

# MOTIVATION

Wie ich mich selbst wirkungsvoll motivieren kann

... für meine Prüfung zu lernen  
... Ordnung in mein Chaos zu bringen  
... Sport zu treiben

## ? WAS IST MOTIVATION?

Ein Zustand, in dem ich Antrieb habe, etwas Bestimmtes zu tun



## i WOHER KOMMT MOTIVATION?

### ➔ Kopf



Ich habe eine bewusste Absicht



Ich möchte ein bestimmtes Ergebnis, Ziel erreichen



Ich verspreche mir einen Vorteil



Oder ich möchte einen Nachteil vermeiden



"Extrinsische" Motivation

"Kopf"



"Bauch"

### ➔ Bauch



Es fühlt sich einfach gut an



Es macht mir Spaß, es interessiert mich, es fordert mich heraus



Ich tue es um seiner selbst willen



Sehr starke Form der Motivation



"Intrinsische" Motivation

## i FORMEN DER MOTIVATION

### "Kopf" Beispiele

Für die Fortbildung lernen

5 kg abnehmen

Mit dem Rauchen aufhören

Mehr Sport machen

Den Keller aufräumen

*Extrinsisch*



### "Bauch" Beispiele

Mit den besten Freunden was trinken gehen

Übers Wochenende nach Barcelona reisen

Lecker essen

Italienisch lernen, weil ich Italien so liebe

Sex haben

*Intrinsisch*





# WARUM HABEN WIR OFT PROBLEME MIT UNSERER MOTIVATION?

„Ich setze mir ein Ziel, aber meine Motivation lässt schnell nach.“



Beispiel:  
„Gute Vorsätze“



## HÄUFIGE URSACHE

"Kopf"



"Bauch"



STIMMEN  
NICHT  
ÜBEREIN

Kopf setzt  
Ziel und sagt  
JA

Bauch  
sagt  
NEIN

„Vernunftziel“  
macht keinen  
Spaß 😞

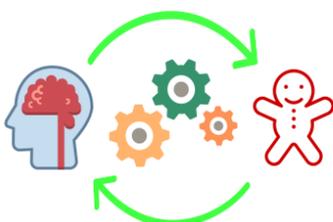


Motivationskonflikt

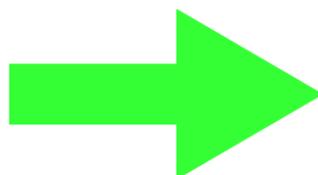


## LÖSUNG

Kopf und Bauch  
zusammenführen



Motivationskonflikt  
auflösen

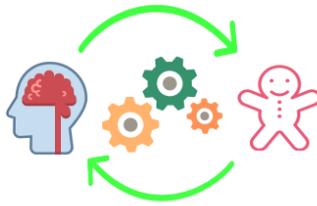




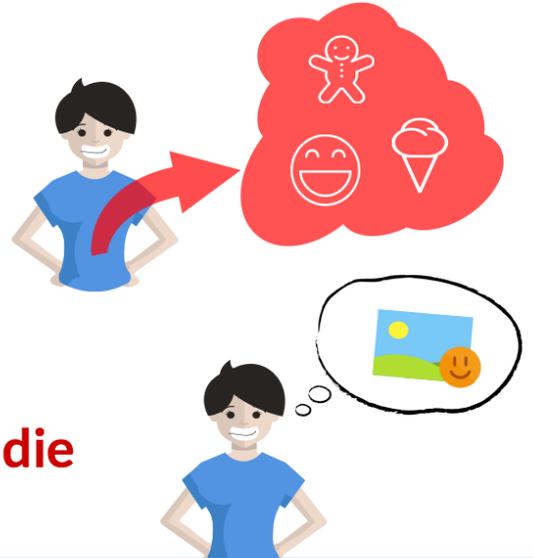
# WIE KANN ICH MICH WIRKSAM UND NACHHALTIG MOTIVIEREN?



**Kopf und Bauch zusammenführen ...**



**indem ich intrinsische Motivation für mein Ziel erzeuge (Bauch)**



**Mit Hilfe positiver innerer Bilder, die mich für das Ziel motivieren**

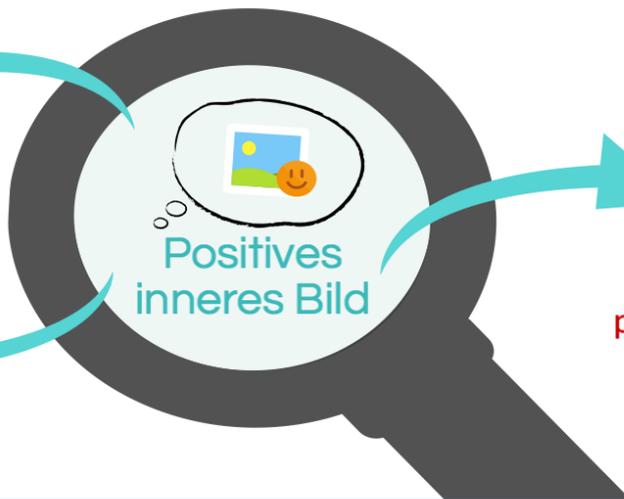
## *i* WAS IST EIN POSITIVES INNERES BILD?



Eine bildliche Vorstellung, gut vorstellbar mit geschlossenen Augen



"Fühlt sich gut an"



Ruft ausschließlich positive Gefühle hervor, keine negativen



## WOZU DIENEN POSITIVE INNERE BILDER?

Bilder sind das Kommunikationsmittel zwischen Kopf und Bauch



Positive Bilder rufen starke Gefühle hervor, schenken Kraft und Antrieb





# WIE ENTWICKLE ICH EIN POSITIVES INNERES BILD?



## Das Ziel formulieren

Für das ich mich selbst motivieren will

Für die Abschlussprüfung lernen

Mehr Sport machen

Den Keller aufräumen



Mir Zeit lassen. Mindestens 10 Gründe finden!

## Meine ganz persönlichen Gründe finden

Warum will ich das? Was steckt dahinter?

Ich will das, weil ...

Weil ich erfolgreich sein will

Weil ich attraktiver sein will

Ich will mich damit nicht länger belasten



## DEN besonderen Grund finden

Welcher der Gründe fühlt sich besonders gut an? Welcher spricht mich emotional besonders an?

Ich will mein Schicksal selbst in der Hand haben

Weil ich selbstbewusst sein will

Erlaubt mir den Fokus auf das Wesentliche

Schenkt Kraft und Antrieb

## Positives Bild dazu ausmalen

Wen oder was sehe ich? Wo bin ich? Was spüre ich? Ist sonst noch wer da?



## Positives inneres Bild in Worte fassen

Formuliere einen Satz mit dem für dich passenden Wortlaut, der dich emotional anspricht

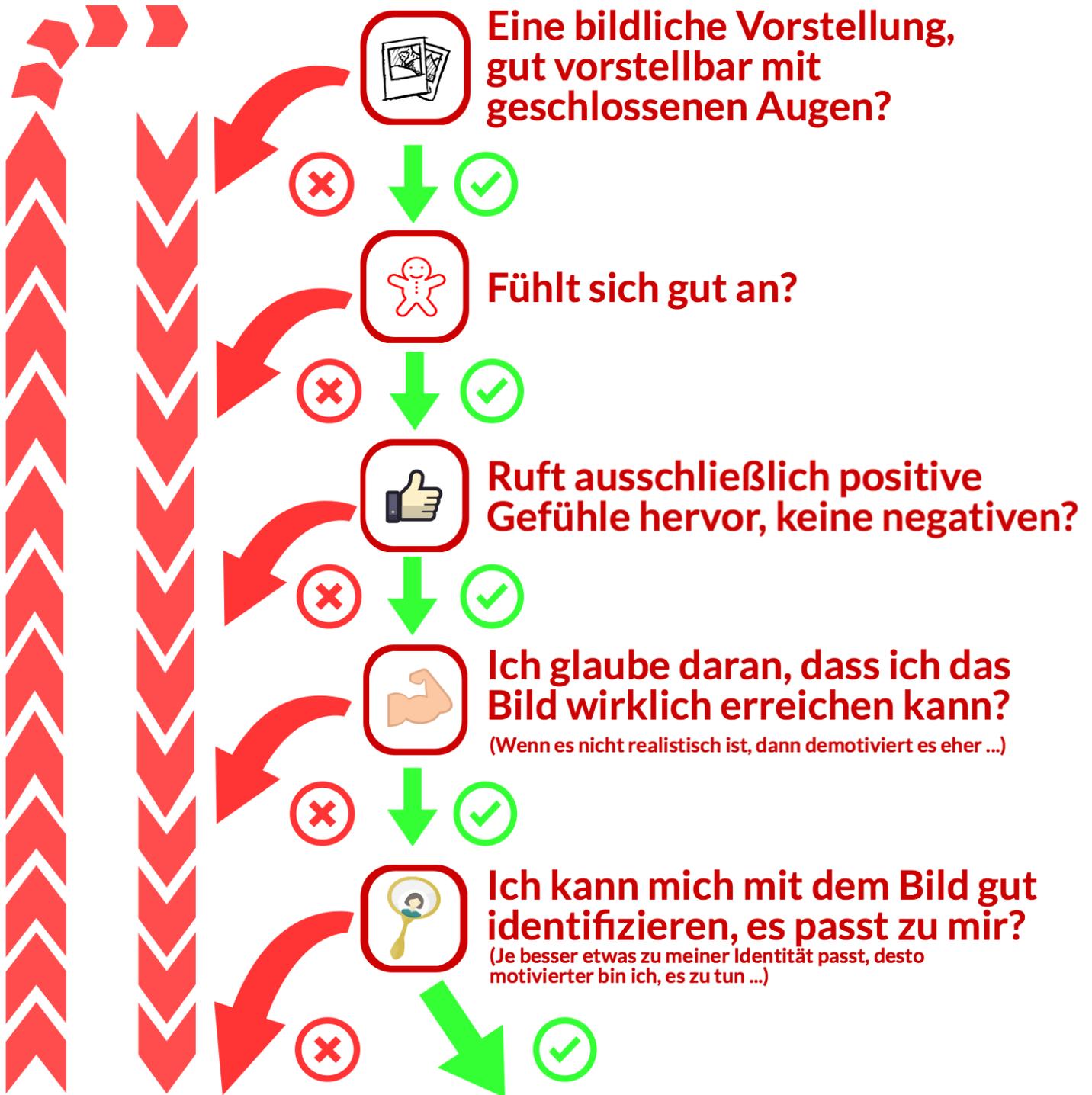
Ich bin mein eigener Herr, und das mit Erfolg

Ich mag mich und stehe zu mir

Ich führe ein Leben ohne Ballast



# CHECKLISTE: ERFOLGSKRITERIEN FÜR DAS INNERE BILD



**VERBESSERN ...**  
MEIN INNERES BILD  
ÜBERARBEITEN



**GESCHAFFT!**  
ICH HABE EIN POSITIVES INNERES BILD ENTWICKELT,  
MIT DEM ICH MICH MOTIVIEREN KANN



# WIE KANN ICH MICH SELBST WIRKUNGSVOLL MOTIVIEREN?



Immer wenn ich nicht motiviert bin, das positive innere Bild abrufen



Wie kann ich das sicherstellen?

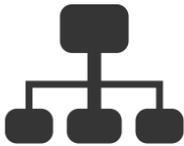


**Kritische Momente formulieren**

In welchen immer wieder auftretenden Situationen könnte ich Motivation am meisten gebrauchen, um mein Ziel zu erreichen?

*Wenn ich erstmal auf der Couch sitze, kann ich mich nicht mehr aufraffen zum Sport*

*Wenn ich den Fernseher erst angeschaltet habe, kann ich mich nicht mehr aufraffen, für die Prüfung zu lernen*



**Einen "Wenn-dann-Plan" formulieren**

Ein konkreter Verhaltensplan, um mit kritischen Momenten umzugehen: WENN Situation X auftritt, DANN rufe ich mein positives inneres Bild ab.

*Ein Wenn-dann-Plan sorgt erwiesenermaßen dafür, dass ich mein Vorhaben viel eher in die Tat umsetze!*



**Wenn der kritische Moment eintritt, positives inneres Bild abrufen**

Das positive innere Bild in Erinnerung rufen und die Aufmerksamkeit darauf richten.

*Wenn ich auf der Couch sitze und faul werde, dann rufe ich mein Bild ab.*

*Wenn dabei bin, den Fernseher anzuschalten, rufe ich mein Bild ab.*



**Die Fähigkeit, sich selbst zu motivieren**

## QUELLEN

**Faude-Koivisto, Tanya / Gollwitzer, Peter**

2009: Wenn-Dann Pläne: eine effektive Planungsstrategie aus der Motivationspsychologie, in: Birgmeier, Bernd (Hrsg.), 2009: Coachingwissen: denn sie wissen nicht, was sie tun?, Wiesbaden: VS, Verl. für Sozialwiss., S. 207–225.

**Kehr, Hugo**

2012: Bayerischer Rundfunk alpha-Forum, Hugo Kehr im Gespräch mit Arndt Wittenberg, <http://www.br.de/fernsehen/ard-alpha/sendungen/alpha-forum/hugo-kehr-sendung-100.html> (Stand 11.12.2015).

**Kleinert, Jens**

2014: Wie können wir uns motivieren, Sport zu treiben, Herr Prof. Kleinert?, in: GEO, 05/2014, S. 140–142.

**Oettingen, Gabriele**

2015: Die Psychologie des Gelingens, München, Pattloch Verlag.

**Patterson, Kerry / Grenny, Joseph / Maxfield, David / McMillan, Ron / Switzler, Al**

2012: Change Anything: The New Science of Personal Success, New York, Grand Central Publishing.

**Storch, Maja**

2008: Rauchpause. Wie das Unbewusste dabei hilft, das Rauchen zu vergessen, Bern, Huber Verlag.

**Storch, Maja**

2009: Motto-Ziele, S.M.A.R.T.-Ziele und Motivation, in: Birgmeier, Bernd (Hrsg.), 2009: Coachingwissen: denn sie wissen nicht, was sie tun?, Wiesbaden: VS, Verl. für Sozialwiss., S. 183–205.

**DESIGN, KONZEPT, INHALT**

Mathias Rudolph

**MEHR INFOS & DOWNLOADS**

[www.zeitzuleben.de/motivation-willenskraft](http://www.zeitzuleben.de/motivation-willenskraft)

