

3.1 Selbstmotivation

Mit der Motivation ist es wie mit der Liebe. Wir alle behaupten zu wissen, was sie ist und was sie nicht ist. Doch wissen wir es wirklich?

Motivation ist der Motor des Erfolgs. Alles, was wir Menschen je geschaffen haben und noch schaffen werden, als

Einzelne wie als die Gemeinschaft der Weltbevölkerung, kommt über unseren Geist, über unser Denken und Fühlen – kurz: über unsere Motivation.

Unser Leben ist ein Prozess laufender Veränderungen und Bewegungen. So wie es in diesem Augenblick ist, so war es weder gestern, noch wird es morgen so sein. Das bedeutet, dass dieselben Dinge uns zu verschiedenen Zeiten auf verschiedene Weise berühren. Deshalb lässt sich Trauer genauso wenig verhindern wie Lebensfreude. Trauer und Freude sind Zwillinge. Sie gehören zusammen wie der Wind und das Meer. Natürlich macht uns jeder Verlust sehr traurig. Doch wie sähe die Welt aus, gäbe es neben der Freude „zur Abwechslung“ keine Trauer? Die Menschen würden apathisch werden und ihre Gesundheit aufs Spiel setzen. So oft wird in den Medien von Menschen berichtet, die ausgewandert sind, um in der Karibik ein neues Leben anzufangen. Sie wollten dort mehr Freizeit als Arbeitszeit verbringen und das Leben in allen Facetten genießen. Frei von jeder Last. Doch je länger sie ihren Traum „lebten“, desto größer war die Sehnsucht, ins alte Leben mit all seinen Höhen und Tiefen zurückzukehren. Sonnenschein 365 Tage im Jahr ist somit auch nicht immer der Weisheit letzter Schluss. Letztlich ist der Kampf gegen die Trauer, das Leid und die Widrigkeiten das, was uns stärkt, widerstandsfähiger macht und uns leitet auf dem Weg zur Selbstverwirklichung. Doch sollte eine solche Phase im Leben nur von kurzer Dauer sein. Freude und Glück müssen Ihr täglicher Begleiter sein. Diesen Zustand zu erzeugen ist mithilfe von Motivation möglich.

In diesem Zustand ist es zu jeder Zeit möglich, eine Lösung für persönliche, gesundheitliche und berufliche Probleme zu finden. Das hat gar nichts mit dem „Du schaffst alles“-Getue zu tun. Denken ist wieder das, was es immer war: eine Geisteshaltung, eine Einstellung zum Leben, aus der die Kraft zum Handeln kommt. Mit anderen Worten: Sie sind hochmotiviert. Fehlt es Ihnen an Motivation, gilt es im Besonderen folgende Fragen zu klären:



1. Wie definiere ich meine Ziele?
2. Wie schaue ich ins Leben (rückwärtsgewandt oder zukunftsorientiert)?
3. Bin ich in der Lage, mit Krisen und Rückschlägen so umgehen zu können, dass ich sie meistere und mit neuer Kraft in den Alltag zurückfinde?
4. Kann ich gedankliche Blockaden eigenständig beseitigen?
5. Stehe ich zu mir und meinen Fähigkeiten oder vergleiche ich mich stets mit anderen?
6. Bin ich mit mir im Reinen?
7. Tue ich das, was ich tun muss mit Widerwillen oder von Herzen gern, weil es die Umstände erfordern?
8. Gehe ich sorgfältig mit meinen Gefühlen um?
9. Wie ist es um meine physische Energie bestellt?
10. Wertschätze ich meine Gesundheit?
11. Habe ich ein gesundes Selbstvertrauen?
12. Bin ich im Flow, was mein Umfeld angeht, oder umgebe ich mich auch mit Menschen, die mir Energie rauben?
13. Bin ich in der Lage, mich von „schlechten“ Menschen zu trennen (selbst dann, wenn es mit Konsequenzen verbunden ist, wie z. B. meine Kündigung des Arbeitsplatzes)?
14. Neige ich zum Perfektionismus, sodass ich zu keinen Kompromissen mehr fähig bin?
15. Habe ich die Kraft, Dinge abzulehnen („nein“-sagen)?
16. An welchen Stellen im Leben bin ich überfordert?
17. Gelingt mir die Balance zwischen meinem Beruf und meinem Privatleben?
18. Freuen sich Menschen in meiner Umgebung, weil ich ihnen neue Energie geben kann?
19. Bin ich ein angenehmer Gesprächspartner?

Lassen Sie uns darauf gemeinsam Antworten finden.