WIR

WIRTSCHAFT REGIONAL

DAS WIRTSCHAFTSMAGAZIN FÜR FÜHRUNGSKRÄFTE IN DER REGION

01 | 2017 | EUR 8,50 | 44861

SELBST MOTIVATION

Wie sorgen Sie dafür, dass Sie Ihren Motivationsakku immer wieder aufladen?

© ISTOCK.COM / PESKYMONKEY

Maschinenbau | Fördertechnik

Logistik | Fuhrparkservice

Verpacken & Versenden

Sicherheit im Unternehmen

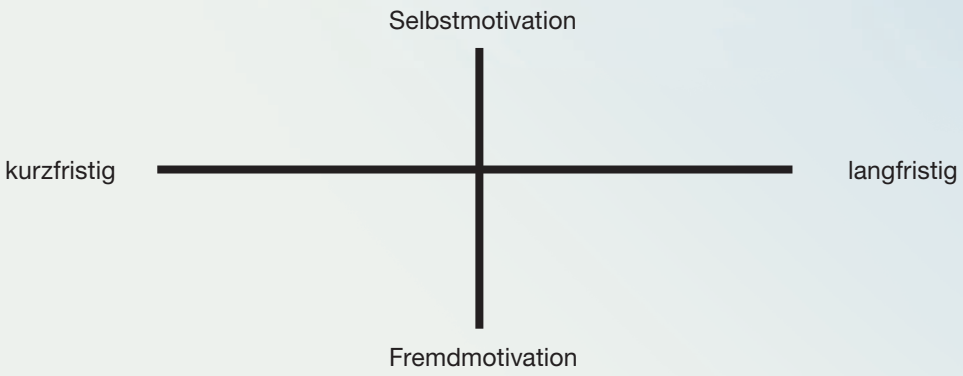
SELBST MOTIVATION

Fünf nachhaltige Ansätze für den Führungsalltag

© ISTOCK.COM / PESKYMONKEY

Arten der Motivation

Vermutlich geht es Ihnen wie mir: Hin und wieder befinde ich mich in einer Situation, in der ich mich nur schwer aufraffen kann, meine täglichen Arbeiten anzugehen – insbesondere die weniger angenehmen. Die Fähigkeit zur Selbstmotivation ist eine elementare Voraussetzung für persönliche Entwicklung und für beruflichen oder privaten Erfolg. Machen wir uns zunächst noch einmal deutlich, was „Motivation“ bedeutet. Der Duden definiert: „Gesamtheit der Beweggründe, Einflüsse, die eine Entscheidung, Handlung oder Ähnliches beeinflussen, zu einer Handlungsweise anregen“. Sprechen wir von Beweggründen, so verweisen diese auf unsere inneren, uns häufig unbewussten Motive, die wiederum durch unsere bisherigen Erfahrungen und deren Verarbeitung geprägt sind. Im alltäglichen Verständnis unterscheiden wir zwischen der Motivation durch andere oder auch durch Dinge (z. B. Geldprämien) einerseits und durch uns selbst andererseits. Sinnvollerweise können wir auch zwischen kurz- und langfristigen Maßnahmen unterscheiden. Während Belohnungen (z. B. positives Feedback) bereits kurzfristig erfolgen kann, benötigt eine Einübung von förderlichen Gewohnheiten möglicherweise Monate.



Sofortmaßnahmen

Was können wir tun, wenn wir uns demotiviert fühlen, wir keinen Anfang finden oder einfach das Empfinden haben, dass uns die Energie fehlt? Hier eine Liste von kurzfristig machbaren Maßnahmen, eine Art „Erste Hilfe“:

- Lösen Sie sich aus dem problematischen emotionalen Zustand, indem Sie aufstehen oder die Position im Raum wechseln.
- Wählen Sie zunächst eine andere Tätigkeit, erledigen Sie eine Aufgabe, die leicht ist und positiv auf Ihr Gemüt wirkt
- Nutzen Sie sogenannte Anker, die Ihnen positive Gefühle vermitteln und Ihnen den Zugang zu Ihren inneren Ressourcen öffnen – das können Fotos der Familie auf dem Schreibtisch oder der Blick aus dem Fenster auf einen schönen Baum sein
- Spornen Sie sich innerlich an, in der Art wie sich Sportler motivieren („Du schaffst das!“), erinnern Sie sich an frühere Situationen, in denen Sie eine ähnliche Aufgabe erfolgreich bewältigt haben.
- Prüfen Sie, ob jetzt der richtige Zeitpunkt ist, die anstehende Aufgabe zu erledigen; wenn nicht, setzen Sie einen konkreten Zeitpunkt fest, aber treffen Sie vorab zumindest erste kleinere Vorbereitungsmaßnahmen.

Für leichte Fälle von fehlender Motivation mögen die genannten Sofortmaßnahmen wirken. Was aber können wir tun, wenn wir die Eigenmotivation schleichend verloren haben, die Ursachen für unsere Antriebsschwäche tiefer liegen oder wenn wir glauben, schon alles versucht zu haben – ohne Erfolg? Wenn es um gelingende und anhaltende Motivierung der eigenen Person geht, dann ist dies psychologisch gesehen ein komplexer Prozess. Ein inspirierendes Buch zu dieser Thematik haben Jens Uwe Martens und Julius Kuhl mit „Die Kunst der Selbstmotivierung“ geliefert. Wer sich motivieren will, schreiben die Autoren, brauche die Überzeugung, das erreichen zu können, was er sich vorgenommen hat. Der Zugang zu den eigenen Gefühlen und Gedanken spielt dabei eine zentrale Rolle – die Fähigkeit zur Selbstwahrnehmung. Es geht – das ist ein wichtiger Hinweis im Buch – eben nicht um ein permanentes „positives Denken“, denn dieses kann uns gerade darin behindern, eine Situation angemessen zu bewerten und entsprechende Handlungsoptionen zu finden und abzuwägen. Ein euphorischer Zustand kann verhindern, dass wir die Risiken, Probleme und Herausforderungen eines Vorhabens überhaupt umfassend erkennen können.

Fünf Ansätze der Selbstmotivation

Was können wir konkret tun, um unsere Selbstmotivation zu fördern? Nachfolgend nenne ich Ihnen fünf ausgewählte Ansätze, um die Fähigkeit, sich selbst zu motivieren, mittelfristig auszubauen und langfristig zu erhalten. Zwei Warnungen: Neue innere Einstellungen und Gewohnheiten etablieren sich nicht über Nacht, Sie brauchen Geduld, Nachsicht mit sich selbst und die Zuversicht, dass wir Gestalter unseres eigenen Lebens sind. Und: Wenn Sie für sich feststellen, dass Ihre Motivation tief und länger anhaltend gestört ist, dann suchen Sie sich bitte eine professionelle Unterstützung, denn dann greift eine Selbsttherapie eventuell zu kurz.

1. Zielbilder

Ziele müssen uns ziehen, sie helfen uns, die Schritte in die richtige Richtung zu lenken. An Ziele lediglich zu denken, reicht übrigens nicht. Eine verblüffende Erkenntnis aus der psychologischen Forschung ist aus meiner Sicht, dass sorgsam entworfene und am besten konkret gezeichnete Zielbilder nachweislich im Hintergrund unser

BETTER. PENSION. SOLUTIONS.

Wir machen Ihre bAV emotional erlebbar, transparent und erfolgreich!

100% DIGITAL
bAV goes online

100% KLARHEIT
endlich Verständlich

100% FÖRDERUNG
faszinierende Zuschussmodelle

100% TEILNAHME
vielseitige Kommunikationskanäle

100% RECHTSSICHER
Haftung endlich abgeben

100% UPTODATE
permanente Verbesserungen

Wie sexy...
...ist Ihr bAV-System wirklich?

Lernen Sie uns kennen!

(0521) 557 551 -0

EMPLOY AG
Gadderbaumer Str. 14
33602 Bielefeld
Telefon: (0521) 557 551 -0
Telefax: (0521) 557 551 -10
E-Mail: info@employ.ag
www.employ.ag

© ISTOCK.COM / PESKYMONKEY

Tun mitbestimmen. Martens und Kuhl, die oben erwähnten Buchautoren, unterstreichen die Notwendigkeit, innere Bilder zur eigenen Motivation zu nutzen: „Sich ein Ziel konkret vorstellen heißt, sich ein Bild zu machen, durch das das Erreichen des Ziels deutlich wird. Bilder werden in unserem Unbewussten gespeichert und beeinflussen unser Verhalten, auch dann, wenn wir es gar nicht bemerken.“ Es gehe eben nicht darum, ständig an die Ziele zu denken, sondern Zeit zu investieren, um die Ziele bildhaft abzuspeichern.

Wie die beiden Forscher betonen, sorgen die gespeicherten Ziele dafür, dass unser Gedächtnis uns auch auf Gelegenheiten aufmerksam macht, die für das Erreichen der Ziele günstig sind. Und sie weisen in diesem Zusammenhang darauf hin, dass diejenigen, die lediglich immer an ihre Ziele denken – also ohne im Unbewussten verankerte Bilder – eben genau diese Gelegenheiten häufig übersehen.

Nutzen Sie die Wirksamkeit von Visualisierungen:

- Entwerfen Sie Ihre Zukunfts- und Zielbilder sinnlich, sorgfältig, anschaulich und detailliert, so dass Sie sie leicht verinnerlichen können.
- Schauen Sie sich diese Bilder periodisch immer wieder an oder rufen Sie diese lebhaft in Erinnerung.

2. Erfolge wahrnehmen

Diejenigen, die meine Podcasts (http://ld21.de/podcast/) hören oder andere Artikel gelesen haben, wissen, dass ich immer wieder dazu auffordere, sich die eigenen Erfolge ins Bewusstsein zu rufen. Wir sind es gewohnt, das wahrzunehmen, was noch nicht fertig ist, oder gar das, was nicht gelungen ist. Um unsere Selbstmotivation zu stärken, müssen wir lernen, den Blick stärker auf das zu lenken, was uns gelungen ist. Damit legen wir einen positiven Erfahrungsschatz an, aus dem wir auch unbewusst schöpfen. Wie kann die praktische Umsetzung aussehen?

- Tagebuch schreiben: Nehmen Sie eine Kladde zur Hand und gewöhnen Sie sich an, am Abend die Ereignisse zu notieren, die aus Ihrer Sicht positiv, erbaulich oder förderlich waren. Sie lernen damit den Blick auf das Konstruktive zu richten.
- Liste der Erfolge (L. d. E.): Legen Sie eine persönliche Liste an und verzeichnen Sie darin das, was Ihnen in den vorangegangenen 12 Monaten besonders gelungen ist, worauf Sie stolz sind. Machen Sie sich zur Gewohnheit, diese Liste in jedem Jahr neu anzulegen, am besten zum Jahresende.
- Jährliche Planungsklausur: ein bewährtes Instrument unternehmerischer Menschen oder auch „Gestalter“. Nehmen Sie sich die Zeit und ziehen Sie sich mindestens einmal im Jahr zurück.

Stellen Sie sich für den Rückblick oder die Reflexion (z. B. nach Projekten) die folgenden drei Fragen:

- Was war gut (kann auch zur Liste der Erfolge genutzt werden)?
- Was muss verbessert werden?
- Welche Ideen, Anregungen und Wünsche habe ich gewonnen?

3. Innehalten

Das Thema Achtsamkeit ist in aller Munde, und das zu Recht. Trendforscher wie Matthias Horx sehen darin eine wesentliche Fähigkeit, mit einer zunehmend komplexeren Welt umzugehen: „Achtsamkeit heißt, dass wir nicht hilflos unseren Wutgefühlen ausgesetzt sind. Dass wir unsere Angst betrachten, unsere eigenen Erwartungen reflektieren, dass wir uns selbst beim Beobachten beobachten. Achtsame Menschen wissen, dass sie selbst es sind, die die Welt konstruieren.“

Methoden, um die Achtsamkeit zu för-

dern, gibt es schon lange. In den 1970er - Jahren entwickelte Jon Kabat-Zinn das Konzept der MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction), aber wir können auch alte Traditionen wie Yoga als bis heute wirksame Methoden ansehen. Was können wir tun, um achtsam im Alltag zu sein?

- Meditation, Gebet oder vergleichbare Formen des Bei-sich-Seins, der Konzentration. Als tägliche Praxis fördern diese Rituale unsere Fähigkeit, das, was wir jeweils tun, ganz zu tun. Oder mit anderen Worten: Wir bleiben bei der Sache.
- Tagebuch schreiben – siehe oben
- Dankbarkeitsrituale: Von erfolgreichen Unternehmern habe ich im Gespräch erfahren, dass sie am Abend den Tag geistig vorüberziehen lassen und sich der Ereignisse bewusst werden, für die sie dankbar sind; andere empfehlen, sich diejenigen in Erinnerung zu rufen, die für die eigene Entwicklung förderlich waren, und sich bei ihnen zu bedanken (Blumen, E-Mail, Besuch …).

Nehmen Sie sich Zeit und notieren Sie, welche Annehmlichkeiten Ihres gegenwärtigen Lebens Sie schätzen (dazu können auch für uns alltägliche Aspekte wie Nahrung, Wohnung, Sicherheit zählen). Welche Methoden des Innehaltens oder der Achtsamkeit nutzen Sie bisher? Welche wollen Sie für sich prüfen?

4. Entwicklungshelfer

Die Fähigkeit zur Selbstmotivierung ist ein elementarer Bestandteil einer gelingenden Selbstführung. In dem Modell der Selbstführung (vgl. dazu den Artikel Selbstführung in WIR Wirtschaft Regional 3/2013) habe ich dargelegt, warum wir Unterstützer brauchen, um uns selbst wirksam zu führen (wenn Sie so wollen: auch Selbstführung ist ein Teamsport). In dem Konzept des „Well-being“ aus der sogenannten Positiven Psychologie wird betont, dass Beziehungen zu anderen Menschen einen wesentlichen Faktor für Gesundheit und Leistungsfähigkeit darstellen. Andere Menschen können uns unterstützen, indem sie uns spiegeln, uns konstruktives Feedback liefern, uns daran erinnern, was wir uns vorgenommen hatten, uns unsere eigenen Stärken wieder ins Bewusstsein holen. Sie fördern damit mittelfristig auch unsere Kompetenz der Selbstmotivierung.

Welche der folgenden Entwicklungshelfer nutzen Sie bisher: Mentoren, Kollegen, Partner oder Coaches? Wen wollen Sie in Zukunft als Unterstützer gewinnen?

Nicht nur im Zwiegespräch, sondern auch in indirekter Form können wir Unterstützung erfahren. Welche Medien nutzen Sie, um Ihre Motivation zu fördern: Videos, Blogs, Podcasts und Bücher? Was wollen Sie in Zukunft stärker nutzen?

5. Gedeihliche Bedingungen

Nehmen wir den oben genannten Begriff des „Well-being“ noch einmal auf. Ich habe mir kürzlich in einer kurzen Reflexionspause aufgeschrieben, wie meine wichtigsten Bedingungen für Zufriedenheit lauten – ich nenne das „gedeihliche Bedingungen“.

Es sind dies vor allem: angewandte Kreativität (schreiben, podcasten, Experimente mit neuen Medien) – das Gefühl verspüren, meine Talente zu nutzen und zu entwickeln; Eigenzeit (Rückzug, Abkoppelung, Planungszeit) – Zeit, die ich mit mir selbst und ohne Ablenkung verbringe; Rückkoppelung (konstruktive Rückmeldungen, Anerkennung) – ich prüfe die Wirksamkeit meines Handelns; Leichtigkeit (Überschaubarkeit, Steuerbarkeit, Selbstwirksamkeit) – ich habe das Empfinden, die Bedingungen meines Handelns zu beeinflussen, und schaffe mir entsprechende Systeme.

Stellvertretend für viele wissenschaftliche Untersuchungen betonen die Forscher Martens und Kuhl, dass wir immer

DER AUTOR BURKHARD BENSMANN

JAHRGANG 1959, DR. PHIL., SELBSTSTÄNDIGER ORGANISATIONSBERATER UND COACH FÜR FÜHRUNGSKRÄFTE UND AUTOR, HONORARPROFESSOR AN DER HOCHSCHULE OSNABRÜCK. BENSMANN SETZT IN DER BEGLEITUNG VON ORGANISATIONEN UND FÜHRUNGSKRÄFTEN AUF VERTRAUEN, WIRKSAMKEIT UND NACHHALTIGKEIT. ZUSÄTZLICH ZU SEINER BERATUNGSFIRMA HAT DR. BENSMANN IM OKTOBER 2013 DIE LD 21 ACADEMY GMBH GEGRÜNDET, MIT DER ER SICH AUF DAS THEMA SELBSTFÜHRUNG FOKUSSIERT.
WWW.LD21.DE

© ISTOCK.COM / PESKYMONKEY

auch von den Einflüssen abhängig seien, die unsere Umgebung auf uns hat, speziell die Menschen, mit denen wir uns umgeben. Wenn Sie eine anhaltende Motivationsschwäche bei sich feststellen, ist es möglicherweise Zeit für einen „Scan“ Ihres Umfelds. Fördern oder hindern Sie die Bedingungen Ihrer Arbeit, haben Sie unterstützende oder behindernde Menschen in Ihrer Umgebung – beruflich und privat?

Definieren Sie für sich, unter welchen Bedingungen Sie sich stark fühlen. Sind es ähnliche wie bei mir oder doch gänzlich andere Aspekte? Schreiben Sie auf, welche gedeihlichen Bedingungen Sie benötigen!

Abschluss

Sie konnten in diesem Artikel Ihr Wissen über Selbstmotivation auffrischen und – hoffentlich – auch einige konkrete Tipps für Ihren Führungsalltag entnehmen. Sicherlich konnten Sie für sich ermitteln, ob Sie bereits mit kurzfristigen Maßnahmen eine Verbesserung erzielen wollen oder ob es für Sie zum Beispiel eher um die Veränderung Ihrer beruflichen Situation geht. Schreiben Sie sich konkret auf, welche Konsequenzen Sie hinsichtlich Ihrer Selbstmotivation ziehen wollen, damit Sie die Zeit, die Sie für das Lesen dieses Artikels verwendet haben, auch für Ihre eigene Entwicklung investiert haben.

Den Inhalt dieses Artikels bietet Dr. Bensmann auch als aktuelle Podcast-Episode an: http://ld21.de/sf42-selbstmotivation/

Deutsches Rotes Geschenk

WIR BRAUCHEN DICH, UM MENSCHEN IN NOT HELFEN ZU KÖNNEN.

SETZE EIN ZEICHEN UND SPENDE FÜR MENSCHEN IN NOT.
Informationen zum DRK bundesweit und kostenfrei: 08 000 365 000 I DRK.DE

Deutsches Rotes Kreuz

Press **Medien**
Verlag | Druckerei | Agentur

B2B Werbung
PRINT & ONLINE
MARKETING
INDUSTRIEKOMMUNIKATION

Rufen Sie uns jetzt für eine persönliche Beratung an

...

05231 98100-17