

## Motivation und dann?

Motivation stammt ursprünglich vom lateinischen 'movere' ab, was soviel bedeutet wie „bewegen“.

Bei der 'Motivation' geht es also darum, sich zu bewegen. Von einem Ist-Zustand zu einem angestrebten Sollzustand. Die Frage ist, warum sich jemand von einem alten zu einem neuen Platz bewegen sollte und sich dafür anstrengen muss. Der Grund ist das sog. 'Motiv'. Beispiel: Jemand hat als Motiv 'Hunger'. Also wird er sich von seinem jetzigen 'Platz' weg-bewegen zu einem 'Ziel' hin, das in diesem Fall nur 'Satt sein' bedeuten kann. Und um dieses Ziel erreichen zu können wird er nun eine bestimmte Handlung unternehmen. Ohne Motiv gibt es also keine Ziele, und ohne Ziele keine Bewegung, keine Handlungen. Motivation hängt also den zwei Schlüsselkomponenten 'Motiv' und 'Ziel' ab. Grundsätzlich lassen sich diese in zwei Hauptantriebsfedern unterteilen:

1. Sich von etwas wegbewegen, was uns Angst und/oder Schmerz bereitet oder bereiten könnte = die sog. Angst/Schmerz-Motivation
2. Sich auf etwas zubewegen, was uns Freude, Spaß, Lust, Liebe bereitet oder bereiten könnte, = die sog. Freude/Lust/Liebe-Motivation

Die Kunst im Leben besteht darin, sich seiner Motive und Ziele bewusst zu werden, um auf diese Weise seine 'Motivationsknöpfe' genau zu kennen und besser einsetzen zu können.

Mit diesem Seminar lernen Sie sich zu bewegen, und zwar vom jetzigen Ausgangspunkt zu Ihrem persönlichen Zielpunkt. Darum ist es wichtig, dass Sie sich Gedanken machen, wo sie eigentlich hin wollen. Denn bewegen kann ich mich nur dann, wenn ich weiß wohin.

Machen wir eine Zeitreise?

### Gedankenspiel: Zeitreise

Überlegen Sie, wodurch Sie Ihre Wünsche und Ziele erreichen können? Welche Personen können Sie dabei unterstützen? Was muss passieren, damit Ihre Wünsche wahr werden?

#### Beispiel:

Ich will ein größeres Auto kaufen.

Dazu brauche ich Geld.

Ich spare .

Ich möchte MS Office 2013 beherrschen

Hierfür fehlen mir Kenntnisse.

Diese erwerbe ich im Seminar.

## Und jetzt Sie!



Nützen Sie Ihre Ziele als Energiequelle. Ziele sind mehr als reine Tätigkeitsanweisungen. Ziele geben dem eigenen Handeln Sinn und Richtung.

Wer seine Ziele kennt, der

- verhindert unnötigen Kraftaufwand durch planloses Handeln.
- muss nicht ständig die Richtung wechseln.
- kann seine Kräfte in die richtige Richtung bündeln.
- bewahrt den Überblick.
- kann Kursabweichungen sofort korrigieren.
- vermeidet so unnötigen Druck und Stress.
- kann den Erfolg seines Handelns erst so richtig messen!

Aber nur wenn unsere Ziele zu uns passen, werden wir sie auch erreichen.

### **Darum beachten wir**

1. Ziele müssen an unseren Stärken und an unseren Begabungen orientiert sein.
2. Ziele sollen positive Entwicklungen in unserem Leben verstärken.
3. Ziele sollen inhaltlich genau definiert sein.
4. Ziele müssen realistisch sein.

5. Ziele müssen widerspruchsfrei formuliert sein.
6. Ziele orientieren sich an Ergebnissen und nicht an Handlungen.
7. Ziele müssen positiv und konkret formuliert werden.
8. Ziele müssen schriftlich festgehalten werden.
9. Ziele sollen von Zeit zu Zeit neu überdacht und neu formuliert werden.