

**Rolf Meier**

**30 Minuten**

# **Selbstmotivation**

## Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Umschlaggestaltung: die imprimatur, Hainburg  
Umschlagkonzept: Martin Zech Design, Bremen  
Lektorat: Diethild Bansleben  
Satz: Zerosoft, Timisoara (Rumänien)  
Druck und Verarbeitung: Salzland Druck, Staßfurt

© 2007 GABAL Verlag GmbH, Offenbach  
3., überarbeitete Auflage 2012

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlags.

### Hinweis:

Das Buch ist sorgfältig erarbeitet worden. Dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Weder Autor noch Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch gemachten Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen.

Printed in Germany

ISBN: 978-3-86936-321-9

# In 30 Minuten wissen Sie mehr!

Dieses Buch ist so konzipiert, dass Sie in kurzer Zeit prägnante und fundierte Informationen aufnehmen können. Mithilfe eines Leitsystems werden Sie durch das Buch geführt. Es erlaubt Ihnen, innerhalb Ihres persönlichen Zeitkontingents (von 10 bis 30 Minuten) das Wesentliche zu erfassen.

## ***Kurze Lesezeit***

In 30 Minuten können Sie das ganze Buch lesen. Wenn Sie weniger Zeit haben, lesen Sie gezielt nur die Stellen, die für Sie wichtige Informationen beinhalten.

- Alle wichtigen Informationen sind blau gedruckt.
- Schlüsselfragen mit Seitenverweisen zu Beginn eines jeden Kapitels erlauben eine schnelle Orientierung: Sie blättern direkt auf die Seite, die Ihre Wissenslücke schließt.
- *Zahlreiche Zusammenfassungen innerhalb der Kapitel erlauben das schnelle Querlesen.*
- Ein Fast Reader am Ende des Buches fasst alle wichtigen Aspekte zusammen.
- Ein Register erleichtert das Nachschlagen.



# Inhalt

|   |           |
|---|-----------|
| <b>Vorwort</b>  | <b>6</b>  |
| <b>1. Ermitteln Sie Ihre Motivationshemmnisse</b>     | <b>9</b>  |
| Was sich hinter dem Begriff Motivation verbirgt       | 9         |
| Was Sie motiviert                                     | 12        |
| Ermitteln Sie Ihren Unzufriedenheitsfaktor            | 14        |
| <b>2. Hellen Sie Ihren grauen Alltag auf</b>          | <b>21</b> |
| Erforschen Sie den Sinn Ihrer Arbeit                  | 21        |
| Holen Sie sich Ihre verdiente Anerkennung             | 22        |
| Sorgen Sie für ein angenehmes Umfeld                  | 24        |
| Seien Sie nett zu sich selbst                         | 26        |
| Gehen Sie neue Wege                                   | 27        |
| Probieren Sie einmal etwas völlig anderes aus         | 29        |
| <b>3. Sehen Sie Herausforderungen statt Problemen</b> | <b>33</b> |
| Hüten Sie sich vor Ihrem größten Kritiker             | 33        |
| Hindern Sie sich nicht selbst                         | 35        |
| Nutzen Sie die Kraft Ihrer Gedanken                   | 38        |
| Programmieren Sie sich auf positive Gedanken          | 39        |
| <b>4. Machen Sie es sich nicht unnötig schwer</b>     | <b>43</b> |
| Setzen Sie nicht nur auf Leistung und Karriere        | 43        |
| Gehen Sie behutsam mit Ihrer Energie um               | 46        |
| Konzentrieren Sie sich auf Ihre Stärken               | 49        |

|  |           |
|--|-----------|
| <b>5. Stehen Sie sich nicht selbst im Wege</b> | <b>53</b> |
| Spielen Sie nicht das Opfer                    | 54        |
| Vermeiden Sie die Ablenkungs Falle             | 56        |
| Gehen Sie Dinge beherzt an                     | 58        |
| Schaffen Sie sich Ihre Probleme vom Hals       | 60        |
| <b>6. Gehen Sie auf andere zu</b>              | <b>65</b> |
| Umgeben Sie sich mit angenehmen Menschen       | 65        |
| Reden Sie mit anderen über Ihren Frust         | 67        |
| Achten Sie auf ein gutes Miteinander           | 68        |
| <b>7. Bleiben Sie am Ball</b>                  | <b>73</b> |
| Hüten Sie sich vor zu viel Routine             | 73        |
| Bleiben Sie flexibel                           | 75        |
| Achten Sie auf Ihre Gewohnheiten               | 78        |
| Suchen Sie sich neue Felder                    | 81        |
| Warten Sie nicht auf Wunder                    | 83        |
| <b>Fast Reader</b>                             | <b>90</b> |
| <b>Weiterführende Literatur</b>                | <b>95</b> |
| <b>Register</b>                                | <b>96</b> |

# Vorwort

Idealerweise macht Ihnen Ihre Arbeit richtig Spaß, Sie gehen darin auf und können sich gar nicht vorstellen, etwas anderes zu tun. Das wäre schön, ist aber meist fern der Realität. Jede Arbeit macht mal mehr, mal weniger Freude, jede Arbeit wird irgendwann zur Routine. Mal ist man besser drauf, mal schlechter. Deshalb ist die Top-Motivation eine Illusion, bestenfalls eine seltene Ausnahme.

Sicher kennen Sie folgende Situation: Ein verregneter Montagabend. Sie hetzen von der Arbeit nach Hause, es ist bereits dunkel. Wie so häufig haben Sie mal wieder lange gearbeitet, eigentlich zu lange. Trotzdem haben Sie das Gefühl, kaum etwas geschafft zu haben. Jetzt schnell noch ein paar Dinge einkaufen und noch einige wichtige Telefonate erledigen.

Zwei Stunden später sitzen Sie müde vor dem Fernseher und sehen sich einen Film an, der Sie eigentlich gar nicht interessiert, die Augen fallen Ihnen immer wieder zu. Sie beschließen ins Bett zu gehen, denn morgen müssen Sie wieder früh raus, wieder ein Tag wie der heutige und der gestrige. Und immer die gleiche Tretmühle.

Kein Wunder, dass dabei die Motivation schon einmal auf der Strecke bleiben kann.

Um sich selbst zu motivieren, dafür gibt es keinen Zauberstab. Es gibt auch keine Formel, die Sie sich lediglich jeden Morgen aufsagen müssen, um sich Ihren Aufga-

ben wieder mit Freude und Spaß zu widmen. Nicht einmal ein Motivationsseminar wird Sie auf längere Sicht animieren, sich mit Engagement neuen Herausforderungen zu stellen. Was hilft? Machen Sie sich Gedanken und fragen Sie sich,

- was Sie motiviert,
- wo es im Moment mit der Motivation hapert und
- was Sie tun können.

Zusätzlich können Sie ermitteln, ob Sie sich sozusagen bei der Selbstmotivation selbst im Wege stehen, indem Sie es sich unnötig schwer machen. Dann können Sie Schritt für Schritt Motivationshemmnisse abbauen. Dabei kann und will Ihnen dieses Buch helfen. Vielleicht der wichtigste Tipp vorweg: Motivation beginnt im Kopf, wer sie woanders sucht, wird sie nicht finden.

Ich wünsche Ihnen in Ihrem Beruf so viel Motivation und in Ihrem Leben so viel Freude, wie ich bei der Arbeit an diesem Buch hatte.

*Rolf Meier*



# 30 MINUTEN

**Was macht Motivation aus?**

**Seite 9**

**Was motiviert Sie?**

**Seite 12**

**Wie unzufrieden sind Sie?**

**Seite 14**



# 1. Ermitteln Sie Ihre Motivationshemmnisse

Bevor Sie beginnen können, an Ihrer eigenen Motivation zu arbeiten, sollten Sie wissen, was Sie motiviert, aber auch, was Ihre Motivation behindert.

## 1.1 Was sich hinter dem Begriff Motivation verbirgt

Motivation ist ein ziemlich schillernder Begriff. Viele führen ihn im Munde, viele wissen aber auch nicht so genau, was es tatsächlich damit auf sich hat.

Eins vorweg: Jeder Mensch ist anders. Deshalb gibt es auch kein Allheilmittel, mit dem sich jeder von seinem Frust befreien kann. Was ist denn nun aber Motivation?

Der Begriff kommt aus dem Lateinischen. Das Verb *mo-vere* bedeutet *bewegen, verändern*.

Motivation ist ein Konglomerat aus Motiven, die auf Bedürfnissen beruhen. Hört sich kompliziert an, scheint aber nur so.

Beginnen wir mit den Bedürfnissen. Jeder Mensch tut die gleiche Dinge: arbeiten, Freundschaften pflegen, Kinder in die Welt setzen, in Urlaub fahren usw. Und zwar aus bestimmten Beweggründen heraus, die wir Triebfedern nennen. Die Zahl dieser Triebfedern ist beschränkt. Sie lassen sich auf wenige Bedürfnisse zurückführen.

Motivation ist nur ein anderes Wort für Beweggrund – der Grund, warum wir uns bewegen, etwas tun, angehen, anpacken. Fragen Sie sich: Warum gehen Sie jeden Morgen zur Arbeit? Warum bleiben Sie nicht einfach liegen? Die Gründe dafür können unterschiedlich sein:

- Sie wollen Ihren Job nicht verlieren.
- Sie sind lieber unter Menschen als alleine zu Hause.
- Sie müssen Ihren Lebensunterhalt verdienen.
- Sie haben eine Verantwortung gegenüber Ihrer Familie.
- Sie gehen gerne zur Arbeit, sie macht Ihnen Spaß.
- Sie wollen Ihre Kollegen nicht im Stich lassen.

Jeder dieser Gründe (und andere auch) kann Ihr Beweggrund sein, meist kommen mehrere Motive zusammen. Beweggründe sind die Antriebskraft für unsere

Motive, sozusagen der Motor, der das Auto in Bewegung bringt.

Die Bedürfnisse bestimmen die Motive eines Menschen. Motive sind Anreize, die das Verhalten beeinflussen. Das Zusammenwirken einzelner Motive bildet dann die Motivation.

Da jeder Mensch unterschiedliche Bedürfnisse in unterschiedlicher Ausprägung hat, trifft dies in der Folge auch für die Motive zu. Der Wunsch nach Erfüllung der Bedürfnisse liefert die Motive, die das Verhalten steuern.

*Wegen der unterschiedlichen Bedürfnisse in unterschiedlichen Ausprägungen ist jeder Mensch einzigartig, jeder hat eine ihm eigene Motivationsstruktur. Allerdings ist diese Struktur nicht statisch. Im Laufe der Zeit können Bedürfnisse eine andere Bedeutung erhalten, Motive sich ändern und die Motivation in ihrer Struktur gleich mit.*



## 1.2 Was Sie motiviert

Schreiben Sie bitte spontan auf, was Ihnen bei der Arbeit und im Privatleben Spaß macht. Nutzen Sie dazu die folgende Liste:

|     | Das macht mir Spaß | weil ... |
|-----|--------------------|----------|
| 1.  |                    |          |
| 2.  |                    |          |
| 3.  |                    |          |
| 4.  |                    |          |
| 5.  |                    |          |
| 6.  |                    |          |
| 7.  |                    |          |
| 8.  |                    |          |
| 9.  |                    |          |
| 10. |                    |          |
| ... |                    |          |

Versuchen Sie herauszufinden, **warum** Ihnen etwas Spaß macht und tragen Sie die Gründe in die Spalte **weil** ein. Mögliche Gründe können zum Beispiel sein:

- Anerkennung
- Ausleben meiner persönlichen Neigungen
- hohe Verantwortung

- neue Herausforderung
- Abwechslung
- gemeinsame Arbeit
- interessante Aufgabe

Sortieren Sie anschließend die einzelnen Gründe, die Sie notiert haben, nach ihrer **Bedeutung**. Dazu können Sie entweder einfach zählen, wie oft ein Grund in Ihrer Liste erscheint, oder aber die einzelnen Gründe auf einer Skala von 1 bis 4 bewerten. 1 steht dabei für „weniger wichtig“ und 4 für „sehr wichtig“.

Als Ergebnis erhalten Sie Ihre **persönliche „Bedürfnishitliste“**.

|     | Meine persönliche Bedürfnishitliste |
|-----|-------------------------------------|
| 1.  |                                     |
| 2.  |                                     |
| 3.  |                                     |
| 4.  |                                     |
| 5.  |                                     |
| 6.  |                                     |
| 7.  |                                     |
| 8.  |                                     |
| 9.  |                                     |
| 10. |                                     |
| ... |                                     |

## 1.3 Ermitteln Sie Ihren Unzufriedenheitsfaktor

Über den „Auslebefaktor“ können Sie feststellen, wie sehr Sie ein Bedürfnis im Alltag erfüllen können. Dazu übertragen Sie Ihre Bedürfnisse aus der Hitliste in die entsprechende Spalte der folgenden Tabelle.

| Priorität | Bedürfnisse | Auslebemöglichkeit       |                          |                          |                          | Punkte |
|-----------|-------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------|
|           |             | sehr gut (1)             | gut (2)                  | weniger gut (3)          | schlecht (4)             |        |
| 10        |             | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |        |
| 9         |             | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |        |
| 8         |             | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |        |
| 7         |             | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |        |
| 6         |             | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |        |
| 5         |             | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |        |
| 4         |             | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |        |
| 3         |             | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |        |
| 2         |             | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |        |
| 1         |             | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |        |

Markieren Sie dann in den Spalten für die Auslebemöglichkeit, wie gut beziehungsweise schlecht Sie jedes Bedürfnis im beruflichen Alltag ausleben können. Multiplizieren Sie diesen Wert mit der Priorität in der ersten Spalte und tragen Sie das Ergebnis in der Spalte **Punkte** der Tabelle ein.

### **Ein Beispiel:**

Sie haben das Bedürfnis Anerkennung mit der Priorität 10 eingetragen. Die Auslebemöglichkeit ist gut – also 2. Die Punktzahl beträgt dann 20 ( $2 \times 10$ ). Das Bedürfnis Abwechslung hat bei Ihnen die Priorität 9. Als Auslebemöglichkeit haben Sie sehr gut markiert. Die Punkte ergeben dann für dieses Bedürfnis 9 ( $1 \times 9$ ).

Je höher die Punktzahl ist, desto größer ist Ihre Unzufriedenheit bei der Befriedigung des Bedürfnisses. Suchen Sie deshalb in der Tabelle nach den Bedürfnissen mit der höchsten Punktzahl. Überlegen Sie dann, wo die Gründe für Ihre Unzufriedenheit liegen könnten und gehen Sie gezielt dagegen an.

Anhand der Tabelle können Sie nun Ihren persönlichen „Unzufriedenheitsfaktor“ ermitteln. Er gibt Ihnen Hinweise darauf, wie zufrieden bzw. unzufrieden Sie insgesamt mit der Situation am Arbeitsplatz sind. Addieren Sie dazu Ihre Punkte, die Sie in der letzten Spalte der Tabelle eingetragen haben, und teilen Sie die Summe durch die Anzahl der Bedürfnisse in der Tabelle.

### Ein Beispiel:

Für das Bedürfnis Anerkennung haben Sie 20 Punkte eingetragen, für das Bedürfnis Abwechslung 9 Punkte. Die Summe beträgt also 29 Punkte. Ihr persönlicher Unzufriedenheitsfaktor ist dann 14,5 ( $29/2$ ). Jetzt wissen Sie, wie zufrieden Sie tatsächlich sind:

|                |  |
|----------------|--|
| bis 10 Punkte  | Herzlichen Glückwunsch! Sie gehören zu den wenigen Menschen, die mit ihrer Situation nahezu rundum zufrieden sind.                                       |
| 11-15 Punkte   | Sie sind mit Ihrer Situation weitgehend zufrieden. Es gibt aber noch die eine oder andere Sache, die Ihnen nicht gefällt. Arbeiten Sie daran.            |
| 16-20 Punkte   | Ihre Zufriedenheit liegt im Durchschnitt.  |
| 21-30 Punkte   | Sie sind unzufrieden und laufen Gefahr, den Spaß an der Arbeit und an Ihrem Privatleben zu verlieren.  |
| über 30 Punkte | Sie finden sich in Ihrem Alltag überhaupt nicht wieder und sind extrem unzufrieden. Werden Sie sofort aktiv und gehen Sie gegen Ihre Unzufriedenheit an. |

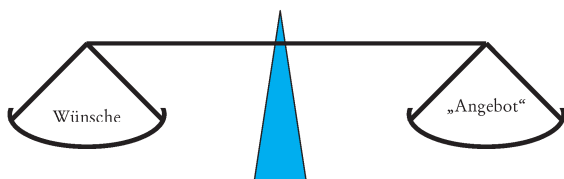
Ihre Motivation hängt von zwei Faktoren ab:

- Sie selbst: Ihre Wünsche, Einstellungen und Werte
- das „Angebot“, das Sie in Ihrem Umfeld vorfinden, um Ihre Wünsche zu erfüllen und Ihre Neigungen auszuleben.



Ihre Motivation wirkt sich dabei direkt auf Ihre Zufriedenheit aus. Besonders bei der Arbeit vergleichen Sie Ihre Erwartungen mit dem „Angebot“. Was bietet Ihr Arbeitsplatz, wie hoch sind Ihre Erwartungen?

Ist beides in Einklang, dann sind Sie mit Ihrer Arbeit zufrieden. Es sei denn, Sie beginnen, neue Ansprüche zu entwickeln nach dem Motto *Jetzt bin ich schon sechs Jahre in der Firma und habe immer noch nicht...* Stimmen Ihre Erwartungen nicht mit den aktuellen Möglichkeiten überein, können Sie natürlich Ihre Ansprüche senken. Doch wer macht das schon gerne? Allerdings tun dies viele unbewusst, indem sie ihre Prioritäten verlagern, die Arbeit weniger als Herausforderung und mehr als Job sehen und sich vielleicht mehr ihrer Familie oder ihren Hobbys zuwenden.



Meist steigt aber die Unzufriedenheit und es sinkt die Motivation. Um das zu verhindern, sollten Sie sich fragen:

- Was sind eigentlich Ihre Erwartungen?
- Was ist Ihnen bei der Arbeit wichtig, was weniger wichtig?
- Wie realistisch sind Ihre Erwartungen?

- Welche Erwartungen werden nicht erfüllt?
- Woran liegt das?
- Was können Sie selbst tun, um Erwartungen und Realität besser in Einklang zu bringen?

Vielleicht ist Ihnen aber auch schon aufgefallen: Die Zufriedenheit ist stark von unserer Einstellung und unseren bisherigen Erfahrungen geprägt. Egal, was wir tun, egal, in welchen Situationen wir uns befinden: die Erfahrung, die wir im Vorfeld gemacht haben, spielt immer eine große Rolle.

In Bezug auf die eigene Motivation ist dies nicht nur die Frage, wie viele negative Erfahrungen wir gemacht haben – die sich dann auf die Motivation ausgewirkt haben. Die Frage ist auch, wie wir mit diesen „schlechten“ Erfahrungen bisher umgegangen sind und wie wir mit ihnen derzeit umgehen.

Deshalb: Lassen Sie sich durch negative Erfahrungen nicht zu sehr beeinflussen. Und schränken Sie sich nicht unnötig ein.

Die andere Seite der Medaille: Sie haben viele positive Erfahrungen gemacht und sehen Ihre Zukunft und Ihre Möglichkeiten ausgesprochen positiv. Dann werden Sie sich auch entsprechend verhalten, Neues wagen, Risiken eingehen, sich über Erfolge freuen und Rückschläge als nicht dramatisch abhaken.