



**Motivieren Sie sich selbst –
sonst macht's ja keiner!**

Handout zum Vortrag
von Nicola Fritze

www.nicolafritze.de



Motivieren Sie sich selbst – sonst macht's ja keiner!

Noch nie wußten wir so viel über Motivaton heute.

Die Ratgeber stapeln sich auf Deutschland Nachttischen, das Internet bietet kluge Weisheiten für jede Gelegenheit und in jeder Fernsehzeitung bekommen Sie handfeste Tipps, wie Sie endlich glücklich werden können.

Und trotzdem quittiert uns jedes Jahr das Gallup-Institut, dass insgesamt 84 % der Angestellten ihren Job innerlich gekündigt haben bzw. nur noch Dienst nach Vorschrift machen.

Das kostet unsere Wirtschaft jährlich einige Milliarden.

Und laut WHO gab es noch nie so viele Depressive in unserer Gesellschaft. Tendenz weiter steigend.

Wie kann das sein? Dass wir einerseits so viel Gutes wissen, andererseits uns so wenig Gutes tun?

Wir sind eben Gewohnheitstiere und auch bei den besten Vorsätzen passiert es einfach immer wieder so schnell, dass wir in unsere alten Verhaltensmuster zurückfallen. Und das hat auch einen Grund: Unser Gehirn.

Unser Gehirn ist immer auf der Suche nach dem Lustgewinn.

Wenn wir vor einer Wahl stehen, etwas zu tun, geben wir der Variante den Zuschlag, die in uns die besseren Gefühle verursacht. Und meistens sind unsere Gewohnheiten mit den besseren Gefühlen verbunden, weil sie uns so vertraut sind und uns Sicherheit geben.

Das ist der Grund, warum wir immer wieder in alte Gewohnheitsmuster fallen.



Für unseren inneren Zustand sind nur wir verantwortlich. Deswegen sind wir auch für unsere Motivation allein verantwortlich, denn Motivation findet immer nur innen, also in unserem Kopf statt. Es geht darum, wie wir uns selbst innerlich organisieren: Wie nehmen wir eine Situation wahr und wie bewerten wir sie? Von unserer Wahrnehmung und Bewertung hängt unsere Motivation ab. Selbst einen sogenannten extrinsischen, also äußeren, Motivationsfaktor, wie zum Beispiel unser Gehalt, bewerten wir in unserem Kopf, wodurch er zu einem intrinsischen, also innerlichen, Motivationsfaktor wird. Während ein verhältnismäßig bescheidenes Gehalt den einen Menschen motiviert, kann dasselbe Gehalt einen anderen Menschen demotivieren. Die innere Bewertung entscheidet über die Motivation.

Ihre Motivation hängt von drei Faktoren ab:

1. von Ihren Bedürfnissen, Wünschen und Werten
2. von Ihrer subjektiven Wahrnehmung und Bewertung Ihres Umfelds
3. vom Umfeld selbst

Wenn Sie demotiviert sind, können Sie an genau diesen drei Stellschrauben drehen:

1. Sie verändern Ihre Bedürfnisse und Werte, schrauben zum Beispiel Ihre Erwartungen und Ansprüche runter oder
2. Sie hinterfragen kritisch Ihre Wahrnehmung und Bewertung des Umfelds: Welche Möglichkeiten haben Sie bisher übersehen? Welche Chancen bietet Ihnen das Umfeld vielleicht doch? Oder
3. Sie verändern das Umfeld und verbessern damit die Möglichkeiten, Ihre Bedürfnisse besser ausleben zu können.

Bringen Sie Ihre Räder in Schwung: Wahrnehmen, Denken, Handeln

Es gibt drei Räder, die Sie in Ihrem Leben in Bewegung bringen können und die Ihre Motivation und Ihren Erfolg beeinflussen: Ihre Wahrnehmung, Ihr Denken und Ihr Handeln. Alle drei beeinflussen sich gegenseitig. Soll heißen: Wenn Sie zum Beispiel Ihre Wahrnehmung verändern, ändert sich auch Ihr Denken und Ihr Handeln.

Wie denken Sie?



www.nicolafritze.de

Denken

Denken geschieht meist ohne unser Zutun – völlig automatisch. Oft gleicht es einem Stimmengewirr ohne echten Zweck. Diese Stimmen führen ein Eigenleben und wir fühlen uns ihnen manchmal ausgesetzt. Dann plappern sie Dinge, die uns weder weiterhelfen, noch gut tun. Manchmal ist es auch nur ein einziger Gedanke, der sich wie in einer Endlosschleife immer wiederholt und uns so komplett blockiert. Sie kennen das vielleicht: Sie wollen sich unbedingt auf etwas konzentrieren, schweifen aber immer wieder ab. Und jedes Mal ruft eine innere Stimme: „Du musst Dich konzentrieren! Du musst Dich konzentrieren!“ Ist das wirklich hilfreich? Oder: Sie können abends nicht einschlafen und eine innere Stimme flüstert: „Schlaf endlich ein, schlaf endlich ein, schlaf endlich ein!“ – und bringt Sie so zum Verzweifeln.

Wenn Sie in solchen Gedanken-Sackgassen feststecken, wird es höchste Zeit, wieder selbst zu denken. Soll heißen: Ihre Gedanken im ersten Schritt bewusst wahrzunehmen, sie dann zu hinterfragen und anschließend zu steuern. Wenn Sie sich selbst motivieren wollen, sollten Sie wissen, was Sie denken und wie Sie Ihre Gedanken steuern können. Nur so können Sie Ihr Verhalten und Ihre Stimmung beeinflussen. Ja, auch Ihre Stimmung, denn Ihre Gedanken erzeugen auch Ihre Gefühle wie zum Beispiel Ärger, Unsicherheit oder Frust.

Aber was ist Denken überhaupt? Denken ist ein Vorgang, der sich aus inneren Bildern, Vorstellungen, Erinnerungen, Worten und Erkenntnissen zusammensetzt.

Und wo kommt so ein Gedanke plötzlich her? Zum Beispiel können ihn spontane Einfälle, Gefühle, Situationen, Sinneseindrücke oder Personen hervorrufen. Oder aber Sie entwickeln ihn abstrakt-konstruktiv. Neben dem automatischen Denken, das unbewusst, absichtslos, unwillkürlich und mühelos abläuft, gibt es nämlich noch das kontrollierte Denken, das bewusst, absichtlich, freiwillig und aufwendig ist.

Das rationale Denken ist nur eine Nebenfunktion unseres Gehirns! Die Hauptaufgabe unsers Gehirns besteht daran, uns am Leben zu halten. Da verwundert es nicht, dass unser Gehirn 20 Prozent der gesamten Energie unseres Körpers verbraucht – obwohl es nur zwei Prozent dessen Gewichts ausmacht. 60 bis 80 Prozent dieser Hirn-Energie verbraucht dabei die Kommunikation zwischen den Neuronen. Und die verstummt nie, egal ob Sie eine Denksportaufgabe lösen, diskutieren, lachen oder schlafen. Erstaunlicher Weise geht dabei weniger als ein Prozent für die Verarbeitung äußerer Eindrücke drauf. Dazu zählt zum Beispiel auch das Lesen von Texten. Unser Gehirn arbeitet immer. Es kennt keine Pausen. Selbst wenn wir versuchen, an nichts zu denken, verbraucht unser Oberstübchen jede Menge Energie.

Wofür?



Handeln

Paul Watzlawick stellte fest, dass wir nicht nicht kommunizieren können. Ebenso wenig können wir uns auch nicht nicht verhalten. Das heißt: Wir verhalten uns immer – ob wir wollen oder nicht. Selbst, wenn wir nichts tun, tun wir etwas – zum Beispiel herumstehen. Andere Menschen nehmen unser Verhalten wahr und bewerten es und reagieren darauf. Und natürlich sehen sie uns durch ihre eigenen WahrnehmungsfILTER. Manchmal wirkt unser Verhalten auf eine Person anders, als wir es beabsichtigt haben. In solch einem Fall hilft es nicht, unserem Gegenüber die Schuld zu geben. Wir sollten vielmehr unser Verhalten überdenken und verändern, damit wir so wirken, wie wir es wollen.

Dies ist eine wichtige Grundregel in der verbalen und nonverbalen Kommunikation: Wahr ist immer das, was der andere für wahr hält und versteht. Das Feedback des anderen zeigt uns, was er verstanden hat. Ist es etwas anderes, als das, was wir mitteilen wollten, ändern wir etwas an unserem Verhalten. Anders ausgedrückt: Wir haben immer einen Anteil an der Situation. Daher hilft es, sich in schwierigen Situationen zu fragen: Was ist mein Anteil an dieser Situation? Was trage ich dazu bei, dass sie so ist, wie sie gerade ist? Wenn Sie demotiviert sind, fragen Sie sich mal, was Sie tun, oder eben nicht tun, das daran schuld sein könnte. Wie ist zum Beispiel Ihre Körperhaltung? Wie laufen Sie durch die Welt? Aufrecht und energievoll? Oder eher wie eine Marionette mit hängenden Fäden? Sind Sie mit Ihren Gedanken bei der Sache? Tun Sie, was Sie sich vorgenommen haben oder finden Sie immer neue Ausreden?

Unser Verhalten wird aber nicht nur von außen wahrgenommen und wirkt auch nicht nur auf andere. Wir erleben unser Verhalten natürlich auch selbst und es wirkt auf unseren inneren Zustand. Führen Sie doch mal ein kleine Experiment durch: Pfeifen Sie ein fröhliches Liedchen und nehmen Sie dazu eine schlappe Depri-Körperhaltung ein. Geht das? Laufen Sie wie ein Sieger durch den Raum und denken Sie dabei an einen großen Misserfolg! Fällt Ihnen sofort einer ein? Setzen Sie sich an einen Tisch, stützen Sie Ihren Kopf zwischen die aufgestellten Hände, blicken Sie auf die Tischplatte, seufzen Sie ein paar Mal und denken Sie an ein Erfolgserlebnis. Nicht so einfach, oder? Ihre Körperhaltung beeinflusst Ihre Gedanken und Ihre Stimmung. Daher ist es für Ihre Motivation wichtig, zu erkennen, welche Signale Ihre Körper gerade sendet. Und wenn jede Zelle Ihres Körpers gerade auf der „Kein-Bock-Frequenz“ schwingt, dann wechseln Sie schnell den Sender. Verändern Sie Ihre Haltung, bewegen Sie sich. Lassen Sie Ihre Zellen singen und springen. Das kommt Ihnen albern vor? Umso besser, denn dann können Sie sich auch nur schwer ein Grinsen verkneifen!

Scheiter heiter!



Und dann weiter.

(c) Nicola Fritze, www.nicolafritze.de

Wer ein WOFÜR hat und ein WIE, fällt hin und steht wieder auf. Er handelt nach dem Motto: Scheiter heiter! Und dann weiter! Immer wieder aufstehen und neuen Anlauf nehmen. Das ist eine wichtige Kompetenz, die erfolgreiche Menschen und nicht erfolgreichen Menschen unterscheidet!

Was nehmen Sie wahr?



© Nicola Fritze, www.nicolafritze.de

Wahrnehmen

Alles Erleben ist das Ergebnis von Aufmerksamkeitsfokussierung

Wahrnehmung ist zwar überwiegend unbewusst, kann aber auch eine bewusste Entscheidung sein: Worauf fokussiere ich meine Aufmerksamkeit?

Selbst wenn Sie jetzt einfach nur dasäßen, ohne zu lesen, wirken pro Sekunde elf Millionen Sinneseindrücke auf Sie ein. Vielleicht sehen sie im Vordergrund gerade den Fernseher und im Hintergrund das Muster der Tapete, gleichzeitig spüren Sie an Ihrem Gesäß und Ihrem Rücken den Druck des Sofas, mit Ihrer Nase riechen Sie schon das Abendessen aus der Küche, außerdem hören Sie den Straßenlärm vor Ihrem Fenster und in Ihrem Mund schmecken Sie noch den Nachgeschmack des Cappuccinos. Viele dieser Wahrnehmungen verlangen nach einer Entscheidung: Aufstehen oder sitzen bleiben? Das Fenster schließen oder ein Glas Wasser trinken? Elf Millionen Sinneseindrücke pro Sekunde! Ihr Bewusstsein kann aber gerade einmal 40 Sinneseindrücke pro Sekunde gleichzeitig verarbeiten. Der Rest muss schon aus purem Mangel an „Arbeitsspeicher“ dem Autopiloten im Kopf überlassen werden. Weniger als ein Prozent dessen, was unser Hirn leistet, gelangt überhaupt in unser Bewusstsein: Wir atmen, unser Herz schlägt und vieles mehr geschieht, ohne, dass wir es wahrnehmen.

Laut Wikipedia bezeichnet Wahrnehmung „allgemein den Vorgang der Empfindung einer subjektiven Gesamtheit von Sinneseindrücken aus Reizen der Umwelt und inneren Zuständen eines Lebewesens. Wahrnehmung ist also das unbewusste und/oder bewusste Filtern und Zusammenführen von Teil-Informationen zu subjektiv sinnvollen Gesamteindrücken (...) Inhalte und Qualitäten einer Wahrnehmung können manchmal (aber nicht immer) durch gezielte Steuerung der Aufmerksamkeit und durch Wahrnehmungsstrategien verändert werden.“ Und genau darum geht es in den folgenden Übungen, zu denen ich Sie einlade. Sie trainieren Ihre Aufmerksamkeit und Sie lernen, Ihre Wahrnehmung bewusst zu steuern.

Dabei hilft zu wissen: Sie konstruieren Ihre Wahrheit selbst. Durch Ihre Wahrnehmung und dadurch, wie Sie diese interpretieren. Ihre Wahrnehmung ist höchst subjektiv und selektiv. Ihre Wahrnehmung sucht also Ihre Realität für Sie aus! Denn Ihr Handeln orientiert sich nicht an der Welt, sondern daran, wie Sie Ausschnitte dieser Welt wahrnehmen. Je achtsamer Sie sind, je bewusster Sie wahrnehmen, was sonst noch da ist, je deutlicher Sie Ihre Wahrnehmungsfilter erkennen, desto bewusster leben Sie. Ihre Wahrnehmung hat entscheidenden Einfluss auf Ihre Motivation und Ihr Handeln.

Übrigens wies der griechische Philosoph Sokrates schon vor mehr als 2400 Jahren darauf hin, dass wir die Realität tatsächlich nicht objektiv wahrnehmen können. Er stellte fest, dass die [Wahrheit](#) dem menschlichen Erkenntnisvermögen prinzipiell unzugänglich ist und nur bei unmittelbar beobachtbaren Sachverhalten ("Der Himmel sieht blau aus") könnten wir zweifelsfrei feststellen, ob eine Aussage wahr oder falsch ist.

Menschen nehmen nicht
wahr was in der Welt ist,
sondern das, was gerade in
ihrem Kopf ist!

(c) Nicola Fritze, www.nicolafritze.de

Wir nehmen nur das wahr, womit wir gerade beschäftigt sind, was wir erwarten und welche Erfahrungen wir bisher gemacht haben. Dieses Filtersystem ist einerseits sehr hilfreich sonst wären wir bei 11 Mio Informationen pro Sekunde sehr überfordert.

Es ist nützlich, sich seine Filter immer wieder bewusst zu machen und ggf. zu verändern, um neue Sichtweisen zu gewinnen.

Je stärker Menschen mit bestimmten Vorstellungen beschäftigt sind, desto weniger sehen sie was tatsächlich los ist.

Kurz für's Langzeitgedächtnis

„Motivation ist eine Tür, die nur von Innen geöffnet werden kann. Manchmal ist es hilfreich, wenn jemand von außen anklopft.“ (Nicola Fritze)

- Nicht unser Wissen, sondern die Erfahrungen, die an Emotionen geknüpft sind, ermöglichen neue neuronale Verbindungen in unserem Gehirn, d.h. eine neue innere Haltung. Und damit neue Verhaltensweisen.
- Und um neue Erfahrungen machen zu können, muss man sich auch mal aus seiner Komfortzone heraus bewegen – das bedeutet: innere Widerstände und Gewohnheiten überwinden. Und das braucht auch eine Portion Mut.
- Drehen Sie an Ihren 3 Rädern: Lenken Sie bewusst Ihre Wahrnehmung, Ihre Gedanken und Ihr Verhalten.
- Die Räder beeinflussen sich alle gegenseitig. Es ist also egal, wo Sie anfangen. Hauptsache ist: Sie fangen an!
- Denken Sie raus aus den Routinen.
- Glauben Sie nicht alles was Sie denken! Aber glauben Sie immer an sich selbst.
- Körper und Geist sind eine Einheit: Nutzen Sie Ihren Körper, um auf andere Gedanken zu kommen.
- Hinterfragen Sie Gewohnheiten.
- ABERn Sie nicht rum, wenn Sie Kreativität und Motivation fördern wollen.
- Nehmen Sie wahr, was noch alles da ist. Nehmen Sie immer auch bewusst den Fortschritt wahr und den Erfolg – auch wenn er nur klein ist.
- Wählen Sie Ihren Fokus: Worauf stellen Sie in Ihrem Leben scharf?

© Nicola Fritze, www.nicolafritze.de



www.nicolafritze.de