

Motivation

– wie geht das?

Bestimmt haben Sie im Psychologieunterricht die vielen verschiedenen Motivationsmodelle kennengelernt. Keine Panik, ich werde Ihnen nicht noch eine Theorie vorstellen! Im Gegenteil – ich möchte Ihnen ein paar konkrete praktische Tipps an die Hand geben, die Sie leicht umsetzen können.

Zu allem, was Sie gern tun, müssen Sie sich nicht motivieren. Was Sie gern tun, machen Sie vermutlich auch gut. **Stärken Sie Ihre Stärken!** In unserer heutigen hoch differenzierten Welt sind Spezialistinnen und Spezialisten gesucht. Höre ich da eine skeptische Stimme aus dem off, die fragt: „Wird das auf Dauer nicht langweilig?“ Bitte ergänzen Sie – ja, genau Sie da meine ich – folgenden Satz: „Als ich ein Kind war, sagte meine Mutter zu mir: Wirst du Soldat, so wirst du General werden. Wirst du Mönch, so wirst du Papst werden. Ich wollte Maler werden, und ich bin ... geworden.“

Ein Ziel vor Augen zu haben und darauf hin zu arbeiten, steht am Anfang Ihres individuellen Erfolgs und ist damit eine Basis für Ihre persönliche Zufriedenheit. Wenn Sie etwas für Ihre Motivation tun möchten:



Machen Sie sich klar, was Sie wollen. Welche konkreten und realistischen Ziele – ein schulisches und ein persönliches genügen fürs Erste – haben Sie für die nahe Zukunft, sagen wir bis zum nächsten Zeugnis? Schreiben Sie diese beiden Ziele auf, ebenso die Schritte, die nötig sind, um Ihre Projekte zu verwirklichen und hängen Sie Ihre Liste an einem Ort auf, an dem Sie häufig vorbei gehen. Dadurch, dass Sie sich Ihre Vorhaben regelmäßig vor Augen führen, stimulieren Sie Ihr Unterbewusstsein und aktivieren es, Sie bei der Realisierung Ihrer Ziele zu

unterstützen. *„Ich bin das, was ich sein will“* – das wusste bereits Arthur Schopenhauer. Übernehmen Sie Selbstverantwortung und fangen Sie – wer, wenn nicht Sie? – heute noch – wann, wenn nicht jetzt? – mit der Umsetzung Ihrer Ziele

an. Falls Sie bisher an Trägheit und chronischer Aufschieberitis gelitten haben sollten – davon sind Sie mit dieser Methode garantiert schnell geheilt. Profitieren Sie von dem Synergieeffekt, Sie werden sehen, wie befreiend es ist, zu Erledigendes nicht ewig vor sich her zu schieben.

Höre ich da den Satz: „Okay, das könnte man ja vielleicht mal probieren“? Der Geheimcode zu einem selbstbestimmten Leben hat drei Buchstaben: T-U-N. Verbannen Sie deshalb alle Weichmacher aus Ihrem Wortschatz und ersetzen Sie sie durch einen aktiven Satz wie: *„Ja, ich packe das jetzt gerne an“*.

Lassen Sie sich von Ihrem „kleinen Mann im Ohr“, der Ihnen „Ich habe keine Lust“ einflüstert, nicht verführen. Nichts lähmt uns mehr als unsere eigenen negativen Gedanken und Gefühle. „Die Geschichte mit dem Hammer“ von Paul Watzlawick ist ein geniales Beispiel dafür.

Überprüfen Sie Ihre Denkmuster. „Ich bin ganz durcheinander im Hirn, wie soll ich die Klausur bloß schaffen?“ Wenn Sie mit dieser Angst in eine Prüfung gehen, ist die Wahrscheinlichkeit groß, dass Sie durchfallen. Unterstützen Sie sich selbst mental mit so genannten Affirmationen, das sind kurze, präzise, positiv formulierte Sätze: *„Ich bin ruhig. Ich habe mich ordentlich vorbereitet. Ich beherrsche den Stoff.“* Wichtig ist dabei, dass Sie keine Verneinungen verwenden, Sie also nicht sagen: „Ich will nicht durchfallen“ oder „Ich will keine Angst mehr haben“, sondern dass Sie eindeutig positiv formulieren: *„Ich vertraue auf mein Wissen.“* Entscheidend ist genauso, dass Sie Ihre Affirmationen so artikulieren, als wäre der gewünschte Zustand bereits eingetreten, also nicht: „Die Klausur wird gut laufen“, sondern visualisieren Sie Ihr Ziel in emotionalen Bildern: *„Die Klausur läuft gut. Ich sehe mich, wie ich mit einem super Gefühl aus dem Prüfungsraum herauskomme.“* Das hat nichts mit Selbstbetrug zu tun – es geht darum, dass Sie Ihre innere Haltung ändern und Sie Alternativen zu Ihren bisherigen Denkstrukturen entwickeln. Positive Einstellungen beflügeln! Nur noch mal zur Sicherheit, dass wir uns nicht missverstehen: Positives Denken allein genügt selbstredend nicht, Sie müssen sich natürlich richtig auf die Prüfung vorbereiten. In vielen Fällen helfen Lerngruppen, Ihre Leistungen zu verbessern. „Ich kann nicht“ war gestern. Eine prima Alternative ist: *„Yes, I can!“* Erfolg ist ein exzellenter Motivator. Gleiches trifft für die Erreichung Ihres persönlichen Ziels zu: *Von nichts kommt nichts!*

Im Gegensatz zum Betroffenheitsbereich – damit sind die Ereignisse gemeint, die positive oder negative Folgen für unser Leben haben, die wir aber nicht beeinflussen können, gilt für unseren persönlichen Einflussbereich, also den Bereich, der unserer Einflussosphäre unterliegt, der Grundsatz Laotse: „Wir sind nicht nur für das verantwortlich, was wir tun, sondern auch für das, was wir nicht tun.“ „Love it, leave it or change it“: Sie sind ein freier Mensch. Machen Sie deshalb nicht Andere für Ihre Unzufriedenheit mit sich selbst verantwortlich und versuchen Sie nicht, Anderen Ihre negativen Denk- und Verhaltensweisen aufzudrängen. Natürlich dürfen Sie im Freundeskreis auch mal so richtig über eine Lehrerin oder einen Lehrer lästern, das befreit. Suchen Sie sich dessen ungeachtet grundsätzlich jedoch optimistische

Menschen, mit denen Sie auf andere Gedanken kommen und von Herzen lachen können – *schon ein Lächeln zaubert negative Energien und Aggressionen weg.*



Eine kleine Geschichte zum Schluss: Zwei Frösche fallen in einen Krug mit flüssiger Sahne. Der eine sagt sich: „Das war’s denn wohl!“ und ertrinkt. Der andere strampelt und strampelt und – steigt aus dem Krug mit zu fester Butter geschlagener Sahne.

Alles Gute wünscht Ihnen
Cornelia Putzker, die Schwäbin aus Rostock.

PS: Ach ja, Sie wollen sicher noch Ihre Lösung des Brainteasers abgleichen: Picasso.

Die Zitate sind ebenso wie die Geschichte mit den Fröschen Allgemeingut, eine Quelle kann daher nicht angegeben werden.

Die Geschichte mit dem Hammer:

http://de.wikipedia.org/wiki/Anleitung_zum_Unglücklichsein

Zeichnung: Nicole Sanchez

11. April 2011



© Foto Arppe Rostock

Cornelia Putzker, Diplom-Theologin und Referentin für Personalwirtschaft und -entwicklung, ist Lehrbeauftragte für Vermittlungskompetenz an der Universität Rostock und bietet über das Internet Bewerbungsberatung an. 2005 erschien ihr Buch „Auf dem Weg zum ersten Job“ im Shaker Verlag Aachen. <http://www.shaker.de/Online-Gesamtkatalog/Details.asp?ISBN=978-3-8322-4370-8>

Besuchen Sie mich auf meiner Homepage <http://putzkers-bewerbungsecke.de> oder schicken Sie mir eine Mail an pbe@putzkers-bewerbungsecke.de! Ich freue mich darauf!