

Motivationsseminar

24.02.2017, 11:10 | Wissenschaft, Forschung, Bildung

Pressemitteilung von: *Management-Institut Dr. A. Kitzmann*

Wer erfolgreich sein möchte, braucht Motivation. Jeden Tag und immer wieder. Um dies realisieren zu können, bedarf es einen mentalen Trainings, das den optimalen Zustand der Motivation in den Mittelpunkt stellt. Flow bezeichnet das Optimum der Motivation, einen Zustand, den die meisten von uns kennen.

TIPP: Lesen Sie gerne? Dann sind Sie auch schon mal beim Lesen in einem Buch verschwunden. Sie haben Seite um Seite mit den Helden gekämpft und gelitten, dabei völlig die Zeit vergessen und alles andere, was sonst noch so in Ihrem Leben eine Rolle spielt. Irgendwann haben Sie auf die Uhr gesehen und sich erschrocken: Dass es schon so spät ist, haben Sie gar nicht gemerkt! Herzlichen Glückwunsch: Jetzt wissen Sie, was Flow ist.

Flow kennen ebenfalls Sportler, die in ihrer Sportart so aufgehen, dass sie alles um sich herum vergessen:

- Zeit
- Hunger
- Durst
- Schmerz

Auch inhaltliche Gedanken sind irgendwann verschwunden, es zählt nur noch laufen, laufen, laufen, laufen. Mit diesem „Fluss“ sind Erfolge verbunden, denn erst so funktioniert das Laufen optimal. Ebenfalls als Erfolgsfaktor ist das Gefühl zu werten, das während des Flow entsteht: Die Dinge geschehen „von selbst“. Es gibt keine Belastung, keine Hindernisse, keine Erschwernisse im Bewusstsein, denn dieses war während des Flow nicht aktiv. Ergo: So funktioniert optimale intrinsische Motivation.

Dieser Zustand ist nicht auf Knopfdruck zu realisieren. Um einen Flow auch im Beruf zu erreichen, bedarf es einer intensiven Recherche.

- Äußere Umstände
- innere Umstände

sind maßgeblich wichtig. Wer aufgrund von Terminen Zeit im Blick haben muss, kann sich nicht konzentrieren; wer ständig durch Andere gestört wird, kann nicht abtauchen im eigenen Thema. Telefonklingeln, E-Mail-Signale und andere Geräuschquellen sollten am eigenen Arbeitsplatz abgestellt werden, dann stören sie auch nicht. Die von anderen können im besten Falle ausgeblendet werden, aber auch dies bedarf einer geistigen Klarheit und Konzentration. Zu Faktoren von außen gehören auch solche Dinge wie körperliches Wohlbefinden, sei es durch bequeme Kleidung, eine gute Lichtquelle oder eine angenehme Sitzhaltung. Wer im Flow versinken möchte, muss sich zu Beginn wohlfühlen können. Weitaus wichtiger als äußere Umstände sind die inneren Voraussetzungen. Flow bedarf einer absoluten Identifikation mit der Aufgabe.

TIPP: Lieben Sie Ihre Arbeit? Haben Sie Spaß daran? Und wann haben Sie sich diese Frage zum letzten Mal gestellt? Erst wenn Sie ein absolutes Ja haben, trotz aller Widrigkeiten, Gegenargumente und sonstigen Nachteile, dann haben Sie eine Voraussetzung für den Zustand „Flow“.

Um eine Aufgabe gut zu meistern, sich auch im längeren Verlauf immer wieder aufzurichten, einen neuen Anlauf zu nehmen und über schwierige Klippen zu lenken, braucht es eine positive Grundeinstellung. Es ist hilfreich, sich Szenarien für den worst case zu schaffen und geistig Lösungen zu produzieren, auch wenn das Problem noch gar nicht existiert. Auch für den best case braucht es Szenarien: Wie wird der Erfolg wahrgenommen? Welche Auszeichnungen kann es geben? Wie fühlt sich das an, wenn von außen die Meldung kommt: Projekt erfolgreich abgewickelt, Kunde ist

zufrieden. Und welche Feierlichkeiten werden im Team ausgerichtet bzw. von der Führungskraft geboten?

TIPP: Der Mensch ist lernbereit und dies insbesondere dann, wenn ein Ziel mit etwas Schönerem verbunden ist. Also lautet die Frage: Was ist für Sie eine Belohnung? Gibt es unterschiedliche Belohnungen für kleine Ziele, große Aufgaben und ganz besondere Projekte? Kurz-, mittel- und langfristig sollten Belohnungen zur Verfügung stehen und sie sollten selbstständig realisiert werden können. Dies ist Voraussetzung, um die eigene Motivation zu halten, sie zu steigern und mit sich selbst zufrieden sein zu können.

Bei umfangreichen Projekten sind Meilensteine wichtig, die ebenso wie ein Abschlusserfolg zu würdigen sind. Erst dann, wenn emotional klar ist, dass erreichte Ziele mit Belohnungen versehen sind, ist der Mensch bereit, sich auf weitere Anstrengungen einzulassen. Wer langfristig erfolgreich sein möchte, tut gut daran, die eigenen Pläne immer wieder zu überprüfen, sich neue Ziele zu setzen und neue Herausforderungen zu suchen. Im Einklang mit sich selbst auf einem guten Weg zu sein, verspricht Zufriedenheit und im Erfolgsfall ein besonderes Glücksgefühl.



Portrait

Das Management-Institut Dr. A. Kitzmann ist ein Weiterbildungsanbieter, der sich vornehmlich an Führungskräfte aus Wirtschaft und Verwaltung wendet. Das Institut ist 1975 gegründet worden und hat sich auf die Weiterbildung von Führungskräften spezialisiert.

Das Institut bietet Weiterbildung in Form von offenen und Inhouse Seminaren sowie Einzelcoachings, Workshops und Vorträgen an. Offene Seminare werden zu mehr als 75 verschiedenen Themen an den Standorten Münster, Hamburg, Berlin, Frankfurt, München, Wien und Zürich angeboten. Firmeninterne Weiterbildungsmaßnahmen werden in der gesamten DACH-Region durchgeführt.

News-ID: 940396 • Views: 382 (Stand: 23.05.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/940396/Motivationsseminar.html>