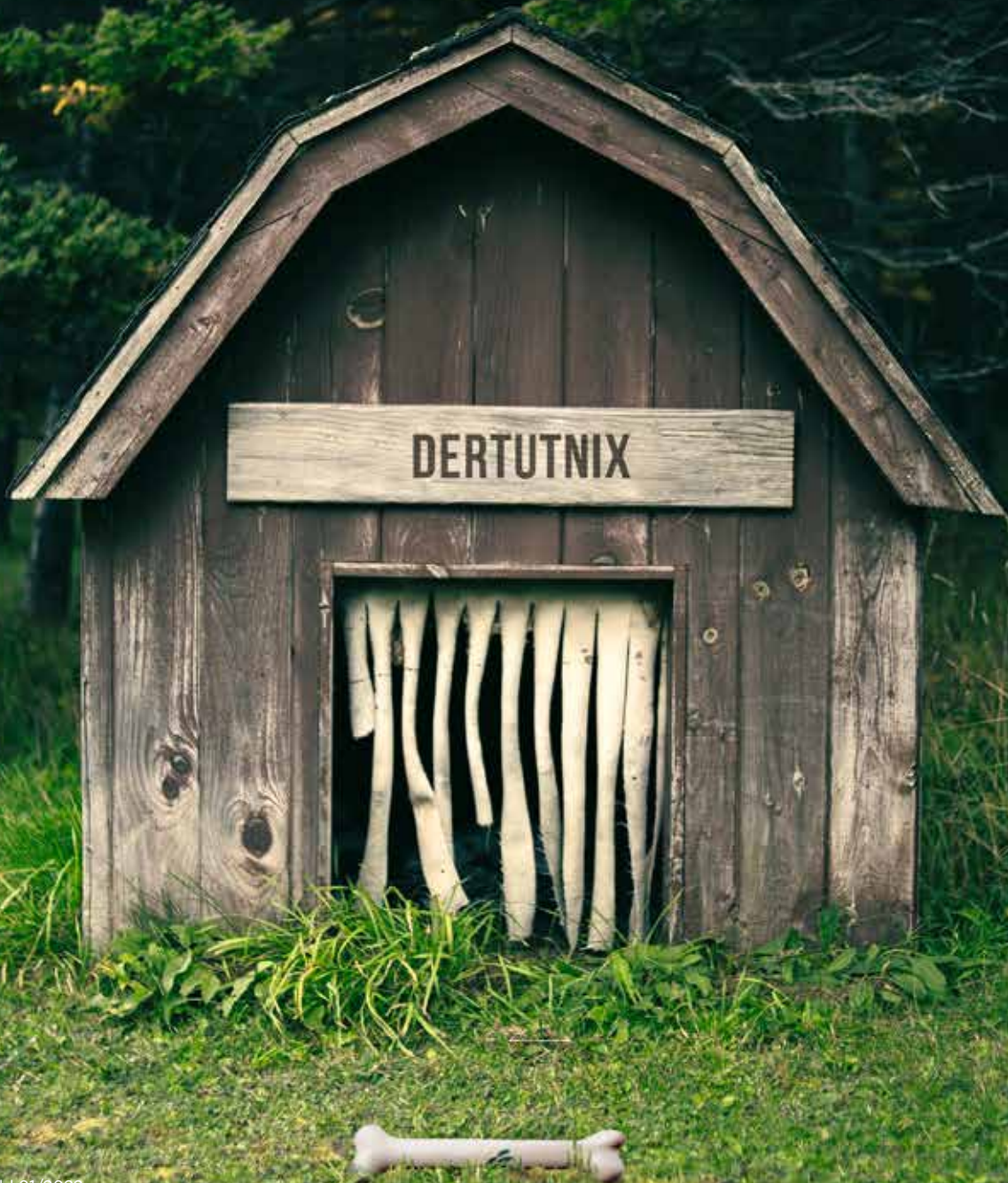


Von Erik Gürges

SELBSTMOTIVATION: SO ÜBERWINDEN SIE DEN INNEREN SCHWEINEHUND

Wer Ziele erreichen will, braucht Disziplin, Beharrlichkeit und Selbstmotivation. Klingt einfach – wenn bloß der innere Schweinehund nicht wäre! Couch statt Sport, Kneipenbesuch statt Aufräumen, beruflicher Stillstand statt längst überfälliger Umorientierung: Der innere Schweinehund meldet sich immer dann, wenn wir eigentlich aktiv werden müssten. Wie aber lässt sich der Störenfried besiegen, wie mehr Motivation erlangen?



Wir fragen bei einer Expertin nach: Marie-Luise Schröder unterstützt als Coach und Gründerin des Motivationsbüros ihre Kundinnen und Kunden seit vielen Jahren beim Erreichen ihrer Ziele. „Ich halte es für falsch, den inneren Schweinehund besiegen zu wollen. Eher sollten wir seine Kraft nutzen und ihn zum Mitmachen animieren“, so Schröder.

Wie das? Die Spezialistin erklärt: „Wenn wir von Motivation sprechen, dann meinen wir in der Regel zwei Teilbereiche, nämlich die extrinsische und die intrinsische Motivation. Extrinsische Faktoren beschreiben die Umsetzung von Zielen durch äußerliche Anreize. Das kann zum Beispiel Lob sein oder eine Gehaltserhöhung. Solche Faktoren orientieren sich aber an einem konkreten Nutzen und führen oft nicht dazu, dass wir ein Ziel längere Zeit verfolgen.“ Heißt: Sobald ein bestimmtes Ergebnis erreicht ist, flacht die Motivationskurve ab – und der innere Schweinehund übernimmt wieder das Kommando. Der bessere Antrieb ist intrinsisch, kommt also von innen. Wer intrinsisch motiviert ist, handelt aus eigenem Antrieb und hat so deutlich bessere Argumente im Disput mit dem inneren Schweinehund.

Zürcher Ressourcenmodell: Selbstmanagement mit Kopf und Bauch

Leider ist es nicht immer einfach, intrinsische Motivation zu finden. Marie-Luise Schröder kennt jedoch einige hilfreiche Methoden, dem eigenen Antrieb Beine zu machen. Eine davon ist das Zürcher Ressourcenmodell (ZRM). Es handelt sich dabei um ein Selbstmanagementkonzept, das auf psychologischen und neurowissenschaftlichen Erkenntnissen basiert. Die grundlegende Idee ist es, dass jeder Mensch die wichtigsten Ressourcen zur Problemlösung in sich trägt und somit zu zielorientiertem Handeln fähig ist. „Vereinfacht ausgedrückt geht es beim ZRM darum, die zwei Entscheidungssysteme unseres Gehirns aufeinander abzustimmen – den Verstand und das Bauchgefühl“, so Schröder. „Wir arbeiten dabei mit Bildern, weil sich damit der Zugang zum Unbewussten besonders gut herstellen lässt. Ein Beispiel: Jemand hat den Wunsch, im Joballtag durchsetzungsfähiger zu werden. Aus einer Bilderauswahl sucht sich die Person ein Motiv aus, das für sie zum Thema passt und durchweg positive Gefühle auslöst – vielleicht das Bild eines Löwen, weil dieser im klassischen Sinne für Stärke und Selbstbewusstsein steht. Aus diesem und evtl. auch weiteren Motiven entwickeln wir ein Motto, das mit hoher persönlicher Identifikation verbunden ist und in folgenden Schritten mehr und mehr in die eigene Handlungsweise integriert wird. Gelingt es dabei, Kopf und Bauch in Einklang zu bringen, lassen sich innere Konflikte erkennen und auflösen. So nutzen wir die intrinsische Motivation, unsere Ziele auch langfristig zu verfolgen – und den inneren Schweinehund zu unserem Verbündeten zu machen.“

Ein Training nach dem ZRM findet idealerweise unter Anleitung eines Coachs statt. Gemeinsam mit Marie-Luise Schröder haben wir jedoch zehn Tipps für all jene erarbeitet, die ihre Motivation ankurbeln möchten.



Foto: Marie-Luise Schröder/
Motivationsbüro

1. ZIEL ENTWICKELN

Wonach sehnen Sie sich? Entwickeln Sie Ihr Ziel aus diesem Gefühl heraus. Dabei gilt: Je emotionaler Sie es formulieren, desto mehr Lust werden Sie haben, es zu erreichen.

2. KONKRET PLANEN

Der innere Schweinehund liebt unspezifische Aussagen. Mit „Ich müsste mehr Sport treiben“ kommen Sie nicht weit. Planen Sie stattdessen konkrete Termine („Am Dienstagabend gehe ich ins Fitnessstudio“). Steigern Sie sich dann, bis daraus Routinen werden.

3. SCHRITT FÜR SCHRITT GEHEN

Oft mangelt es an Motivation, weil das Ziel zu weit entfernt ist. Die Aufteilung einer Aufgabe in viele kleinere Schritte kann die Umsetzung erleichtern.

4. IMMER POSITIV BLEIBEN ...

Betrachten Sie Situationen immer von einer positiven Warte. Dazu gehört auch, nicht zu hart mit sich ins Gericht zu gehen, sollte es einmal zu kleinen Rückschlägen kommen.

5. ... ABER AUCH REALISTISCH

Bei aller Zuversicht ist es aber auch wichtig, realistisch zu bleiben. Nehmen Sie sich nicht zu viel auf einmal vor. Überlegen Sie zum Beispiel, wie Sie Teilziele in Ihren Alltag integrieren können.

6. (TEIL-)ERFOLGE FEIERN

Für die eigene Motivation ist es wichtig, auch Teilerfolge zu honorieren. Belohnen Sie sich! So schöpfen Sie Selbstvertrauen und neue Motivation für kommende Herausforderungen.

7. HERAUSFORDERUNGEN SUCHEN

Apropos Herausforderungen: Wer Situationen sucht, bei denen der Erfolg ungewiss ist, schafft Raum für Weiterentwicklung. Auch das kann sich positiv auf die Motivation auswirken.

8. HINDERNISSE IDENTIFIZIEREN ...

Ein Ziel haben Sie. Nun überlegen Sie, auf welche Hindernisse Sie auf dem Weg dorthin stoßen könnten. Stellen Sie es sich möglichst plastisch vor.

9. ... UND LÖSUNGSSTRATEGIEN ENTWICKELN

Fragen Sie sich dann, was Sie tun können, um dieses Hindernis zu überwinden. Das geht am besten mit einem Wenn-dann-Plan: „Wenn (Hindernis) eintritt, dann werde ich (Ihre Strategie, um das Hindernis zu überwinden) tun ...“.

10. UNTERSTÜTZUNG ZULASSEN

Zu guter Letzt: Suchen Sie sich Unterstützung! Eingeweihte können Ihnen emotional beistehen und Ihnen in schwierigen Situationen einen Extramotivationsschub geben.