

Motivation durch Bindung

04.05.2020, 10:25 | Gesundheit & Medizin

Pressemitteilung von: *Innere Staerke*



Eine glückliche Beziehung ist ein wunderbare Motivation. Schon als Kind versucht man die Menschen zu beeindrucken, die einem wichtig sind. Kinder lernen auch, weil sie damit ihre Eltern beeindrucken wollen. Sie wollen sie auf keinen Fall enttäuschen.

Diesen Ansatz kann man sich auch im späteren Leben zunutze machen. Dabei muß man nur an Menschen denken, die einen wirklich etwas bedeuten. Natürlich möchte man, daß es ihnen gut geht. Und wenn man die Chance hat, ein Lächeln auf ihre Gesichter zu zaubern, so ergreift man die Chance. Man vermeidet tunlichst alles, was die Beziehung zu diesen Menschen gefährden könnte.

Wenn es nicht ausreicht, sich vorzustellen, daß man sich selbst etwas Gutes tut, wenn man den inneren Schweinhund überwindet, so kann es Wunder wirken, sich zu sagen, daß man es für jemanden anderen macht. „Für Volk und Vaterland“ riefen die Soldaten des ersten Weltkriegs als sie in den unheilvollen Krieg zogen. Viele Menschen, die sich selbst ausbeuten, reden sich ein, daß sie es für ihre Familie tun. Damit es den Kindern eines Tages besser geht. Natürlich soll man nicht so weit gehen. Es ist möglich, die eigenen Grenzen zu wahren und trotzdem etwas Großes zu leisten, das über den Eigennutzen hinausgeht.

Viele erfolgreiche Menschen hatten Mentoren, die ihnen den Weg wiesen. Sie halfen ihnen ihre ersten Karriereschritte zu machen. Wenn es Schwierigkeiten gab, sparten sie nicht mit Zuspruch. Sie gaben emotionale Unterstützung, Tips und halfen, wenn die jungen Genies fast verzweifeln. Dem Menschen eigen ist das Gesetz der Reziprozität. Es ist unangenehm ständig nur Empfänger zu sein, weshalb man über kurz oder lang nach einem Ausgleich sucht. Man möchte seinen Wohltätern oder der Gesellschaft etwas zurückgeben. Für dieses Gleichgewicht strengt man sich an. Mehr als man es getan hätte, wenn es nur um einen selbst gegangen wäre.

Wer in einem Motivationsloch steckt, denkt am Besten an Menschen, die einem früher schon geholfen haben. Wer glaubt an einen? Wem hat man zu verdanken, daß man so weit gekommen ist? In jedem Leben gibt es Mentoren. Manchmal tauchen sie nur für kurze Zeit auf, doch sie bleiben in Erinnerung. Oft sind es die Eltern oder Lehrer. Aber auch echte Freunde können die Rolle des Mentors übernehmen, des Menschen, der an einen glaubt, auch wenn man selbst schon die Hoffnung verloren hat.

Wer einen Menschen findet, den er nicht enttäuschen möchte, nimmt diesen als Motivator. Man strengt sich an, man geht die Extra Meile, man macht weiter, auch wenn man für sich allein schon aufgegeben hätte, weil man weiß, daß der

andere an einen glaubt. So kann mein große Leistungen bringen. Man kann so zum Mentor für andere werden, weil man versteht, daß es bei großen Leistungen nie um einen selbst geht.

Und dann ist es Zeit zurückzugeben. Es heißt Zähne zusammenbeißen und wahren Einsatz zeigen. Nicht für sich selbst. Für die anderen. Es wird berichtet, daß Mütter, die ihre Kinder in Gefahr sehen, unglaubliche Kräfte entwickeln. Sie können ein schweres Auto mit bloßen Händen hochstemmen, um ihr Kind zu retten. Die Situationen müssen nicht so dramatisch sein. Doch wenn man den Grund für etwas Großes nicht in sich findet, hilft es an den Blick seines Mentors zu denken.

Portrait

Innere Stärke bietet Trainings und Coachings mit den Schwerpunkten Stressprävention, Burn-Out-Prophylaxe und soziale Kompetenz. Die Trainings sind wissenschaftlich fundiert und auf den Transfer in den Berufsalltag und die Freizeit der Menschen abgestimmt. Personalentwicklung state of the art.

News-ID: 1085972 • Views: 325 (Stand: 27.05.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/1085972/Motivation-durch-Bindung.html>