst du dich, liebe Leserin, lieber Leser?

Motivation ist eine Ressource, die für das Gelingen von Aufgaben und das Erreichen von Zielen unabdingbar ist. Motivation lässt uns in Bewegung kommen. Durchhaltevermögen als ein Aspekt der Motivation lässt uns in Bewegung bleiben, auch wenn mal Schwierigkeiten auftauchen und Motivationsdiebe auf unserem Weg lauern.

Das Thema Motivation füllt Bücher und begleitet mich und dich schon ein ganzes Leben. Es ist zu groß, um es in einem Newsletter umfanglich zu behandeln. Deshalb schreibe ich die nächsten Monate über die verschiedenen Aspekte der Motivation.

Dabei geht es vor allem um die Motivation, die wir brauchen, um unser Leben so zu gestalten, dass wir zufrieden und glücklich sind, auch Wachstumsmotivation genannt. Ohne die Motivation bleiben wichtige Ziele eine Vorstellung, Träume unerfüllt und ein Wunsch-Ich ein Wunsch.



Die Themen in diesem Newsletter

Noch ein Tipp zum Lesen des Newsletters: falls dein e-Mail-Programm standardmäßig keine Bilder zeigt, dann schalte sie frei. Ich beziehe mich gerne darauf.

- (1) Was macht nachhaltige Motivation aus?
- (2) Wie kannst du Motivation entfachen?
- (3) Wie ich mich motiviere

1. Motivation

Eine Definition

Was ist Motivation überhaupt?

Es ist die innere Antriebskraft, die uns hilft, eigenständig ein Ziel zu erreichen.

Fehlt uns diese Kraft, verharren wir im Status Quo. Allenfalls bewegen wir uns bei Forderungen aus dem Außen oder bei Problemen gerade so weit, bis wir das Problem umgangen oder gelöst haben. Diese „Weg-von“- oder Vermeidungs-Motivation hält nur an, solange wir die Kraft der Forderung oder des Problems fühlen. Danach richten wir uns wieder im Alltag ein.

Echte Motivation enthält eine "Hin zu"-Bewegung. Die "Hin Zu"-Motivation kann intrinsisch oder extrinsisch sein.

Extrinsisch bedeutet, dass es einen äußeren Reiz, eine angebotene Belohnung gibt, z.B. eine Leistungsprämie. Möglicherweise kennst du solche Arten der Belohnung auch aus deiner Kindheit. „Wenn du brav bist, gibt es nachher ein Eis“, sagt die Mutter, bevor wir den Supermarkt betreten. Also reißte ich mich zusammen. Anstatt im Supermarkt herumzutoben und beliebige Ware aus den Regalen zu ziehen, um sie in den Einkaufswagen zu legen, trotzte ich brav neben dem selbigen her.

Diese Art der Motivation ist in ihrer Kraft und Dauer begrenzt. Wir strengen uns an, bis wir das Eis oder die Leistungsprämie haben und fragen uns, wo die nächste Belohnung wartet.



Wichtige und große Ziele erreichen wir mit intrinsischer Motivation. Das Ziel ist für uns als Persönlichkeit so wichtig und attraktiv, dass wir die Kräfte in uns mobilisieren und darauf hinarbeiten. Ein attraktives Ziel enthält eine Belohnung, die wir selbst für uns definieren. Mit dieser Kraft überwinden wir Hindernisse und kommen auch bei Motivationslöchern und Rückschlägen in kurzer Zeit wieder ins Tun.

Das ist die Motivation, die ein Sportler braucht, um das kräftezehrende Training und die Fokussierung des aktuellen Lebensabschnitts auf das Ziel der Wettkampfteilnahme und eines Medaillenrangs durchzuhalten. Gewiss ist auch die Medaille ein Symbol für eine extrinsische Motivation, doch erfordert der lange und schwere Weg zu dieser Belohnung den inneren Antrieb, „ganz oben“ zu stehen und etwas Außergewöhnliches im eigenen Leben oder in der Welt zu leisten.

Es ist die Motivation, die jeder Mensch braucht, seine eigenen Ängste, Zweifel oder andere hinderliche Kräfte zu überwinden, um sein angestrebtes Zukunfts-Ich zu erreichen. Es ist der Antrieb, um aus einer Krise in einen erwünschten Zustand zu kommen. Der Krise zu entkommen, ist der "Weg-von"-Anteil der Motivation. Das angestrebte Zielbild gibt dem Streben eine Richtung und ist die "Hin zu"-Komponente. Einige erfolgreiche Menschen haben sich so den Weg aus der Armut in den Reichtum erarbeitet.



Intrinsische Motivation ist nachhaltig, extrinsische Motivation ist von kurzer Dauer

Entfache ein Feuer, das kontinuierlich leuchtet statt nur kurz aufzulodern.

Nachhaltige Motivation zeichnet sich für mich durch zwei Aspekte aus:

(1) Sie basiert auf der inneren Abbildung eines attraktiven Ziels mit Anziehungskraft. Die Vorstellung darüber mobilisiert deine innere Kraft, den Status Quo zu verlassen und dich auf den Weg zu machen.

(2) Sie beinhaltet deine Entschlossenheit und deinen Glauben an dich bzw. daran, dass du es schaffen kannst und Hindernisse bewältigst, wenn sie auftauchen. Sie machen den Unterschied zu einer „Schönwetter-Motivation“.

Nachhaltige Motivation existiert in deinem Kopf: sie zeigt sich in den Bildern vom erreichten Ziel, die dir die Kraft geben. Du hörst sie als die innere Stimme, die dich zum Durchhalten ermuntert. Du fühlst sie als positive Kraft, die dich weitergehen lässt.

Nachhaltige Motivation ist die Antriebskraft, die dir ermöglicht, Träume zur Realität werden zu lassen und hochgesteckte Ziele zu erreichen, z.B. dich fließend in einer Fremdsprache unterhalten zu können, ein Studium neben der Arbeit erfolgreich abzuschließen, ein Buch zu schreiben und zu veröffentlichen, ein Unternehmen zu gründen oder einen Verein zu führen. Ein Ziel kann auch das Ausleben eines Wertes sein, dessen Erfüllung ein hohes Bedürfnis für dich ist, z.B. notleidenden Menschen durch soziale Projekte in der Welt zu helfen.

Deine intrinsische Motivation ist stark und du erreichst konsequent deine Ziele ? Dann hör hier auf zu lesen

Das Feuer deiner Motivation entfachen

Der erste Schritt zum Aufbau der Motivation, dir einen Traum oder einen Wunsch zu erfüllen ist es, den Zielzustand in deiner inneren, mentalen Vorstellung so präsent und attraktiv zu machen, dass die Flamme der Motivation sich entfacht und du den Antrieb in dir spürst, dich auf den Weg der Zielerreichung zu machen.

Darauf fokussieren wir uns in dieser Ausgabe des Newsletters. In den nächsten Ausgaben beleuchten wir, was uns daran hindert, diese Anziehungskraft zu fühlen, wie wir mit Motivationsdieben umgehen und welche Strategien helfen, die Flamme auch in schwierigen Phasen aufrecht zu erhalten.

„Wenn du es dir vorstellen kannst, kannst du es auch tun.“

Walt Disney



Selbstreflexion: Entfache das Feuer der Motivation

Was ist dein großes Ziel? Welchen Wunsch oder Traum möchtest du dir erfüllen? Vielleicht hast du bislang nicht die Kraft gefunden, dich auf den Weg zu machen. Oder du hast es bereits versucht und hast unterwegs den Schwung verloren.

Ich lade dich ein, zu träumen und dich in die Vorstellung zu versetzen, wie es wäre, deinen Traum erreicht zu haben.

Schaffe dir eine Zeittinsel und nimm dir einen Stift und Papier deiner Wahl. Dann beantworte die Fragen für dich.

1. Was ist dein Ziel?
2. Erlebe innerlich, wie es ist, wenn dein Ziel erfüllt ist: wo bist du? was siehst du, was hörst du, wie fühlt es sich an? wer ist noch da?
3. Wer bist du dann?
4. Was ist wichtig und richtig daran, es erfüllt zu haben? Welches Bedürfnis ist erfüllt? Was ist die "Belohnung"?
5. Was wird dir dadurch möglich? (Ziel hinter dem Ziel)
6. Wie hilft es dir und anderen?
6. Wie anziehend auf einer Skala von 1 (schwach) bis 10 (sehr stark) ist das Ziel?

Du hast mehrere Träume oder Wünsche? Prima. Dann erlebe sie nacheinander. Achte auf die Wärme oder Stärke deiner Motivation, die das jeweilige Ziel in dir entfacht und notiere dir deine Beobachtung. Wähle dann ein Ziel, das du umsetzen möchtest.

Wenn deine Motivation aktiviert ist, dann unternimm erste Schritte zur Erreichung deines Ziels. Ansonsten wandle spielerisch das Ziel in deiner Vorstellung so ab, dass es noch attraktiver wird.

Wenn du ein inneres Erleben des Ziels gefunden hast, das sich motivierend anfühlt, dann nimm dir jeden Tag ein paar Minuten Zeit, die Vorstellung in dir immer wieder aufzufrischen.



Sollten noch Unstimmigkeiten in deiner Zielvorstellung sein oder du noch nicht den nachhaltigen Antrieb verspüren, konkrete Schritte zu tun oder durchzuhalten, verwirf das Ziel nicht gleich.

Im nächsten Newsletter betrachten wir, wie du mit Unstimmigkeiten umgehst und du den Weg zum Ziel so konkretisierst, dass er gut machbar erscheint.

Ein attraktives Ziel ist im NLP (Neuro Linguistisches Programmieren) das entscheidende Element, um persönliche Veränderung zu ermöglichen. Es schafft die Motivation, um sich in die Lernzone zu begeben.

ist-Zustand + Ressource = Ziel-Zustand

Apropos Ressourcen: manchmal kann auch ein Vorbild motivierend sein:



Film "Das Streben nach Glück"

In diesem Film aus dem Jahr 2006 spielt Will Smith einen Mann, der mit seinem Sohn in Armut und ein paar Monate sogar obdachlos lebt. Damit wird die Biografie von Chris Gardner verfilmt, der sich in seinem Leben selbst aus einem Umfeld der Armut zu einem Millionär hocharbeitete.

In seiner Biografie berichtet Chris Gardner von einem entscheidenden Wendepunkt in seinem Leben: er sieht einen Mann in einem roten Ferrari. Das Auto ist für Chris das Symbol der finanziellen Freiheit, nach der er sich sehnt. In diesem Moment scheint diese Freiheit möglich, weil jemand anders sie schon erreicht hat. Der Ferrari gehört zu seiner Vision eines angestrebten Ziels, ohne das Ziel selbst zu sein.

[Über den Film auf Wikipedia](#)

2. Nächste Veranstaltungen

statt einer Veranstaltung

arbeite ich im September an einem neuen Angebot. Was das ist, erfährst du im nächsten Newsletter am 1. Oktober.



3. Wie ich mich motiviere

Seit Mai dieses Jahres habe ich Online-Workshops angeboten mit dem Ziel, Menschen die Möglichkeit zu bieten, meine Methoden und mich kennenzulernen. Das Ziel dahinter ist, mehr Menschen für meinen Trainings und mein Coaching-Angebot zu gewinnen.

Nun scheinen die Workshops wenig bis keinen Anklang zu finden. Ist mein Ziel noch das Richtige? Ja, denn es gibt meist verschiedene Wege, ein Ziel zu erreichen. Dazu passt gut einer der Grundannahmen des NLP: "Wenn etwas nicht funktioniert, dann tue etwas anderes". Das tue ich nun.

Was mich motiviert, weiterzumachen und ein anderes Vorgehen zu wählen, ist ein höheres Ziel hinter denen, die ich schon genannt habe: Ich will Menschen als Coach und Trainer helfen, die Ressourcen in sich zu finden, die ihnen ermöglichen, ihre Ziele und ihre Wunschpersönlichkeit zu erreichen und sich und andere wertzuschätzen. So will ich zu einer lichtvolleren Welt beitragen.

Ich wünsche dir einen schönen September mit viel Motivation 🌟.

Herzliche Grüße,
Frank

Dein Feedback

Ich freue mich über dein Feedback zum Newsletter. Sind die Themen nützlich für dich? Hast du Wünsche? Schicke mir dein Feedback gerne an meine e-Mail-Adresse.

Teilen und Anmelden

Wenn du findest, dass der Newsletter für jemand in deinem Netzwerk interessant ist, dann leite ihn gerne weiter.

Falls du diesen Newsletter von jemandem erhalten hast, lade ich dich ein, dich über diesen Link [anzumelden](#).



Wenn Sie diese E-Mail (an: frankrauch@icloud.com) nicht mehr empfangen möchten, können Sie diese [hier](#) kostenlos abbestellen.

Training - Coaching - Beratung
Frank Rauch
Jessenring 52, 20a
82284 Grafath
Deutschland

frankrauchcoaching@gmail.com