

Selbstmotivation wider den inneren Schweinehund

Was passiert nun im Menschen, damit er oder eine Handlung durchführt. Die präzise Beschreibung hilft, die eigenen Hindernisse und Blockaden zu finden – und sie zu beheben oder abzuschwächen.

Wie entsteht eine motivierte Handlung?

Schritt 1: Ich habe einen Mangel. *Ich habe Durst auf Tee*

Schritt 2: Ich habe das Ziel, diesen Zustand zu ändern. *Ich will durstfrei sein.*

Schritt 3: Ich habe die Erwartung, dass ein bestimmtes Verhalten diesen Mangel behebt.
In die Küche gehen und Tee kochen.

Schritt 4: Ich verhalte mich so. *Ich gehe in die Küche und koche Tee.*

Schritt 5: Ich bringe die Handlung zum Ende. *Ich trinke den Tee.*

Schritt 6: Ich bin zufrieden. *Der Durst ist gelöscht.*

Handlungsmotivation entsteht, wenn ich einen Mangel habe, weiß was ich erreichen möchte und weiß, auf welchem Weg es möglich ist. Wenn es die Gewissheit gibt, dass das eigene Handeln zum Erfolg führt, dann handelt ein Mensch. Hier hat die extrinsische Motivation einen hohen Anteil. Wenn die Handlung selbst das Ziel ist, löst diese den Wunschzustand aus. Dann ist die intrinsische Motivation erfüllt.

Die Frage stellt sich, an welcher Stelle gibt es kritische Punkte für die eigene Handlungsmotivation. Dazu macht es Sinn, eine ganz andere Situation genauer zu betrachten.

	Innere Motive und Werte	Realistische Bewertung		„Falsche“ Annahmen	starke innere Gegensätze
Prozess der Handlungsmotivation	Tee	Bewerbung		Motivationshemmer	
1) Mangel / Mangelgefühl	Durst / Durst auf Tee	keine Stelle / kein Geld	keine Perspektive	geringes Mangelgefühl, hohe Drucktoleranz, kein Blick auf Perspektive	
2) Ziel	durstfrei	Finanzielles Auskommen	spannende Aufgaben, Entwicklung	unklares Ziel	gegenläufige widersprüchliche Ziele
3)Erfolgversprechende Handlung	gehen + kochen	Anzeigen lesen, Bewerbung zusammenstellen, schönes Foto machen lassen, Bewerbungen schreiben, Vorstellungsgespräche absolvieren		späte Erfolgssignale, fehlende Info, fehlende Erfahrung, Unklarheit / Unwissenheit, wodurch der Erfolg entsteht	starker innerer Gegenspieler: die/der Ängstliche fehlende Erfolgshoffnung (auch unbewusst)

4) Verhalten / Tun	gehen + kochen	Anzeigen lesen, Bewerbung zusammenstellen, schönes Foto machen lassen, Bewerbungen schreiben, Vorstellungsgespräche absolvieren	Handlungskette unterbrochen / Ablenkung / keine Ideen, Erfolgsperspektive schwindet	innere Gegenspieler werden aktiv: Bedenken, Mutlosigkeit
5) Endhandlung	Tee trinken	Stelle annehmen	Erfolg tritt nicht immer ein	
6) Gefühl	durstfrei + zufrieden	beruhigt, zufrieden ☺	Erfolg erzeugt kein gutes Gefühl (zwar neue Stelle, aber passt nicht)	

Das Modell ist angelehnt an Gerhard Comelli und Lutz von Rosenstiel: Führung durch Motivation weiterentwickelt von Barbara Frien und Helga Flamm

Arbeitsblatt Handlungsmotivation

An welcher Situation möchte ich hier arbeiten?

Wie lauten die Schritte der Handlungsmotivation für meine Situation?

	Schritte	In meiner Situation	„Motivationshemmer“
1	Mein Mangel		
2	Mein(e) Ziel(e)		
3	Erfolgsversprechendes Verhalten		
4	Verhalten/ Tun		
5	Endhandlung		
6	Gefühlszustand		

Arbeitsblatt 2

Wo in den 6 Schritten der Handlungsmotivation liegt die Ursache für meine Demotivation?

Was kann ich dagegen tun?

Wie motiviere ich mich in anderen Situationen?

Was sind meine Motive und Werte?

Was sind meine kleinen und großen Erfolge?

Wenn ich keinen Erfolg habe, wo sehe ich die Ursachen?

Was motiviert mich?

- kleine und große Erfolge sehen, messen und dokumentieren
- nicht perfekt sein zu müssen – Perfektionismus abbauen
- positiv, realistische Erwartungen an das Ergebnis
- Grundüberzeugungen und Erwartungen erkennen
- meine Ziele realisieren und sie mir immer wieder vor Augen führen
- kleine Schritte planen und umsetzen (Salami-Technik)
- meine Handlungsmöglichkeiten realistisch einschätzen
- Belohnungen, wenn ich mich zu etwas Unangenehmen durchringen konnte
- mich in eine gute Verfassung bringen, wenn ich Angst habe oder schlecht drauf bin
- mir meine positiven Erfahrungen verdeutlichen und aufschreiben (Erfolgstagebuch)
- mein „Inneres Kind“ entlasten und die erwachsene Seite stärken
- eine realistische Situationsanalyse machen
- meine Stärken mir bewusst machen
- meine Schwächen in einem neuen Licht betrachten
- einen „Stärke-Anker“ entwickeln und nutzen
- mich bei meinen inneren Mustern ertappen
- über meine Ticks lachen
- freundliche innere Kommentare entwickeln
- die inneren kritischen Stimmen verändern
- kreativen Dialog mit dem „Inneren Schweinehund“