

# Selbstmotivation

Wie Sie Lebensziele kraftvoll  
angehen können

Marcus Mockler

Marcus Mockler

# **Selbstmotivation**

**Wie Sie Ihre Lebensziele  
kraftvoll angehen können**



Das Werk einschließlich seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt.  
Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig. Das  
gilt insbesondere für Vervielfältigung, Übersetzungen,  
Mikroverfilmung und die Einspeicherung und  
Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Lektorat: Traudel Knoblauch, tempus  
Covergestaltung: [www.dreamland.de](http://www.dreamland.de)  
Satz: Rommert Medienbüro. [www.rommert.de](http://www.rommert.de)

# Inhalt

Ein persönliches Wort von Marcus Mockler	7
<b>I MOTIVATION MACHT DEN UNTERSCHIED</b>	<b>9</b>
<b>II. WAS UNS MOTIVIERT</b>	<b>14</b>
<b>III. SIEBEN SCHRITTE ZU MEHR SELBSTMOTIVATION</b>	<b>23</b>
1. Setzen Sie sich klare Ziele!	24
2. Entdecken Sie den Sinn Ihrer Aufgaben!	27
3. Visualisieren Sie das Ergebnis!	29
4. Schotten Sie sich gegen Negatives ab!	31
5. Schaffen Sie positive Zwänge!	35
6. Verbessern Sie Ihre Laune!	37
7. Laden Sie Ihre Batterien regelmäßig auf!	42
<b>SCHLUSSWORT</b>	<b>45</b>
Marcus Mockler	47
Prof. Dr. Jörg W. Knoblauch	48

## Liebe Leserin, lieber Leser!

Sie lesen dieses Buch, weil Sie manchmal oder häufiger Motivationsprobleme haben, stimmt's? Man muss kein Prophet sein, um diese Aussage treffsicher machen zu können. Schätzungsweise 100 Prozent aller Erdenbürger kämpfen zumindest zeitweise mit diesem Problem. Und das seit der Erschaffung des Menschen.

**Ein allgegenwärtiges Problem**

Dieses Wissen wiederum könnte Sie verleiten, dieses kleine Buch sofort zur Seite zu legen. Denn wenn die Menschheit es in Jahrtausenden nicht geschafft hat, ihre Motivation in den Griff zu kriegen, warum sollte es dann heute möglich sein?

Lesen Sie bitte trotzdem weiter! Richtig ist zwar, dass Probleme mit der Selbstmotivation jeden Menschen ereilen. Und doch haben wir heute viel bessere Möglichkeiten, damit umzugehen.

Warum? Weil die psychologische Forschung im Wissen darüber, was Menschen beeinflusst und prägt und wie solche Prägungen veränderbar sind, rasante Fortschritte gemacht hat. Diese Fortschritte sind in Bestsellern wie »Emotionale Intelligenz« von Daniel Goleman oder in »Flow. Das Geheimnis des Glücks« von Mihaly Csikszentmihalyi einem allgemeinen Publikum präsentiert worden.

**Fortschritte der Psychologie nutzen**

Solches Wissen hat leider noch nicht Einzug in die Lehrpläne der Schulen gefunden. Man zwingt Kinder lieber, sich in der Chemie mit dem Aufbau komplizierter chemischer Verbindungen und in der Mathematik mit binomischen Formeln zu befassen. Die Mechanismen ihrer eigenen Psyche lernen die Mädchen und Jungen eher zufällig durch Selbstbeobachtung kennen – oder auch gar nicht. Wenn es immer heißt, in der Schule lerne man fürs Leben, so scheint mir auf diesem Gebiet eine Lehrplanreform mehr als überfällig.

**Probleme besser  
in den Griff bekommen**

Für Sie, liebe Leserin, lieber Leser, bedeutet das allerdings: Nachsitzen. Nicht als Strafe, sondern mit der Verheißung, dass Sie Ihre Motivationsprobleme durch die Lektüre der folgenden Seiten und die Anwendung der empfohlenen Schritte besser in den Griff bekommen.

Eigenmotivation ist in einem hohen Maß erlernbar. Man muss allerdings mehr über sich wissen. Mein Ziel ist es, dass Sie am Ende dieses Buches Ihr Leben in allen Bereichen motivierter leben und Motivationslöcher leichter überspringen.

*Marcus Mockler*

[www.marcus-mockler.de](http://www.marcus-mockler.de)

## Kapitel I

# Motivation macht den Unterschied

Es gibt Menschen, deren Motivationsleistung einem die Kinnlade herunterklappen lässt. Einer davon ist der Profi-Radfahrer Lance Armstrong. Mitten in seiner Karriere stand er im Oktober 1996 plötzlich vor der Diagnose: Hodenkrebs. In Lunge und Gehirn hatten sich bereits Metastasen gebildet.

**Das Beispiel**

**Lance Armstrong**

Aus medizinischer Sicht schien klar: Das ist das Ende von Armstrongs Sportlerkarriere, mit hoher Wahrscheinlichkeit sogar das baldige Ende seines Lebens. Man kann nicht gegen den heimtückischen Krebs ankämpfen und immer noch der beste Radfahrer der Welt sein – so dachten viele. Die Chemotherapie vernichtete die bösartigen Zellen, schwächte aber auch den leistungsfähigen Körper.

Als Armstrong sein Trainingsprogramm wieder aufnahm, erntete er insgeheim viel Mitleid. Doch der als geheilt entlassene Sportler war motiviert, es noch einmal anzupacken. Nicht der Krebs sollte das letzte Wort haben, sondern sein eiserner Siegeswille.

**Eiserner Wille**

**zum Sieg**

Und tatsächlich: Im Jahr 1999 hängte er alle Konkurrenten ab und erkämpfte sich das Spitzentrikot der Tour de France – mit großem Vorsprung vor dem Deutschen Jan Ullrich. In den fünf Folgejahren gelang Armstrong diese Spitzenleistung nochmal. Diese Erfolgsserie hat kein Fahrer vor ihm je geschafft!

Ohne eine gigantische Dosis an Selbstmotivation wäre diese Leistung nicht denkbar gewesen. Man kann sich die Stunden des Trainings nicht hart genug vorstellen. Es war nicht nur der Kampf mit einem von der Krankheit entkräfteten Körper, sondern auch ein Strampeln gegen eine Flut von Vorurteilen und Negativbot-

**Harter Kampf gegen**

**Negativbotschaften**

schaften. Lance Armstrong ist siegreich aus diesem Kampf hervorgegangen.

**Das Beispiel Hermann Maier** Es gibt weitere faszinierende Beispiele. Skirennfahrer Hermann Maier musste einen furchtbaren Motorradunfall verkraften, die rechten Unterschenkelknochen wurden zerschlagen, Niere und Leber geschädigt. Zweieinhalb Jahre später gelang ihm sein vierter Gesamtsieg im Ski-Weltcup.

**Das Beispiel Helen Keller** Auf ganz anderem Gebiet hat die Amerikanerin Helen Keller Unglaubliches geleistet. Bereits im Alter von 19 Monaten verlor sie Seh- und Hörfähigkeit. Ihr Wille zu lernen, blieb dabei ungebrochen. Sie eignete sich die Braille-Schrift für Blinde an, schaffte später sogar das Sprechen. Sie wurde Schriftstellerin und reiste um die ganze Welt – mit einer Behinderung, die viele Menschen für das Ende eines lebenswerten Lebens halten!

**Motivation mobilisiert** Wenn Sie die Probleme dieser drei Menschen mit Ihren eigenen vergleichen – glauben Sie nicht auch, dass Sie Ihre Selbstmotivation massiv steigern können? Ich bin überzeugt davon. Motivation mobilisiert, setzt in Bewegung. Motivierte Menschen können Unglaubliches vollbringen. Motivierte Menschen verändern die Welt.

**Merkmale motivierter Menschen**

Schauen Sie sich an, was motivierte Menschen auszeichnet:

- Sie haben eine positive Einstellung zum Leben (manchmal allem Augenschein zum Trotz).
- Sie glauben an den eigenen Erfolg.
- Sie stecken voller Energie und Leistungsfähigkeit.
- Sie geben nie auf.
- Sie erreichen ihre Ziele.
- Sie haben eine faszinierende Ausstrahlung.
- Sie verlassen ausgetretene Pfade und wagen neue Schritte.
- Sie prägen ihre Umgebung, manchmal eine ganze Gesellschaft.

Beim Lesen dieser Liste empfinden wohl die meisten: Ja, es ist toll, ein motivierter Mensch zu sein. Aber dann fallen uns wieder die eigenen Motivationsprobleme ein. Wir wollten auf unsere Figur achten, etwas für den Körper tun, wollten auf der Karriereleiter zwei Sprossen auf einmal nehmen. Und obwohl wir ganz genau wissen, was zu tun wäre, tun wir es nicht. Das Maß unserer Motivation reicht nicht aus, unser Verhalten zu ändern.

Umfragen aus dem Jahr 2004 belegen das, wie das Nachrichtenmagazin Focus (Ausgabe 15/04) berichtet:

- *Sport*: 80 Prozent wollen mehr Sport treiben, aber nur 15 Prozent schaffen es, eine Stunde pro Woche zu trainieren.
- *Ernährung*: Mehr als 30 Prozent der Abnehmewilligen wollen mindestens fünf Kilogramm verlieren. 82 Prozent haben erfolglose Diäten hinter sich.
- *Rauchen*: Rund 40 Prozent der Raucher wollen aufhören, aber 98 Prozent schaffen es ohne fremde Hilfe nicht.
- *Beruf*: 69 Prozent sehen in der Karriere ihr Glück – gleichzeitig geben 70 Prozent an, Dienst nach Vorschrift zu schieben.

**Wunsch und  
Wirklichkeit**

Selbstmotivation muss also mehr sein als die leidigen Neujahrsvorsätze, die manche bei 1,1 Promille Alkohol im Blut verkünden und an die sie sich wenige Stunden später schon nicht mehr erinnern. Es geht um etwas ganz Fundamentales: um die Kluft zwischen Wollen und Tun.

**Mehr als  
bloße Vorsätze**

Zigtausende Heimtrainer stehen ungenutzt auf Dachböden und in Kellern – angeschafft aus dem Gefühl heraus »Ich muss was für meine Fitness tun« und dann aus Lustlosigkeit wenige Wochen später (für immer?) beiseite geräumt.

Frauenzeitschriften wetteifern jedes Frühjahr, wer die bessere, schnellere und einfachere Diät anbieten kann. Laut Untersuchungen funktioniert keine einzige Diät nachhaltig, wenn ein Mensch nicht grundlegend seine Ernährungsgewohnheiten umstellt. Im Gegenteil: Der sogenannte Jojo-Effekt bewirkt, dass nach einer vorübergehenden Verschlankeung das frühere Gewicht bald wieder angefuttert und dann sogar übertroffen wird!

**Warum Diäten  
nicht funktionieren**

An was es fehlt? An Selbstmotivation. Man könnte auch das berühmte, kraftvolle Bibelwort zitieren: »Der Geist ist willig, aber das Fleisch ist schwach«. Das deckt sich mit unserer Lebenserfahrung.

Bevor wir uns der Frage zuwenden, wie das »Fleisch« stärker werden kann, muss ich Sie noch mit einer Erkenntnis konfrontieren, die gleichzeitig sehr unangenehm und sehr befreiend ist:

**Keiner kann Sie besser motivieren als Sie selbst.**

Diese Erkenntnis ist deshalb so wichtig, weil viele von uns dazu neigen, für Ihre Motivationsprobleme andere Menschen verantwortlich zu machen.

**Sind andere  
verantwortlich?**

Entsprechende Sätze schwirren durch unser Unterbewusstsein, werden manchmal auch ausgesprochen:

- »Wenn ich nicht mit diesem (Ehe-)Partner zusammen wäre, könnte ich viel mehr für meine Karriere tun.«
- »Dass ich innerlich gekündigt habe, liegt nur an meinem unfähigen Chef.«
- »Familie und Beruf setzen mich derart unter Strom, ich kann jetzt unmöglich mit dem Rauchen aufhören.«

Diese Sätze enthalten im günstigsten Fall ein Körnchen Wahrheit, aber sie sind in ihrer Zuspitzung alle falsch. Wir alle haben in unserem Leben Entscheidungen getroffen. Entscheidungen, deren Tragweite wir vermutlich nicht gesehen haben (unseren Ehepartner lernen wir erst in vielen Jahren wirklich gut kennen) oder gar nicht sehen konnten (der Chef hat gewechselt, und wir halten seinen Nachfolger für die geballte Inkompetenz).

**Sie selbst  
sind zuständig**

Dennoch: Für Ihre Motivation sind in erster Linie Sie selbst zuständig. Geben Sie niemandem so viel Macht über Sie, dass er Sie völlig demotivieren kann. Sondern treffen Sie in einem solchen Krisenfall motivierende Entscheidungen (davon später mehr).

**Ohne Motivation keine  
Selbstbestimmung**

Selbstmotivation führt zur Selbstbestimmung. Wer sich nicht selbst motivieren kann, lässt sich von anderen (an)treiben oder ausbremsen. Er ist Spielball mehr oder minder zufälliger externer Motivationsfaktoren. Motiviert uns heute die Angst um den Verlust des Arbeitsplatzes, pünktlich ins Büro zu gehen, so lassen wir uns möglicherweise morgen mit unserem Bedürfnis nach Entspannung verleiten, lieber einen Tag am Baggersee oder im Hallenbad zu verbringen.

Wer sich nicht selbst motivieren kann, kann auch kein proaktives Leben führen. Er reagiert nur:

- auf die Anforderungen anderer Menschen,
- auf Versprechungen,
- auf die eigene Lust,
- auf das Wetter ...

Unmotivierte Menschen haben außerdem Probleme, die Chancen in ihrem Leben zu entdecken. Mangels Motivation sind ihnen dafür die Augen verschlossen, und so verpassen sie möglicherweise das Beste!

Und schließlich noch ein Hinweis an alle Führungskräfte. Egal, ob Sie in einem Unternehmen, einer Familie oder einer gemeinnützigen Organisation eine leitende Position einnehmen: Selbstmotivation ist auch der Schlüssel dafür, andere zu motivieren.

**Nur wer motiviert ist,  
kann motivieren**

Ein weiser Theologe aus der Zeit der frühen Kirche, Augustinus (354 bis 430), hat einmal gesagt: »Nur wer selbst brennt, kann andere entzünden.« Kennen wir nicht alle solche Menschen? Leute, die brennen wie eine Kerze, die an beiden Seiten angezündet ist. Die voller Tatendrang stecken, ihre Ziele zu erreichen, und durch ihre Begeisterung andere mitreißen.

Damit kein falscher Eindruck entsteht: Ich behaupte nicht, Erfolg hängt einzig und allein von der Motivation ab. Manche Menschen können in bestimmten Bereichen keinen Erfolg haben, weil ihnen die Kompetenz fehlt.

**Motivation allein  
reicht nicht**

Ein 40jähriger kann beispielsweise den Traum, noch eine Karriere als Profi-Fußballer zu starten, ungeprüft vergessen. Das ist rein körperlich nicht mehr möglich. Bei anderen fehlt es an Gelegenheit. Wer in Deutschland eine fünfköpfige Familie ernähren muss, sollte sich im Normalfall die Idee aus dem Kopf schlagen, den Lebensunterhalt als Straßenmusiker verdienen zu wollen. Die erforderlichen Einnahmen sind in diesem Beruf wohl nicht erzielbar.

Entscheidender aber als die eigenen Fähigkeiten und die begleitenden Umstände ist und bleibt die eigene Motivation. Sie kann Unglaubliches hervorbringen, manchmal geradezu Wunder – wie beim vom Krebs geheilten Radprofi Lance Armstrong.

**Motivation ist nicht alles.  
Aber ohne Motivation ist alles nichts.**

## Kapitel II

### Was uns motiviert

Wer Lust zu einer Sache hat, muss nicht groß motiviert werden. Geben Sie einem normal entwickelten Fünfjährigen einen Kasten mit bunten Bauklötzen – und er wird für Stunden beschäftigt sein. Wir brauchen niemanden, der uns zu einer Urlaubsreise antreibt. Hier funktioniert die Motivation offenbar wie von selbst.

Was aber motiviert uns überhaupt? Die Verhaltensforschung hat das in den vergangenen Jahrzehnten durch immer ausgeklügeltere Versuche erkundet und dazu verschiedene Modelle entworfen.

#### **Zuckerbrot und Peitsche**

Das Einleuchtendste und gleichzeitig Einfachste scheint mir nach wie vor das Modell zu sein, mit dem man auch einen Esel motiviert: mit Zuckerbrot und Peitsche. Der Vergleich ist wenig schmeichelhaft, aber in unseren Lust- und Unlustgefühlen sind wir vermutlich nicht so weit von der Welt der Tiere entfernt.

Man kann diese Motivationsfaktoren auch auf neudeutsch benennen: pain & pleasure, Schmerz und Vergnügen. Im Grunde sind es diese beiden, die uns in Bewegung setzen:

1. Das Vermeiden von Schmerz (= Peitsche)
2. Das Erlangen von Vergnügen (= Zuckerbrot)

#### **Motivation durch Vermeiden von Schmerz**

Wobei gleich zu ergänzen ist, dass von den zweien der erste Faktor – Schmerzvermeidung – der Stärkere ist. Ein Beispiel macht das deutlich. Man denke nur einmal daran, wie mühsam in Deutschland die Anschnallpflicht durchgesetzt wurde. Eigentlich müsste es eine solche Pflicht gar nicht geben, da jeder ein eigenes Interesse daran hat, mögliche Unfallverletzungen zu verringern. Und dennoch haben sich anfangs insbesondere in den Innenstädten nur wenige angeschnallt. Sie haben den möglichen Unfallschmerz

nicht »gefühl«t. Daran änderte sich auch nichts wesentlich, als die Pflicht eingeführt wurde, da eine Ordnungswidrigkeit zunächst keine Konsequenzen hatte.

Wann geschah der große Wandel in den Köpfen? Als der Staat ein Bußgeld für das Nichtanlegen der Gurte verhängte. Als die erste Knöllchenwelle durchs Land ging, griffen die Fahrer in Massen zum Sicherheitsgurt. Ähnliches lässt sich bei der Durchsetzung von Höchstgeschwindigkeiten – etwa in geschlossenen Ortschaften – beobachten. Es sind nicht Appelle an die Vernunft, die Fahrzeuglenker zu langsamerem Fahren motivieren.

**Appelle an die Vernunft motivieren nicht**

Es sind die stationären und mobilen Tempomessgeräte. Geblitzt zu werden verheißt (finanziellen) Schmerz. Und den wollen wir vermeiden.

Wenn man diese Beobachtung allerdings konsequent weiterdenkt, kommt man zu ernüchternden Ergebnissen. Was bedeutet es zum Beispiel, wenn Sie es einfach nicht schaffen, dreimal in der Woche Joggen zu gehen? Sie wissen doch, dass es Ihnen mittelfristig mehr Wohlbefinden verschaffen würde. Es bedeutet: Letztlich verbinden Sie mit dem Laufen offenbar mehr Schmerzen als Vergnügen. Schmerzen wollen Sie vermeiden – also laufen Sie nicht!

Im Klartext: Sie sind falsch programmiert. Wenn Sie das erst einmal erkannt haben, können Sie auch anfangen, sich umzuprogrammieren. Anregungen dazu bekommen Sie im dritten Teil des Buches.

**Falsch programmiert**

Vorerst gilt aber festzuhalten: Bei Motivationsproblemen müssen wir uns auf die Suche nach den Faktoren machen, die wir mit Schmerz verbinden, und nach denen, mit denen wir Vergnügen und Lustgewinn assoziieren.

Die Verhaltensforschung hat noch zwei andere Kategorien anzubieten, wie wir uns motivieren lassen:

1. extrinsische Faktoren und
2. intrinsische Faktoren.

*Extrinsische* Faktoren wirken von außen auf uns, sind äußere Anreize. Dazu gehören Ruhm und Ansehen, Glanz und Geld. Einmal

**Extrinsische Faktoren**

im Leben bei Olympia dabei sein, im Rampenlicht stehen, am Ende mit einer Medaille nach Hause fahren – dieser Gedanke hilft manchem Sportler, sein eisernes Training durchzuhalten. Diese äußeren Faktoren gibt es natürlich auch im negativen: die Vermeidung einer Strafe (Radarkontrolle, siehe oben).

**Intrinsische Faktoren** *Intrinsisch* heißen Faktoren, die von innen heraus wirken. Sie hängen aufs engste mit der Veranlagung zusammen. Manche Menschen können stundenlang darin versinken, ihren Garten zu pflegen. Niemand muss sie dazu antreiben, es gibt hinterher auch kein Bargeld. Diesen Menschen genügt es, am Ende wieder einen sauberen, gepflegten Garten zu haben.

**Mütter und Kinder** Mütter sind intrinsisch motiviert, sich um ihr leidendes Kind zu kümmern. Es ist nicht die Angst davor, das Schreien des Kindes nicht ertragen zu können, sondern die natürliche Liebe zum eigenen Nachwuchs, der sie zu großen Opfern befähigt.

**Männer und Computer** Bei Männern findet sich häufig eine unverständliche Lust, ein technisches Problem zu lösen. Besonders häufig beobachten wir das bei Computerfreaks, die sich oft mit nur mangelhaftem Wissen in die Tiefen ihres Betriebssystems begeben, darin herumexperimentieren und nach vielen Niederlagen erst im Morgenrauen die falsche Befehlszeile entdecken (Andere lösen so ein Problem mit einem großen Hammer, was zwar teurer, aber bedeutend schneller ist).

Die Verhaltensforschung hat einen wichtigen Unterschied entdeckt:

**Intrinsische Motivationsfaktoren wirken viel nachhaltiger als extrinsische.**

Die Lust auf eine Belohnung von außen lässt schnell nach, selbst drohende Konsequenzen aus dem eigenen Verhalten verlieren schnell ihre abschreckende Wirkung.

**Schocks zeigen wenig Wirkung** Anti-Raucher-Filme, die schwarze Lungen und amputierte Raucherbeine zeigen, haben nur bei sehr wenigen Menschen den Zweck erreicht, sie von der Zigarette wegzubringen. Der Mehrheit der Raucher scheint die Verheißung des kleinen Nikotinstoßes

größer als die Angst vor dem Siechtum, das mit Krebs und Gefäßkrankheiten verbunden ist. Wer von innen heraus besonders auf seine Gesundheit bedacht ist, für den ist Nichtrauchen kein Verzicht, sondern eine Selbstverständlichkeit. Er muss sich dazu auch nicht sonderlich motivieren.

Diesen Zustand gilt es zu erreichen. Wer seinen Lebensstil nachhaltig verändern will, muss sich mit Lust an den neuen Stil verliehen. Also: Nicht in einen Dauerkampf *gegen* zu viel Zucker und Fett im Essen einsteigen, sondern *für* knackige Salate und andere pflanzliche Kost eine Begeisterung entwickeln. Dann kommt die Motivation zur gesunden Ernährung von innen, und die Gefahr, dass sie wieder verloren geht, ist deutlich geringer.

**Begeisterung  
entwickeln**

Einen besonders wertvollen Beitrag zur Frage der Selbstmotivation hat in den vergangenen Jahren die Glücksforschung geliefert. Einer der Pioniere auf diesem Gebiet ist der ungarischstämmige Amerikaner Mihaly Csikszentmihalyi, dessen Buch »Flow. Das Geheimnis des Glücks« zum Weltbestseller wurde. Das Konzept des Flow-Kanals ist eine gute Hilfe, eigenen Motivationsproblemen auf den Grund zu gehen.

**Der Flow-Kanal**

Flow (deutsch: Fließen) stellt einen Bewusstseinszustand dar, in dem man ganz in seiner Arbeit oder Aufgabe aufgeht und dabei seine Umgebung und auch die Zeit fast vergisst. Kinder erleben Flow, wenn sie in ein Spiel oder einen spannenden Roman vertieft sind. Erwachsene erleben dasselbe, wenn sie von einer Aufgabe gepackt sind. Das kann die Lösung eines schwierigen Problems am Arbeitsplatz sein, aber auch die Vorbereitung eines Vier-Gänge-Menüs oder die Ausarbeitung eines Business-Plans.

**Ganz in der Arbeit  
aufgehen**

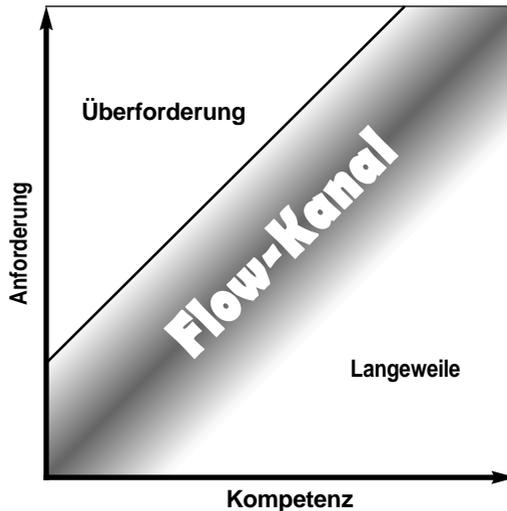
Am eindrucklichsten ist vielleicht der Flow des Bergsteigers, der völlig mit der Felswand verwoben ist, hochkonzentriert daran aufsteigt und in diesen Minuten (oder Stunden) alle seine Probleme hinter sich lässt. Das Bewusstsein ist völlig fixiert auf den Aufstieg. Das ist einer der Gründe, warum Bergsteigen auf manche geradezu wie eine Droge wirkt.

**Beispiel Bergsteiger**

Ein Beispiel aus dem Sport soll veranschaulichen, was dieser Flow-Kanal bedeutet. Stellen Sie sich vor, Sie wollen das Golfspiel erlernen. Sie haben Ihre erste Übungsstunde, und Ihr Trainer heißt:

Bernhard Langer. Deutschlands erfolgreichster Profi-Golfer zeigt Ihnen mal eben, wie es geht. Er wirbelt die Bälle nur so über Sandbänke und Grünflächen. Sie sind schon beim Zuschauen fix und fertig. Denn die Ansprüche des Profis an Ihrer Seite sind extrem hoch und Ihre Fähigkeiten (noch) sehr gering. Sie sind völlig überfordert und deshalb außerhalb des Flow-Kanals.

Weder Überforderung  
noch Langeweile:  
der Flow-Kanal



Nehmen wir nun an, Sie haben diese extrem hohe Anfangshürde überwunden und sind durch jahrelanges Training selbst zum Profi geworden. Und nun bekommen Sie die Aufgabe, in einem Turnier gegen einen Anfänger anzutreten. Nicht sehr herausfordernd, oder?

Unterfordert?  
Kein Flow!

Sie schlagen ein paar Bälle bewusst in den Teich, damit wenigstens noch ein wenig Spannung aufkommt. Aber insgesamt ist das Turnier ein langweiliges Unterfangen. Ihre Fähigkeiten sind ja inzwischen gut ausgebildet, die Anforderung ist läppisch. Sie fühlen sich unterfordert und befinden sich außerhalb des Flow-Kanals.

**Flow entsteht, wenn Kompetenz und Anforderung  
in einem vernünftigen Verhältnis zueinander stehen.**

Wer sich *überfordert* fühlt oder beispielsweise durch seinen Chef weit über das Limit strapaziert wird, gerät in Stress und bekommt

Motivationsprobleme. Wer *unterfordert* ist und keine herausfordernde Aufgabe hat, hängt ebenfalls bald ab.

Randnotiz: Diese Beobachtung wirft ein ganz anderes Licht auf das Problem der Arbeitslosigkeit. Materiell mögen die meisten Arbeitslosen in unserem Kulturkreis sehr gut über die Runden kommen. Da ihnen aber die berufliche Herausforderung fehlt, werden sie auch ihrer Flow-Erfahrungen beraubt. Die negativen Auswirkungen auf die Psyche dieser Menschen dürfen nicht unterschätzt werden.

**Ohne Herausforderung  
kein Flow**

Was nützt uns dieses Flow-Konzept nun im Blick auf unsere eigenen Motivationsprobleme? Da, wo wir diese Probleme entdecken, sollten wir versuchen, uns zurück in den Flow-Kanal zu manövrieren.

Csikszentmihalyi hat entdeckt, dass sogar Fließbandarbeiter ihre Arbeit so tun können, dass sie Flow erleben. Wo keine echte Herausforderung besteht, schaffen sich diese Menschen eine. Sie tüfteln aus, ob es effektiver ist, das zu bearbeitende Teil erst mit der linken Hand zu greifen und dann rechts weiterzuziehen, oder ob es besser ist, mit rechts loszulegen und erst dann die linke Hand dazuzunehmen. Damit können sogar monotone Arbeiten eine spannende Seite bekommen.

**Jede Arbeit kann  
spannend sein**

Nutzen Sie diese Erkenntnis für die langweiligen Tätigkeiten, um die sich nicht herumkommen. Viele zählen Arbeiten im Haus dazu. Den Fußboden zu saugen oder das Bad zu putzen gehört nun mal nicht zu den faszinierendsten Handlungen. Und dennoch müssen sie getan werden.

Machen Sie einen Sport daraus. Messen Sie die Zeit, die Sie zum Saugen eines Stockwerks benötigen, und nehmen Sie sich vor, diese Zeit das nächste Mal zu unterbieten. Allein dieser Wettkampf gegen sich selbst verändert das Bewusstsein, in dem Sie etwas tun – und schafft Flow.

**Kampf gegen die Uhr**

Es gibt natürlich auch die umgekehrte Situation: Überforderung. Das geht vielen so, die auf der Karriereleiter die nächste Sprosse erreicht haben. Die ersten Wochen in der neuen Position sind meist knochenhart, weil man mit Situationen und Problemen

konfrontiert wird, die man häufig nicht richtig einschätzen kann. Man fühlt sich überfordert und damit schwer gestresst. Wenn dieser Stresszustand zu lange anhält, gerät man in ein Motivationsloch und fragt sich, warum man sich das alles überhaupt antut und ob man sich diesen Karrieresprung tatsächlich gewünscht hat.

**Nützliche Fragen** Wenn Sie also Motivationsprobleme haben, dann gehen Sie in sich und analysieren Sie:

- Fehlt mir in dieser Tätigkeit die Herausforderung?
- Oder fühle ich mich überfordert, weil ich der Aufgabe nicht gewachsen bin?
- Arbeite ich überhaupt auf einem Gebiet, das meinen Gaben (Kompetenz) entspricht? Oder bin ich auf einem Feld eingesetzt, das mir fremd ist und fremd bleibt?
- Bin ich für den Job überqualifiziert?
- Oder fehlen mir Qualifikationen, die ich mir aber möglicherweise nachträglich aneignen kann?

**Zurück in den Flow-Kanal** Das Geniale am Flow-Konzept ist: Sie können selbst kreative Wege suchen, wie Sie zurück in den Flow-Kanal kommen.

**Wenn Ihnen die Herausforderung fehlt, suchen Sie sich neue.**

Wenn Sie sich überfordert fühlen, prüfen Sie, ob diese Anforderungen sinnvollerweise ein wenig herabgeschraubt werden können. Wenn Ihnen bestimmte Fähigkeiten fehlen, erwägen Sie, wie Sie sich nachqualifizieren können.

Denken Sie immer daran: Wer im Flow-Kanal schwimmt, hat keine Motivationsprobleme. Der Kunst ist es, sich bewusst dort hineinzubegeben.

**Nicht auf andere hoffen** Wichtig ist dabei also wie bereits oben angedeutet, dass Sie selbst Verantwortung übernehmen. Erwarten Sie nicht, dass ein anderer Sie aus Ihrem Motivationsloch herausholt.

Die Amerikaner haben den Umgang mit frustrierenden Umständen auf die Formel gebracht: Love it, change it or leave it. Liebe Deine Situation, verändere sie oder verlasse sie.

**Love it**

Durchhänger hat jeder Mensch von Zeit zu Zeit. Und selbst der Traumjob erfordert hin und wieder Tätigkeiten, die einem keinen Spaß machen. Das absolut normal. Wenn ein bestimmtes Maß an Frustration nicht überschritten wird, können wir auch ganz gut damit leben. Aber selbst Krisen können wir gut überstehen, wenn wir wissen, warum wir eine Sache tun und uns über unsere Ziele im klaren sind. »Love it« bedeutet: Ich stehe auch eine solche Krise durch, weil ich weiß, dass sie mich meinen Zielen näher bringt.

**In Krisen  
an die Ziele denken**

Für eine Projektleiterin kann das bedeuten, auch mal ein Wochenende für den Job zu opfern, das sie viel lieber mit ihrem Ehepartner in den Bergen verbracht hätte. Ein Familienvater steht auch schwierige Phasen an seinem Arbeitsplatz leichter durch, wenn er sich daran erinnert, dass das Gehalt am Monatsende für Frau und Kinder (und ihn selbst) viele Annehmlichkeiten des Lebens möglich macht.

Allerdings darf einen die »Love-it«-Mentalität niemals dazu verführen, Dinge hinzunehmen, die sich zum eigenen Vorteil verändern lassen. Deshalb der zweite Vorschlag:

**Change it**

Viele Situationen lassen sich ändern. Manchmal bedarf es nur kleiner Umorganisationen im Büro, um wesentlich effektiver arbeiten zu können. Ziehen Sie sich stundenweise für ein Projekt in einen ruhigen Raum zurück und lassen Sie in dieser Zeit Ihre Kollegin das Telefon übernehmen (natürlich müssen Sie ihr im Gegenzug anbieten, dasselbe für sie zu tun).

**Ändern, was  
zu ändern ist**

Packen Sie endlich Ihre finanziellen Probleme an, indem Sie Ihre Ausgaben knallhart kontrollieren und gleichzeitig nach Wegen suchen, wie Sie Ihre Einnahmeseite verbessern können.

Selbst schwierige Vorgesetzte lassen sich teilweise verändern. Es gibt mittlerweile sogar Ratgeber, wie Untergebene ihren Chef »führen« können. Das klappt nicht immer – aber ein paar Versuche ist das allemal wert.

**Aussteigen, wenn es nicht mehr geht****Leave it**

Veränderungen sind sehr häufig möglich, aber nicht immer. Wenn Sie beispielsweise mit der beruflichen Situation, in der Sie leben, dauerhaft nicht klar kommen, dann steigen Sie aus.

Gewiss will das gerade in wirtschaftlich schwierigen Zeiten sehr genau überlegt sein. Doch Ihre Lebenszeit ist begrenzt. Wollen Sie wirklich noch weitere Jahre in einen Betrieb gehen, in dem Sie sich von morgens bis abends ärgern? Dann wird Ihr Gehalt tatsächlich zum Schmerzensgeld. Nehmen Sie lieber Gehaltseinbußen in Kauf, als sich dauerhaft unwürdig behandeln zu lassen.

Die Überlegungen lassen sich in einer Formel zusammenfassen:

**Motivation ist da am einfachsten,  
wo unser Wollen, Können und Dürfen  
in einem ausgewogenen Verhältnis zueinander stehen.**

**Wollen, Dürfen  
und Können**

Beim *Wollen* geht es um unsere grundsätzliche Bereitschaft, etwas zu tun. *Können* umfasst unsere Kompetenz, unsere Fähigkeiten. Und *Dürfen* steht für die Möglichkeiten, die uns unser Arbeitgeber gibt oder die wir uns selbst schaffen.

## Kapitel III

### Sieben Schritte zu mehr Selbstmotivation

Nach den wichtigen grundlegenden Einsichten, denen wir uns auf den vorherigen Seiten gestellt haben, folgen nun die entscheidenden praktischen Schritte zur Selbstmotivation, die Sie gehen können. Sie werden feststellen: Vieles davon ist leicht zu bewältigen und erfordert keinen gigantischen Kraftaufwand. Von zentraler Bedeutung ist allerdings, dass Sie auch wirklich einen Anfang machen – gerade in den Bereichen, in denen Sie besonders unter Ihren Motivationsproblemen leiden. Um es mit den Worten des protestantischen Sozialreformers Gustav Werner zu sagen: »Was nicht zur Tat wird, hat keinen Wert.«

**Werden Sie praktisch**

Um Sie tatsächlich auf Motivationskurs zu bringen, sollten Sie einen Moment in sich hineinhorchen und dann drei Bereiche notieren, in denen Sie derzeit die meisten Motivationsprobleme haben. Überspringen Sie diese Aufgabe nicht. Sie werden vom Weiterlesen um ein Vielfaches stärker profitieren, wenn Sie die Tipps ganz konkret auf Ihre Problemzonen anwenden. Und Sie können praktisch testen, welche Motivationsschritte bei Ihnen besonders gut funktionieren – und welche weniger gut.

**Nicht überspringen!**

In diesen drei Bereichen habe ich Motivationsprobleme:

**Meine drei Probleme**

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

**Viele Probleme ähneln sich** Auch wenn es höchst persönlich ist, was Sie hier notiert haben, so gibt es doch gewisse Wahrscheinlichkeiten dafür, was Ihre Auflistung enthält. Es sind ja bei vielen Menschen dieselben Probleme, bei denen sie sich als Opfer ihres inneren Schweinehundes fühlen: regelmäßig Sport treiben, den Schreibtisch aufräumen, Großprojekte pünktlich und nicht auf den letzten Drücker angehen, mehr Zeit in die Familie investieren – etwas davon taucht vermutlich in irgendeiner Variante auch in Ihren drei Punkten auf.

Und jetzt geht es Ihren Motivationsproblemen an den Kragen!

### Schritt 1: Setzen Sie sich klare Ziele!

**Ziele sind keine Wünsche** Es sind klare Ziele, die uns helfen, Höchstleistung zu bringen. Ziele sind etwas anderes als Wünsche.

Ziele sind

1. messbar,
2. machbar und
3. motivierend.

**So nicht** Ein kleines Beispiel macht das deutlich. Wenn Sie formulieren »Mein Arbeitsplatz soll ordentlicher aussehen«, so ist das kein Ziel, sondern ein Wunsch. Warum? Weil »ordentlicher« kaum messbar ist.

**Zielgemäß formulieren** Damit aus dem Wunsch ein Ziel wird, müssten Sie etwa folgendermaßen formulieren: »Ich reserviere jeden Nachmittag zehn Minuten für das Aufräumen meines Schreibtisches. Nach dem Aufräumen findet sich kein Blatt Papier mehr außerhalb der vorgesehenen Ordnungssysteme.«

Das ist:

- *messbar* (hinsichtlich Zeit und Ergebnis),
- es ist *machbar* (wenn auch anfangs mit einer Portion Mühe)

- und es ist *motivierend* (weil man morgens an einem sauberen Schreibtisch sein Tagwerk beginnt).

Die motivierende Kraft klarer Ziele kann kaum überschätzt werden. Ein Bergwanderer hat das Ziel, das Gipfelkreuz zu erreichen. Wenn er oben angekommen ist, genießt er die Aussicht, blickt stolz auf den steilen Aufstieg zurück und sagt sich befriedigt: »Ich habe es geschafft.«

Im Alltag fehlen den meisten Menschen solche klare Ziele. Sie möchten irgendwie erfolgreicher werden, bessere Beziehungen zu (Ehe-)Partner und Kindern haben, sich gesünder ernähren, mehr bewegen und auch in ethischer Hinsicht ein anständiges Leben führen. Das alles sind allerdings mehr oder weniger fromme Wünsche. Ziele sind es nicht.

**Viele fromme Wünsche**

Ziele für diese Bereiche sind:

- Ich melde mich noch in diesem Monat zu einer Weiterbildung an, die mich für einen höheren Posten qualifiziert.
- Ich reserviere einen Abend pro Woche für meinen (Ehe-)Partner.
- Ich esse zum Frühstück nur noch Obst.
- Ich gehe mindestens zweimal die Woche 30 Minuten laufen.
- Ich erlaube mir keine »Notlügen« mehr. Wenn ich einen Fehler gemacht habe, bitte ich die Betroffenen sofort um Entschuldigung.

**So werden aus  
Wünschen Ziele**

Sehen Sie den Unterschied? Wünsche sind Luftschlösser. Ziele sind die Stufen aus solidem Stein, die Sie zu diesen Luftschlössern hinaufbauen.

**Ziele sind wie Stufen**

Das Formulieren messbarer Ziele ist noch aus einem weiteren Grund hilfreich. Es bestehen keine Zweifel darüber, ob Sie es erreicht haben oder nicht. Ob Sie ein besserer Vater oder eine bessere Mutter geworden sind – wer weiß das schon? Ob Sie pro Woche zwei Stunden mit Ihrem Kind verbracht haben, in denen Sie auch geredet (und nicht nur schweigend miteinander ferngesehen) haben, das können Sie hinterher abhaken. Dieses Abhaken wiederum kann sehr motivierend wirken, denn die Botschaft ist: Ich habe es geschafft, ich habe es erledigt, ich kann buchstäblich einen Haken daran machen.

**Erreichtes sollten  
Sie abhaken können**

**Eintragen und abhaken**

Ein Freund erzählt, dass er diese Methode gebraucht hat, um die Gewohnheit eines täglichen Dauerlaufs zu entwickeln. Er berichtet, er habe sich jahrelang (!) in seinen Tagesplan die 30 Minuten für den Lauf eingetragen und diesen Punkt nach der schweißtreibenden Übung abgehakt. Es war der Schlüssel für ihn, dranzubleiben und sein kleines tägliches Fitness-Programm zur Routine zu machen. Hätte er nur in seinen Kalender geschrieben »Ich möchte sportlicher werden«, würde er vermutlich noch heute das Scheitern an einem guten Vorsatz beklagen.

Der Nutzen schriftlich formulierter Ziele als Schlüssel zu einem motivierteren Leben ist also nicht von der Hand zu weisen. Wenden Sie das nun ganz praktisch für Ihre drei oben genannten Problemzonen an. Formulieren Sie für jeden dieser drei Bereiche ein klares Ziel:

**Meine drei Ziele**

1.

2.

3.

**Ziele motivieren**

Allein dieses Klären der Ziele wird Sie in Ihrer Motivation ein erhebliches Stück nach vorne bringen. Ein Bergwanderer bricht seine Tour nicht hundert Meter vor dem Gipfel ab. Auch Sie werden mehr Energie haben, wenn Sie Ihre Ziele in erreichbarer Nähe wissen.

Es lohnt sich übrigens, in dieses Thema tiefer einzusteigen. [www.ziele.de](http://www.ziele.de) hat dazu bereits hervorragende Titel veröffentlicht, sie sind über das Internet abrufbar.

## Schritt 2: Entdecken Sie den Sinn Ihrer Aufgaben!

Nichts ist tödlicher für die Motivation als das Gefühl der Sinnlosigkeit. Der antike Sisyphus, dessen Arbeit darin bestand, einen Felsblock einen steilen Berg hinaufzuwälzen, um ihn kurz vor Erreichen des Gipfels immer wieder ins Tal zurückrollen zu sehen – dieser Sisyphus hatte mit Sicherheit mit erheblichen Motivationsproblemen zu kämpfen.

**Der Felsblock  
des Sisyphus**

Nun gibt es auch in unserem Alltag Tätigkeiten, die an den Job von Sisyphus erinnern. Das Putzen zum Beispiel – denn in Kürze ist ja ohnehin wieder alles schmutzig. Ähnlich das Aufräumen. Aktenberge wälzen – im Wissen, dass schnelleres Arbeiten nur dadurch »belohnt« wird, dass einem noch mehr Akten zugeschoben werden.

**Beispiele aus  
dem Alltag**

Dies alles ist nur motiviert zu bewältigen, wenn man sich ins Bewusstsein ruft, *warum* eine Arbeit zu tun ist. Die Sinnfrage ist entscheidend.

**Der Sinn entscheidet**

Für eine Hausfrau und Mutter kann der Haushalt sehr belastend sein. Und doch tun es viele Frauen im Bewusstsein, dass sie damit entscheidend dazu beitragen, dass sich alle Familienmitglieder wohlfühlen, dass sie einen Raum der Geborgenheit schaffen, dass sie den Kindern Vorbild in einem disziplinierten Lebensstil sind. Dieses Wissen gibt ihnen die Kraft, die Hausarbeit zu tun.

Wer sich mit mühsamen Tätigkeiten am Arbeitsplatz herumschlägt, sollte sich ebenfalls deren Sinn vor Augen führen. Telefonate mit Kunden können ätzend sein – doch sind es die Kunden, die ein Unternehmen finanzieren! Dafür haben sie ein wenig Zuwendung verdient.

Ab und zu muss man sich mit dem Gedanken trösten, dass es zum Broterwerb einfach dazu gehört, auch unliebsame Arbeiten zu tun. Betrachten Sie in diesem Fall Ihr Gehalt als Schmerzensgeld und machen Sie sich bewusst, dass hunderte Millionen Menschen auf dieser Welt ihr Einkommen mit erheblich mehr Mühen verdienen als Sie. Wenn Sie allerdings absolut keinen Sinn in Ihrer Tätigkeit erkennen und Sie das Los der Menschen in der Dritten Welt nicht versöhnlich stimmen kann – dann sollten Sie alles tun, um einen neuen Arbeitsplatz zu finden (»Leave it«).

**Gehalt ist manchmal  
Schmerzensgeld**

**Sinn ist wichtiger als Geld**      Übrigens: Sinn kompensiert auch Einkommen. Wenn Sie sich entscheiden müssen zwischen einer vergleichsweise schlecht bezahlten Tätigkeit, die Ihnen einen hohen Sinngehalt vermittelt, und einer gut bezahlten Tätigkeit, die Sie nicht sonderlich interessant und sinnvoll finden – nehmen Sie die sinnvollere Tätigkeit!

**Geld motiviert nur kurzfristig**      Geld hat keine dauerhafte Motivationskraft. Der Energieschub, der von einer Gehaltserhöhung ausgeht, ist nach weniger als einem Monat verflogen. Geld allein macht nicht glücklich; aber eine sinnvolle Tätigkeit kann – solange sie Sie nicht unmittelbar in die Verarmung führt – glücklich machen.

Blicken Sie nun wieder auf Ihre drei Problemzonen und fragen Sie sich nach dem Sinn. Warum halten Sie die Ziele für so erstrebenswert, dass Sie auf dem Weg dorthin nicht durch Motivationsprobleme gestört werden wollen? Das sollten Sie im Folgenden beantworten. Sie können etwa einen gesunden Lebensstil anpeilen, weil Sie auch noch Ihren Ruhestand möglichst vital und voller Unternehmungen verbringen wollen.

**Der Sinn meiner Ziele**      Ich strebe Ziel Nummer 1, 2, 3 an, weil:

1.

2.

3.

Das Wissen um den Sinn hilft über manche Durststrecke hinweg. Oder in den Worten von Friedrich Nietzsche: »Wer ein Warum zum Leben hat, erträgt fast jedes Wie.«

### Schritt 3: Visualisieren Sie das Ergebnis!

Bis jetzt haben wir nur die rationale, vernünftige, logische Seite unseres Denkens angesprochen. Die Hirnforscher siedeln diese Seite in der linken Hirnhälfte an.

Eine dauerhafte Motivation braucht aber den ganzen Menschen, also auch die rechte Hirnhälfte. Hier geht es um unser Fühlen, unsere Empfindungen. Wenn wir mit dem Erreichen eines Ziels positive Gefühle verknüpfen, sind wir auch motiviert, zu diesem Ziel aufzubrechen und unterwegs durchzuhalten.

**Empfindungen  
einbeziehen**

Erinnern Sie sich noch einmal an das Beispiel, dass wir uns vom regelmäßigen Joggen abhalten lassen, weil wir damit Schmerzen verbinden. Die Vorstellung, dadurch einen gesunden, leistungsfähigeren Körper zu entwickeln, bleibt dabei so blass, dass wir einfach nicht in Bewegung kommen. Deshalb müssen wir uns die Konsequenzen unseres Tuns und unseres Nichttuns buchstäblich vor Augen halten, und zwar vor die inneren Augen.

Wir bleiben beim Beispiel Fitness. Schließen Sie die Augen für einen Moment und sehen Sie sich in einem durchtrainierten Körper. Der Aufbruch zum Dauerlauf ist keine Last mehr, Ihr Körper sehnt sich geradezu nach dieser Bewegung wie ein wildes Pferd. Sie sind fit, Sie brauchen im Betrieb keinen Aufzug mehr, weil Sie auch bei Benutzung der Treppen ohne Atemnot im dritten Stock ankommen. Sie fühlen sich tagsüber nur selten müde, können auch noch nachts arbeiten, weil Ihr Körper leistungsfähig ist und Leistung bringen will. Es ist eine Lust, in diesem Körper zu wohnen!

**Positives  
visualisieren**

Diese Visualisierungsübung drehen wir nun um. Wir visualisieren die Folgen des Nichtstuns. Sehen Sie, dass Sie in den kommenden zwölf Monaten wieder drei Kilogramm zunehmen werden. Bislang wölbte sich ein kleiner Schwimmring um Ihren Leib. Im T-Shirt werden Sie nun aber schon bald so aussehen, als hätten Sie einen Handball verschluckt. Auch für kürzeste Distanzen verwenden Sie lieber das Auto, weil Sie so schnell aus der Puste sind. Ihr Blutdruck steigt in gefährliche Regionen. Sie fühlen sich häufig schlaff, Ihr Geist verliert im selben Maß die Beweglichkeit wie Ihr Körper.

**Folgen des Nichtstuns  
visualisieren**

**Visualisieren hilft** Wollen Sie das? Natürlich nicht. Wenn Sie diese Visualisierungsübung in beide Richtungen häufiger durchführen, wird ein Großteil Ihrer Motivationsprobleme automatisch verschwinden. Sie werden mit dem Joggen gute Gefühle verbinden, mit dem Nichtstun schlechte. Abgesehen davon setzt der Körper zum Dank für die Bewegung noch allerlei Glückshormone frei, die Sie für Ihren Einsatz belohnen.

Zugegeben: Manchmal klappt die Visualisierungsübung nicht in beide Richtungen. Wenn Sie seit 20 Jahren einen chaotischen Schreibtisch haben und dennoch Abteilungsleiter geworden sind, wird sich vielleicht keine Katastrophe anbahnen, wenn Sie weiterhin vom Papierchaos umgeben arbeiten.

**Extreme Folgen durchdenken** Stellen Sie sich aber auch hier die übelsten Folgen vor: Kann es sein, dass Ihre Unordnung Ihnen doch eines Tages das Genick brechen wird, weil Vorgänge unzulänglich dokumentiert sind oder wichtige Unterlagen in einem Stapel begraben wurden? Kann es sein, dass Sie nicht zuletzt wegen Ihrer mangelnden Selbstorganisation bereits jetzt das Ende Ihrer Karriereleiter erreicht haben – obwohl es doch durchaus noch weiter gehen könnte?

Visualisieren Sie nun die Ergebnisse Ihres Tuns und Ihres Nichtstuns für Ihre drei Problemzonen. Sie können sich hier dazu einige Notizen machen:

**Welche Folgen hat mein Tun und Lassen?**

1. Konsequenz des Tuns:

---



---

Konsequenz des Nichtstuns:

---



---

2. Konsequenz des Tuns:

---

---

Konsequenz des Nichtstuns:

---

---

3. Konsequenz des Tuns:

---

---

Konsequenz des Nichtstuns:

---

---

**Schritt 4: Schotten Sie sich gegen Negatives ab!**

Von Kindesbeinen an sind wir einer Flut von Negativbotschaften ausgesetzt. Das sollst Du nicht, das kannst Du nicht, das darfst Du nicht – diese Einschränkungen prasseln jahrzehntelang auf den erwachsen werdenden Menschen ein. Eine Studie behauptet, der durchschnittliche Amerikaner hört bis zu seinem 18. Geburtstag 150 000 Mal das Wörtchen »nein«. Wer nur von »Neins« umgeben ist, dem fällt ein »Ja« zu seinen Herausforderungen schwerer.

**Nein, nein, nein!**

Klar ist: Solche Negativbotschaften sind Motivationskiller! Leider fressen sie sich in unsere Köpfe fest und leben dort weiter – oft

länger als die Person, die uns mit dieser Negativbotschaft belastet hat. Für manche Menschen stellen solche Prägungen eine Fessel dar, die sie ein Leben lang an einer freien Entfaltung hindert.

**Nicht jede Grenze akzeptieren**

Lösen Sie sich davon, bzw. begegnen Sie diesen Negativbotschaften mit Positivbotschaften. Schieben Sie anerzogene Selbstzweifel beiseite. Akzeptieren Sie nicht jede Grenze, die Ihnen scheinbar den Weg in eine bessere Zukunft verbaut.

**Machen Sie sich bewusst, dass Sie ein einzigartiger Mensch sind, der mit großartigen Gaben für seinen Lebensweg ausgestattet wurde.**

Natürlich gibt es auch Menschen, die leiden an maßloser Selbstüberschätzung. Wenn Sie zu diesem (vergleichsweise seltenen Typ) gehören, dann sollten Sie sicher mehr auf kritische Stimmen von außen hören.

**Sich nicht unterschätzen**

Die allermeisten Menschen aber unterschätzen Ihre Leistungsfähigkeit. Begabung ist nicht alles. Mancher Begabungsmangel kann durch Fleiß wettgemacht werden. Und umgekehrt gibt es ungeheuer begabte Menschen, die ihr Potenzial brachliegen lassen, weil ihnen Energie und Ehrgeiz fehlen.

Es wird von einem Experiment mit Lehrern berichtet, denen Vorinformationen über ihre neue Klasse gegeben wurden. Die einen schickte man in eine Klasse mit folgender Information: »Da sind lauter faule, unbegabte Schüler aus ziemlich schwierigen sozialen Verhältnissen. Sie werden es mit diesen Kindern vermutlich nicht leicht haben.«

Andere schickte man in eine Klasse mit dem Hinweis: »Das sind überdurchschnittlich begabte Schüler, die Ehrgeiz haben und wirklich weiterkommen wollen.« In Wahrheit handelte es sich in beiden Klassen um völlig durchschnittliche Kinder.

**Die Kraft von Erwartungen**

Das erstaunliche Ergebnis: In der angeblich »faulen« Klasse wurden mäßige Ergebnisse produziert, in der angeblich »ehrgeizigen« Klasse schnitten die Schüler deutlich besser ab. Die Lehrer hatten durch die Vorinformation bestimmte Erwartungen und gingen entsprechend mit den Schülern um.

Häufig tun wir mit uns dasselbe. Man hat uns gesagt, wir seien unfähig, vor Menschen zu sprechen. Also haben wir Angst davor und tun es nicht. Dabei besitzen wir möglicherweise eine überdurchschnittliche rhetorische Begabung, die nun nicht mehr zur Entfaltung kommen kann. Man hat uns eingeredet, dass wir es in dieser wirtschaftlich schwierigen Zeit nie schaffen werden, ein eigenes Unternehmen zu gründen. Also bleiben wir lieber in unserem Beamtenjob weitere Jahre unglücklich, anstatt den Sprung in die Selbstständigkeit zu wagen.

**Nicht jeder  
Einredung glauben**

Damit soll nicht den billigen Versprechungen mancher Motivationsgurus gefolgt werden. Es gibt auch Grenzen. So wenig man aus einer Kellerassel einen Schmetterling machen kann, so wenig kann man aus einem völlig unstrukturiert denkenden Menschen eine Führungskraft machen (obwohl man bisweilen doch die eine oder andere Führungskraft dieses Typs entdeckt).

Deshalb: Seien Sie realistisch, aber nicht fatalistisch. Vertrauen Sie darauf, dass noch mehr in Ihnen steckt, das an die Oberfläche und zur Entfaltung kommen möchte. Wenn Sie im Motivationsloch hocken, vergegenwärtigen Sie sich immer wieder: Sie schaffen es! Sie haben schon ganz andere Krisen gemeistert! Die Probleme, die vor Ihnen liegen, sind Herausforderungen, an denen Sie wachsen und reifen werden! Wie stolz werden Sie sein, wenn Sie die Schwierigkeiten dieses Projektes überwunden haben! Sie haben allen Grund, optimistisch nach vorne zu schauen – bei Ihrer Begabung!

**Realistisch sein**

Wenn Sie sich diese Dinge bewusst machen, bauen Sie gleichzeitig einen Schutzwall gegen die zahllosen Negativbotschaften von außen und innen, die Sie entmutigen wollen.

**»Ob Du glaubst, Du schaffst es, oder ob Du glaubst,  
Du schaffst es nicht – Du hast auf jeden Fall recht.«  
(Henry Ford)**

Zu guter Letzt: Es gibt auch Negativbotschaften, die haben nichts mit menschlichen Worten zu tun. Eine der demotivierendsten Botschaften ist ein vollgepackter Schreibtisch, auf dem das Chaos herrscht. Warum? Weil jeder Stapel, weil jedes Papier mir die Botschaft übermittelt: Hier wurde nicht abgearbeitet, Du hast noch eine Bringschuld, Du tust nicht genug, Du schaffst es nie!

**Botschaften  
ohne Worte**

Mittlerweile gibt es Managementtrainer, deren Schwerpunkt es ist, mit Führungskräften deren Schreibtisch aufzuräumen. Das ist effektiver, als Sie denken!

**Ein freies Blickfeld schaffen** Wenn Ihnen das aber (noch) nicht zusagt, dann helfen Sie sich zumindest damit, dass Sie die unbearbeiteten Stapel aus Ihrem Gesichtsfeld bringen. Stopfen Sie das Material in ein Regal hinter Ihrem Rücken. Und die Gefahr, dass »aus dem Auge« auch »aus dem Sinn« bedeutet, bekämpfen Sie dadurch, dass Sie in Ihrem Terminkalender zwei Stunden reservieren, in denen Sie den Stapel durchforsten und möglichst viel davon abarbeiten werden.

**To-do-Listen entschlacken** Was der unaufgeräumte Schreibtisch in Ihrem Büro ist, das ist häufig die To-do-Liste in Ihrem Zeitplanbuch oder Ihrem elektronischen Planungsinstrument: eine permanente Quelle für ein schlechtes Gewissen. Die meisten Menschen, die solche Instrumente benutzen, haben 40 bis 80, nicht wenige über 100 Aufgaben vermerkt, denen Sie sich »irgendwann« noch zuwenden wollen. Das schafft Frust!

**Am schnellsten entschlacken Sie Ihre To-do-Liste, indem Sie Aufgaben terminieren.**

**To-do-Punkte terminieren** Anstatt das To do »Wagen zur Inspektion bringen« wochenlang mit sich herumzuschleppen, machen Sie doch einen Termin daraus! Dasselbe gilt für »Garage aufräumen« oder »Patenkind anrufen«. Mit diesem Trick verhindern Sie, dass Ihre Liste Überlänge bekommt.

Entweder ist eine Aufgabe so wichtig, dass sie einen Termin in Ihrem Kalender verdient hat; oder sie ist so unwichtig, dass der Sache auch nicht die Ehre zukommt, in eine von Ihnen geführte Liste aufgenommen zu werden. Die To-Do-Liste führt dann nur noch Aufgaben auf, die zum gegenwärtigen Zeitpunkt definitiv nicht terminierbar sind. Ich weiß aus eigener Erfahrung, dass das gewohnungsbedürftig ist. Aber vom Seufzen über Listen, die partout nicht kleiner werden wollen, geht einfach keine motivierende Kraft aus.

**Sich mit Positivbotschaften umgeben** Für Ihre Selbstmotivation ist es also unabdingbar, sich Negativbotschaften vom Halse zu schaffen und statt dessen von Positivbotschaften – auch in Ihrem sichtbaren Umfeld – umgeben zu sein.

Und nun sind Sie dran. Was sind in Ihrem Leben Quellen permanenter Negativbotschaften?

**Meine negativen Einflüsse aufspüren**

1. Wo haben Sie Negativbotschaften über sich in Ihrem Kopf?

---

---

---

2. Welche Menschen in Ihrem Umfeld sind ständig negativ?

---

---

---

3. Welche äußeren Umstände empfinden Sie als negativ und lähmend?

---

---

---

**Schritt 5: Schaffen Sie positive Zwänge!**

Sie leiden unter Bewegungsmangel und können sich nicht zu regelmäßigen Waldläufen motivieren? Kein Problem. Schaffen Sie sich einen Hund an. Es wird kein Tag mehr vergehen, an dem Sie mit Ihrem vierbeinigen Freund nicht mindestens morgens und abends eine Runde um den Block marschieren – und schon sind Sie in Bewegung.

**Ein Hund schafft Bewegung**

Vielleicht führen Sie aber ein Leben, das eine artgerechte Haltung eines Hundes nicht erlaubt. Dann gibt es andere Möglichkeiten, sich positive Zwänge zu schaffen.

**Nicht bei der Firma parken** Sie könnten beispielsweise auf dem Weg zur Arbeit nicht im Firmenhof parken, sondern einen Kilometer entfernt. Dann haben Sie morgens zehn Minuten Fußmarsch und abends auch. Lassen Sie sich nicht vom Wetter irritieren – es gibt ja bekanntlich kein schlechtes Wetter, sondern nur falsche Kleidung. Auch dieses Problem werden Sie in den Griff kriegen.

**Andere informieren** Ein weiterer, extrem positiver Zwang ist es, andere über geplante Verhaltensänderungen zu informieren. Verkünden Sie in Ihrer Abteilung, dass Sie im Blick auf Selbstorganisation ehrgeizige Ziele haben: Künftig würden Sie jedes zu Ihrer Ablage gehörende Dokument binnen einer Minute auffinden und jeden Abend eine papierfreie Schreibtischoberfläche zurücklassen.

Was meinen Sie, wie genau Sie in den kommenden Wochen beobachtet werden! Und was meinen Sie, was Sie alles tun werden, um sich nicht zu blamieren.

**Wetten abschließen** Dieser kleine Trick hat schon manchem geholfen, das Rauchen aufzugeben oder fünf Kilogramm abzunehmen. Sie können natürlich auch öffentlich Wetten abschließen, dass Sie ein Ziel erreichen werden.

**Mitstreiter finden** Positive Zwänge schaffen Sie sich nicht nur durch externe »Kontrolleure«, sondern auch durch Mitstreiter. Viele packen es nicht, alleine ein Fitness-Programm aufzunehmen. Wenn sie sich dagegen regelmäßig mit Freunden im Studio verabreden, brauchen sie schon gute Ausreden, wenn sie mal nicht erscheinen.

Nutzen Sie diese Dynamik gegen Ihre Motivationsprobleme. Wenn Sie beispielsweise eine neue Fremdsprache lernen wollen – gewinnen Sie einen Freund oder Kollegen für dieses Projekt. Gemeinsam macht es mehr Spaß, und die Gefahr auszusteigen, ist deutlich geringer.

Was könnten Sie sich für Ihre drei Problemzonen positive Zwänge schaffen? Denken Sie darüber nun ein paar Minuten nach.

1.

**Meine positiven  
Zwänge**

---

---

---

2.

---

---

---

3.

---

---

---

**Schritt 6: Verbessern Sie Ihre Laune!**

Ist es Ihnen schon einmal aufgefallen: Motivationsprobleme gehen eigentlich immer einher mit schlechter Laune. Wir sind missgestimmt, wenn wir eine Sache nicht zuende oder zumindest weiterbringen.

Damit eröffnet sich leider ein Teufelskreis: Schlechte Laune demotiviert uns. Und da wir mangels Motivation nicht die gewünschten Ergebnisse produzieren, wird unsere Laune noch schlechter.

**Ein Teufelskreis**

Das alles hat nichts mit objektiven Daten zu tun, nichts mit realistischen Prognosen über unsere Erfolgsaussichten. Es kommt einfach aus dem Bauch. Deshalb lohnt es, sich mit der Frage auseinander zu setzen, wie man sich in bessere Stimmung bringt.

**Beim Körper ansetzen** Wir gehen nicht vom schlimmsten Fall aus, dass Sie sich in einer handfesten Depression befinden. Wenn das so wäre, dann müssen Sie dieses Buch erst einmal zur Seite legen und zu einem Arzt gehen. Depression ist eine Krankheit, die eine fachkundige Behandlung erfordert. Unterhalb dieser krankhaften Ebene gibt es allerdings jede Menge Verhaltenstipps, mit denen Sie Ihre Stimmung in Schwung bringen können. Das beginnt auf der von vielen unterschätzten physischen, also auf der körperlichen Ebene.

Es sind vor allem zwei Dinge, die unsere Motivation dämpfen:

1. Bewegungsmangel und
2. falsche Ernährung.

Von diesen beiden ist Bewegung der stärkere Faktor. Das bedeutet: Wer regelmäßig in leichten Dosierungen Sport treibt, verbessert mit verhältnismäßig geringem Aufwand seine Stimmung, seine Leistungsfähigkeit, sein Lebensgefühl – seine Motivation!

**Nicht übertreiben** So erstaunlich das ist: Die Betonung liegt auf *leicht*. Der bekannte Gesundheitsexperte und Präventologe Gert von Kunhardt wendet sich öffentlich gegen den Laufwahn unserer Zeit und behauptet, viele Sportler laufen dem Herztod nicht davon, sondern dem Herztod entgegen.

Seine Alternative lautet: *Joggeln*. Es ist ein anderes Wort für Kunhardts »Prinzip der subjektiven Unterforderung«. Ganz praktisch bedeutet das: Laufen Sie so, dass Sie dabei noch ein Lied singen können! Wer das dreimal die Woche rund 30 Minuten lang tut, erreicht auf lange Sicht deutlich mehr für sein Wohlbefinden als die Menschen, die sich binnen eines halben Jahres zum Marathonläufer hochtrainieren.

**Sich gut ernähren** Im Blick auf die Ernährung sind die Regeln vermutlich bekannter:

- viel Obst und Gemüse, wenig Fett;
- viel Wasser und wenig Koffein, keine Alkoholexzesse;
- keine schwere Mahlzeiten nach 20 Uhr.

Das Befolgen dieser kleinen Empfehlungen steigert das Wohlbefinden in kürzester Zeit. Es gibt übrigens eine interessante Beobachtung: Wer ein leichtes Training beginnt, fängt häufig auch automatisch an, seine Ernährungsgewohnheiten umzustellen. Man spürt förmlich schon beim Essen, ob es einem später das Laufen schwerer machen wird.

Und noch ein Punkt, der bei der physischen Seite manchmal übersehen wird: Auch Schlafmangel kann die Motivation zerstören. Es ist nicht die Quantität der Arbeitsstunden, die Erfolg oder Misserfolg bestimmen – es ist die Qualität. Es gibt nur sehr wenige Menschen, die mit weniger als sechs Stunden Schlaf auskommen und dabei die volle Leistungsfähigkeit bewahren. Die meisten bezahlen den Ruheverzicht mit zurückgehender Energie, schwindender Kreativität und – sinkender Motivation.

### **Genug schlafen**

Im Klartext: Manche können eine Motivationskrise drastisch entschärfen, indem sie einfach mal wieder ausschlafen. Überprüfen Sie auch an diesem Punkt Ihre Lebensgewohnheiten.

Tipps für eine bessere Stimmung gibt es neben der physischen auch auf der psychischen Ebene. Für viele ist es ein Gewinn, den Tag aus der Ruhe heraus zu beginnen. Also nicht innerhalb von zwanzig Minuten aufstehen, duschen, frühstücken, losfahren. Sondern einen Augenblick der Ruhe schaffen, in dem Sie den vor Ihnen liegenden Tag schon einmal durchgehen, Ihr wichtigstes Tagesziel definieren, sich aber auch auf eventuelle Schwierigkeiten einstellen. So bleibt das Risiko, von den Ereignissen »eiskalt« erwischt zu werden, deutlich geringer.

### **In Ruhe beginnen**

Motivationskiller von erheblichem Gewicht sind auch Beziehungskrisen und Sorgen um geliebte Menschen – und diese Probleme lassen sich nicht immer sofort aus der Welt schaffen. Wer echten Liebeskummer hat, ist kaum zu Höchstleistungen fähig. Die Arbeit ist dann bestenfalls eine willkommene Ablenkung, um sich nicht ständig mit seinen Gefühlen auseinander setzen zu müssen.

### **Beziehungskrisen demotivieren**

Der erste Schritt ist, sich diese Situation ehrlich einzugestehen. Innere Durchhalteparolen nach dem Motto »Wird schon wieder« nehmen nicht ernst, dass Sie sich wirklich in einer Krise befinden. Es kann sinnvoller sein, sich ein paar Tage frei zu nehmen, als sich

durch den Alltag zu beißen und am Ende schlechte Ergebnisse zu produzieren.

**Sofort etwas gegen die Krise tun**

Der wichtigste Schritt, den Sie tun können, ist aber: Tun Sie sofort das Ihnen Mögliche, um eine Krise zu beseitigen. Erleben Sie, wie befreiend es sein kann, zu einem anderen Menschen »Entschuldigung« zu sagen. Schreiben Sie den entscheidenden Brief, erledigen Sie den notwendigen Anruf.

Sie sollen sich natürlich nicht für Dinge entschuldigen, für die Sie gar nichts können. Aber soweit es an Ihnen liegt, kitten Sie an einer Beziehung, was Sie können. Selbst wenn das nicht sofort die gewünschte Lösung bringen sollte, ist Ihr Kopf hinterher freier, um sich auch wieder den beruflichen Herausforderungen und den privaten Zielen zuzuwenden, denen Sie sich stellen wollen.

**Lachen befreit**

Beim Anheben der Stimmung muss es aber nicht immer um gravierende Beziehungskonflikte gehen. Manchmal reicht schon Lachen. Ja, es stimmt: Wer sein Zwerchfell strapaziert, produziert augenblicklich Glücksstoffe, die ihn danach auch die Herausforderungen unbeschwerter angehen lassen. Lachen kann unglaublich befreiend sein.

**Beten Sie**

Der letzte Tipp unter diesem Punkt ist nichts für eingefleischte Atheisten. Er lautet: Beten Sie! Wenn es in einer unsichtbaren Welt einen Schöpfer gibt, der auch Sie erschaffen hat, dann wird er sich vermutlich auch für Ihre Probleme interessieren. Darauf dürfen Sie mit Abermillionen anderen Menschen vertrauen.

In dieser Hinsicht gibt es einen interessanten Unterschied zwischen dem deutschsprachigen Europa und Amerika. Während es in einem deutschen Ratgeber schon fast einen Tabubruch darstellt, das Beten zu empfehlen, ist dieser Hinweis in der amerikanischen Erfolgsliteratur gang und gäbe.

Es ist übrigens kein Zufall, dass Bundespräsident Horst Köhler, der lange Zeit in Amerika gearbeitet hat, die Dankesrede nach seiner Wahl mit den Worten abschloss: »Gott segne unser Land.« Das hat vor ihm kein Bundespräsident getan, obwohl seine drei Vorgänger (Johannes Rau, Roman Herzog, Richard von Weizsäcker) kirchlich viel engagierter waren als Köhler.

Wenn Sie sich einmal mit ein paar Texten des Neuen Testaments beschäftigen, werden Sie schnell verstehen, warum so viele Menschen aus dem Glauben Kraft schöpfen.

Wie gesagt: Atheisten werden mit diesem Ratschlag nichts anfangen, weil sie davon ausgehen, dass Gebete in den leeren Raum gesprochen sind. Allen anderen aber hilft das Wissen, dass sie mit ihren Herausforderungen und Problemen nicht allein sind.

**Sie sind nicht allein**

Nicht verschwiegen werden darf an dieser Stelle natürlich, dass der Glaube selbst auch neue Herausforderungen – etwa auf ethischem Gebiet – mit sich bringt. Doch selbst das wird von vielen Menschen als motivierend empfunden. Und die wachsende Zahl der Firmen, die sich neue Gedanken über ihre Werte machen, belegt, dass auch diese ethische Seite offenbar wieder stärker für den Unternehmenserfolg in Betracht gezogen wird.

Notieren Sie nun konkrete Schritte, was Sie zur Verbesserung Ihrer Laune tun werden:

**So will ich meine Laune verbessern**

■ körperlich

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

■ seelisch

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

## Schritt 7: Laden Sie Ihre Batterien regelmäßig auf!

**Zur Ruhe finden** Ein Sprichwort sagt »In der Ruhe liegt die Kraft«. Natürlich ist es nicht die Ruhe selbst, sondern das, was in ihr geschieht. Wir denken in stillen Zeiten neu über unsere Ziele nach und erkennen, was in unserem Leben wirklich wichtig ist. Diese Ruhe verhindert, dass wir nur noch gelebt werden, anstatt das Leben zu leben, nach dem wir uns sehnen.

**Das rechte Maß** Der württembergische Landesbischof Gerhard Maier hat einmal ein gutes Maß für ruhige, stille Momente ausgegeben:

- jeden Tag eine Viertelstunde,
- jede Woche eine Stunde,
- jeden Monat einen Tag,
- jedes Jahr eine Woche.

Falls Sie ständig unter Strom stehen und meinen, sich dieses Maß an Rückzug nicht genehmigen zu können, sollten Sie sich eine andere Faustregel aneignen:

**Nutzen Sie 1 Prozent Ihrer Zeit,  
um die restlichen 99 Prozent zu planen.**

**3 1/2 Tage pro Jahr** Das wirkt auf den ersten Blick nicht viel – tatsächlich aber dürfte der Anteil der Menschen, die dieses Quantum für die Planung ihres Lebens und ihrer Aufgaben einsetzen, verschwindend gering sein. Bei 365 Tagen bedeutet das nämlich: mehr als dreieinhalb Tage im Jahr sollten Sie nichts anderes tun, als über Ihr Leben nachzudenken, Ihre Ziele zu überarbeiten, an neuen Strategien zu tüfteln und Ihrem Leben einfach neu Richtung zu geben.

**Ein Dreamday pro Quartal** Als nützlich hat es sich erwiesen, in jedem Quartal einen sogenannten *Dreamday* im Kalender zu vermerken; pro Jahr gibt es also vier Dreamdays. Das ist ein Tag, an dem Sie sich zurückziehen – auf einen Berg, in ein abgeschiedenes Restaurant, vielleicht auch in ein Kloster – und über Ihr Potenzial, Ihre Werte und Ziele, aber auch über Ihren aktuellen Lebensstil nachdenken und prüfen, ob Sie wirklich das tun, was Sie weiterbringt (eine Fülle von erprobten Anregungen zur Gestaltung Ihres Dreamdays finden Sie in Siegfrieds Lachmanns Buch »Dreamday – Das Wesentliche im Leben entdecken«, zu beziehen über [www.ziele.de](http://www.ziele.de)).

Vielleicht fragen Sie sich, warum diese Zeiten der Ruhe und der Planung Ihrer Selbstmotivation dienen sollen. Die Antwort ist ganz einfach: Es sind diese Zeiten, in denen Sie sich vergewissern, auf dem richtigen Kurs zu sein.

Der Alltagsstress macht unser Leben oft unüberschaubar. Wir funktionieren nur noch und fragen uns am Abend eines furchtbar anstrengenden Tages, was wir heute eigentlich geleistet haben (und es kann passieren, dass wir darauf keine vernünftige Antwort geben können). Ruhephasen helfen, unsere Batterien neu aufzuladen, die Orientierung wieder zu finden und so sogar einen beschwerlichen Weg weitergehen zu können, von dem wir überzeugt sind, dass er uns unseren Zielen näher bringt.

**Ruhe schafft  
Orientierung**

Dreamdays müssen übrigens keineswegs Tage großer Selbstzweifel und Unzufriedenheit über den eigenen Kurs werden. Vielmehr werden Sie im Laufe der Zeit feststellen, dass Sie einen immer konzentrierteren und fokussierteren Lebensstil pflegen.

Manchmal ist der Dreamday einfach ein Tag, an dem man die Erfolge der vergangenen Monate feiern kann und ermutigt in die nachfolgenden Monate hineingeht. Dann sind die während des Dreamdays erlebten Stunden geradezu ein Vitaminstoß für die Selbstmotivation.

**Dreamday als  
Vitaminstoß**

Nun haben Sie zwei einfache Aufgaben:

1. Tragen Sie in Ihrem Kalender den Termin für Ihren nächsten Dreamday ein.
2. Überlegen Sie sich eine wöchentliche »Aktivität«, die den einzigen Zweck hat, Sie zur Ruhe zu bringen.

Manche haben den sonntäglichen Gottesdienst als Kraftquelle entdeckt, andere schwören auf den Saunabesuch, wieder andere wollen sich den Skatabend mit ihren Kameraden nicht nehmen lassen, weil sie dort einerseits Zerstreuung und andererseits interessante Inputs von anderen Menschen bekommen.

**Die Batterien aufzuladen ist keine Zeitverschwendung,  
sondern für die Selbstmotivation eine Aufgabe  
mit höchster Priorität!**

**Meine Wege zur Ruhe** Mein nächster Dreamday ist am \_\_\_\_\_

Meine wöchentliche Aktivität, meine Batterien aufzuladen, ist :

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## Schlusswort

Wir sind am Ende unseres kleinen Programms zu mehr Selbstmotivation angekommen. Sie haben Ihre persönlichen Motivationskiller aufgespürt und Schritte notiert, die Ihnen aus dem Motivationsloch heraushelfen bzw. Sie davor bewahren, überhaupt erst in ein solches Loch hineinzustürzen.

Aus eigener Erfahrung kenne ich die Versuchung, Selbsthilfebücher in einem Atemzug durchzulesen und sie dann mit dem Gedanken »Hey, da waren ein paar ganz gute Ideen drin« wegzulegen – mit dem Ergebnis, dass manchmal nichts passiert.

**Die Gefahr:  
kein Ergebnis**

Genau das soll Ihnen nicht passieren! Am besten, Sie blättern jetzt noch einmal kurz zum Schluss der sieben Schritte, blicken auf Ihre Notizen und notieren nun ganz am Ende eine einzige Aktivität, die Sie für die wichtigste im Kampf gegen Ihre persönlichen Motivationskrisen halten.

Meine wichtigste Aktivität für mehr Selbstmotivation ist:

**Meine wichtigste  
Aktivität**

---

---

---

Selbst wenn Ihnen sonst nichts aus diesem Buch in Erinnerung bleiben sollte: Setzen Sie diese eine Aktivität um. Dann hat sich die Zeit, die Sie in die Lektüre investiert haben, für Sie gelohnt. Und vielleicht greifen Sie ja in ein paar Monaten wieder nach diesem Buch und entdecken eine neue Maßnahme zu mehr Selbstmotivation, die Sie ein erhebliches Stück voranbringen wird.

**Schreiben Sie mir** Auf Ihre Erfahrungen bin ich gespannt. Vielleicht wollen Sie sie gerne mit mir teilen. Dann schreiben Sie mir einfach an :

[trainer@marcus-mockler.de](mailto:trainer@marcus-mockler.de)

Jedenfalls wünsche ich Ihnen viel Erfolg auf dem Weg zu Ihren Zielen!

## Der Autor

*Marcus Mockler* ist Journalist, Trainer und Coach. Seine Schwerpunkte als Managementtrainer sind Kundenorientierung, Kommunikation und Selbstorganisation.

Er ist zusammen mit Prof. Jörg W. Knoblauch und Johannes Hüger Autor des Bestsellers »*Dem Leben Richtung geben. In drei Schritten zu einer selbstbestimmten Zukunft*« (Campus Verlag, Frankfurt am Main).

Marcus Mockler lebt mit seiner Familie auf der Schwäbischen Alb bei Reutlingen.



## Der Herausgeber



*Prof. Dr. Jörg W. Knoblauch*, Jahrgang 1949, verheiratet, Ingenieurstudium, Studium der Betriebswirtschaft in den USA (Master of Business Administration – MBA) und Doktoratsstudium (Dr. rer. soc. oec.), Honorarprofessor. Dozent am Institut für Führungs- und Personalmanagement der Universität St. Gallen, und weitere Lehraufträge an verschiedenen deutschen Fachhochschulen.

Geschäftsführender Gesellschafter der *Knoblauch Unternehmensgruppe*. Dazu gehört der renommierte Zeitplanbuch-Verlag *tempus*, die weltweit tätige Firma *drilbox* (Werkzeugverpackungen) und die in Pforzheim ansässige Firma *persolog* (DISG-Persönlichkeitstraining).

Jörg Knoblauch beschäftigt sich seit über 20 Jahren mit den Themen »Ziele, erfolgreiches Arbeiten«. Viele kennen seine Bücher wie zum Beispiel »*Berufsstreß ade! – 33 erprobte Strategien für den beruflichen Erfolg*« und den neuen Bestseller »*Dem Leben Richtung geben*«. Diese Bücher wurden über hunderttausendfach verkauft.