

5 Tipps zur Eigenmotivation

15.02.2008, 15:29 | Wissenschaft, Forschung, Bildung

Pressemitteilung von: *Peoplebuilding*



8-teilige Audioserie "Der Effektivitäts-Code"

Selbstmanagement 1: Die eigene Wortwahl

Jeder Mensch denkt und spricht viel in Bildern und Metaphern. Gerade das Verwenden von Metaphern, also Beispielen für die zu verdeutlichende Sache aus einem anderen Bereich, ist ein sehr wirkungsvolles Instrument, sowohl in Bezug auf die Eigenmotivation als auch das Begeistern anderer Menschen, das wir selten bewusst nutzen. Wie würden Sie beispielsweise den folgenden Satz vervollständigen? Veränderung ist... Kann es sein, dass es nützlicher ist, Veränderungen zum Beispiel als Abenteuer betrachten als wenn Sie es als notwendiges Übel betrachten. Macht es einen Unterschied in Bezug auf Ihre Motivation, ob Sie sich als „fünftes Rad am Wagen“ bezeichnen (und fühlen) oder als den „Motor der das Ganze wohldosiert vorantreibt“. Ist das Telefon für Sie einfach eine „Verbindung zu bösen Leuten“ oder ein „Power-Tool zur Umsatzgenerierung“. Achten Sie also im Umgang mit sich selbst sorgsam auf die Metaphern, die Sie verwenden. Diese haben eine enorme Macht in Bezug auf Ihre eigene Einstellung. Nutzen Sie diesen Einfluss zu Ihren Gunsten!

Selbstmanagement 2: Ihr Körper

Was machen Sie gewohnheitsmäßig mit Ihrem Körper? Warum ist das so wichtig? Ihr innerer Zustand ist unmittelbar verknüpft mit der Art und Weise wie Sie Ihren Körper bewegen. Probieren Sie es aus: Setzen Sie sich so hin, als ob Sie depressiv wären. Sie lassen also die Schultern hängen, die Mundwinkel gehen nach unten und sie atmen flach. Wenn Sie diese Körperhaltung eingenommen haben, dann versuchen Sie, ohne die Haltung zu verändern, glückliche, euphorische Gedanken zu fassen. Wie gut geht das? Es geht höchstens unter großer gedanklicher Anstrengung. Probieren Sie es gerne auch umgekehrt aus. Setzen Sie sich jetzt so hin, als ob Sie glücklich wären. Sie setzen sich einfach so hin als ob Sie glücklich wären. Sie nehmen beispielsweise Ihre Schultern nach hinten, Sie atmen mal tief durch und, ganz wichtig, setzen Sie ein ganz breites Grinsen auf. Während Sie das tun, versuchen Sie mal unglücklich. Auch das fällt schwer. Dieser Zusammenhang zwischen Physiologie und dem eigenen inneren Zustand gilt auch für andere Emotionspaare wie „Motiviert vs. Demotiviert“. Nutzen Sie diese Erkenntnis zu Ihrem Vorteil!

Selbstmanagement 3: Produktive Fragen

Sie haben zwischen Ihren Ohren einen der leistungsfähigsten Computer der Welt. Bei der Lieferung wurde jedoch die

Bedienungsanleitung vergessen. Wie kann man seinen gedanklichen Fokus steuern? Mit Fragen können Sie Ihr Gehirn auf Knopfdruck in eine ganz bestimmte Richtung lenken. Beispiel: Was in Ihrer Umgebung, in dem Raum in dem Sie sich befinden, hat die Farbe blau? Suchen Sie 10 Sekunden lang alles, das die Farbe blau hat. Wie viele blaue Gegenstände sind Ihnen mit geschlossenen Augen noch in Erinnerung? Wie viele Objekte hingegen fallen Ihnen jetzt ein, die die Farbe rot haben? Meistens wesentlich weniger, weil Ihr gedanklicher Fokus aufgrund der gestellten Frage auf der Farbe blau lag. Sie können also durch Fragen Ihre Aufmerksamkeit spielend leicht selbst steuern. Was heißt das übertragen auf wichtige Lebensbereiche? Wenn Sie sich die Frage stellen, was an einer Sache gut oder schlecht ist, dann wird Ihr Gehirn automatisch die Bestrebung haben, eine Antwort auf die gestellte Frage zu finden. Derselbe Effekt tritt ein bei Fragen wie: Wo liegt die Chance vs. Wo liegt die Bedrohung. Was ist hieran motivierend vs. Was ist hieran demotivierend? Achten Sie darauf, welche Fragen Sie sich selbst gewohnheitsmäßig stellen.

Selbstmanagement 4: Konstruktiv oder destruktiv?

Niemand erreicht seine Ziele immer auf Anhieb. Auch der Umgang mit „Neins“ will gelernt sein. Zu konstruktivem Denken gehört es unter anderem, mit Misserfolgen sinnvoll umzugehen. Beispielsweise, indem man sich fragt, was man hieraus lernen kann. Jegliche Form von Ablehnung ist in der Regel unangenehm. Konstruktiv denkt und handelt man dann, wenn diese nicht persönlich genommen wird. Welche Meinung ist Ihnen wichtiger? Diejenige der anderen Person oder Ihre eigene Meinung über sich selbst? Das heißt natürlich nicht, dass es vollkommen egal sein soll, was andere Menschen denken. Es soll nur nicht überbewertet werden. Auch der Vergleich mit anderen Menschen ist innerhalb gewisser gesunder Grenzen vollkommen normal. In der Psychologie nennt man dies Objektreferenz. Dies bedeutet, dass wir uns auf andere Menschen konzentrieren und durch sie Bestätigung suchen. Konstruktiver und motivierender ist es jedoch, sich nicht mit anderen Menschen, sondern mit sich selbst zu vergleichen, also einfach der beste Mensch zu sein, der man sein kann: Nicht mehr, aber auch nicht weniger – das ist sehr motivierend. Probieren Sie es aus!

Selbstmanagement 5: Innerer Schweinehund?

Wer kennt ihn nicht? Den inneren Schweinehund. Man hat in Bezug auf ein bestimmtes Ziel immer wieder damit zu kämpfen. So banal es erscheinen mag: Fragen Sie sich ernsthaft, ob Sie dieses wirklich erreichen wollen. Oft erscheinen die zu erbringenden Opfer realer als die Vorteile bei Zielerreichung. Beispielsweise sind längere Arbeitszeiten oder das Umstellen von Gewohnheiten notwendig. Machen Sie sich Ihre Beweggründe glasklar – das reduziert den inneren Kampf erheblich und führt dazu dass mehr Bewegung in Ihr Vorhaben gelangt. Meistens ist es nämlich aber nicht die fehlende Disziplin oder gar Faulheit, sondern ein Mangel an guten Gründen, seine Ziele dauerhaft zu verfolgen. Wenn man Personen betrachtet, die über lange Zeit mit großem Durchhaltevermögen an etwas gearbeitet haben, dann fällt auf, dass diese allesamt starke Beweggründe für ihr Handeln hatten. Angenommen, Sie haben sich entschieden, ein Ziel ernsthaft zu verfolgen. Dann reduzieren Sie den inneren Kampf erheblich, wenn Sie (am besten schriftlich) gute Gründe hierfür entwickeln. Diese Gründe können Sie sich jederzeit vor Augen halten, wenn Sie eine zusätzliche Portion Motivation brauchen. Wäre dieser Augenblick nicht ein guter Zeitpunkt, hiermit zu starten?

Weitere Tipps und Informationen zu Produkten finden Sie unter www.peoplebuilding.de

Hinweis für Journalisten: Wenn Sie Interesse an einem „maßgeschneiderten“ Artikel oder an einem spannenden Interview mit Zach Davis haben, dann senden Sie eine Email an: [sj\(at\)peoplebuilding.de](mailto:sj(at)peoplebuilding.de)

Hinweis für Webmaster: Sie können diesen Artikel als Content auf Ihre Website einstellen, sofern Sie den Hinweis "Dieser Artikel wurde geschrieben von Trainer, Speaker und Bestseller-Autor Zach Davis", sowie einen Link auf www.peoplebuilding.de einfügen. Dieser Artikel hat eine Länge von 5995 Zeichen.

Portrait

Das Weiterbildungsinstitut Peoplebuilding bietet Seminare, Vorträge, Coachings und Produkte (Bücher, Audio, Video) rund um den Trainer, Redner und Bestseller-Autor Zach Davis an.

News-ID: 189189 • Views: 2574 (Stand: 25.07.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/189189/5-Tipps-zur-Eigenmotivation.html>