

Sylvia Graß. COACHING. TRAINING. BERATUNG

# MOTIVATIONSSTRATEGIE

Motiviert in 3 Schritten. So geht's.



Köln, 2017 © Sylvia Graß, Leyendeckerstraße 8, 50825 Köln.

[www.sylvia-grass.de](http://www.sylvia-grass.de). [info@sylvia-grass.de](mailto:info@sylvia-grass.de). Office: 02 21 / 56 09 37-23

# MOTIVATION

Die Bezeichnung Motivation geht auf das lateinische Verb *movere* (bewegen, antreiben) zurück und beantwortet die Frage: Was treibt uns, jeden Einzelnen zum Handeln an? In der Psychologie unterscheidet man zwischen **intrinsischer** und **extrinsischer** Motivation.

1. Intrinsische Motivation bedeutet: „Was bewegt mich von innen heraus?“ Bsp.: Ich lerne auch gerne für die Prüfung, weil Lernen Spaß macht!
2. Extrinsische Motivation bedeutet: „Welche äußeren Faktoren motivieren?“ Bsp.: Die Aussicht auf einen versprochenen Urlaub animiert mich zum Lernen.

Ich habe Ihnen heute eine **Motivationsstrategie** mitgebracht, mit der Sie überprüfen können, wie motiviert Sie aktuell sind und an welchen Schrauben Sie drehen können, damit Sie morgen schon motivierter Ihren Alltag gestalten können. Außerdem gehört die Fähigkeit, sich selbst zu motivieren, zu den immer wichtiger werdenden Kompetenzen der Selbststeuerung.

Probieren Sie also die kleine Motivationsstrategie mit großer Wirkung aus. Sarah begleitet Sie mit ihrer Short Story dabei.



## SARAHS SHORT STORY:

*Als Sarah ihren neuen Job vor 1 ½ Jahren angetreten hat, war sie voller Tatendrang, hochmotiviert und quasi im Dauersprint auf der Zielgeraden. Sie war zufrieden und strahlte Erfolg aus.*

*Und dann wacht sie eines Morgens auf und fühlt sich schwer, träge und wie gefangen in einem Hamsterrad. Sie weiß auch nicht genau, wann dieses demotivierende Gefühl angefangen hat.*

**\*Wissenschaftliche Untersuchungen belegen: glückliche Menschen sind erfolgreicher!**

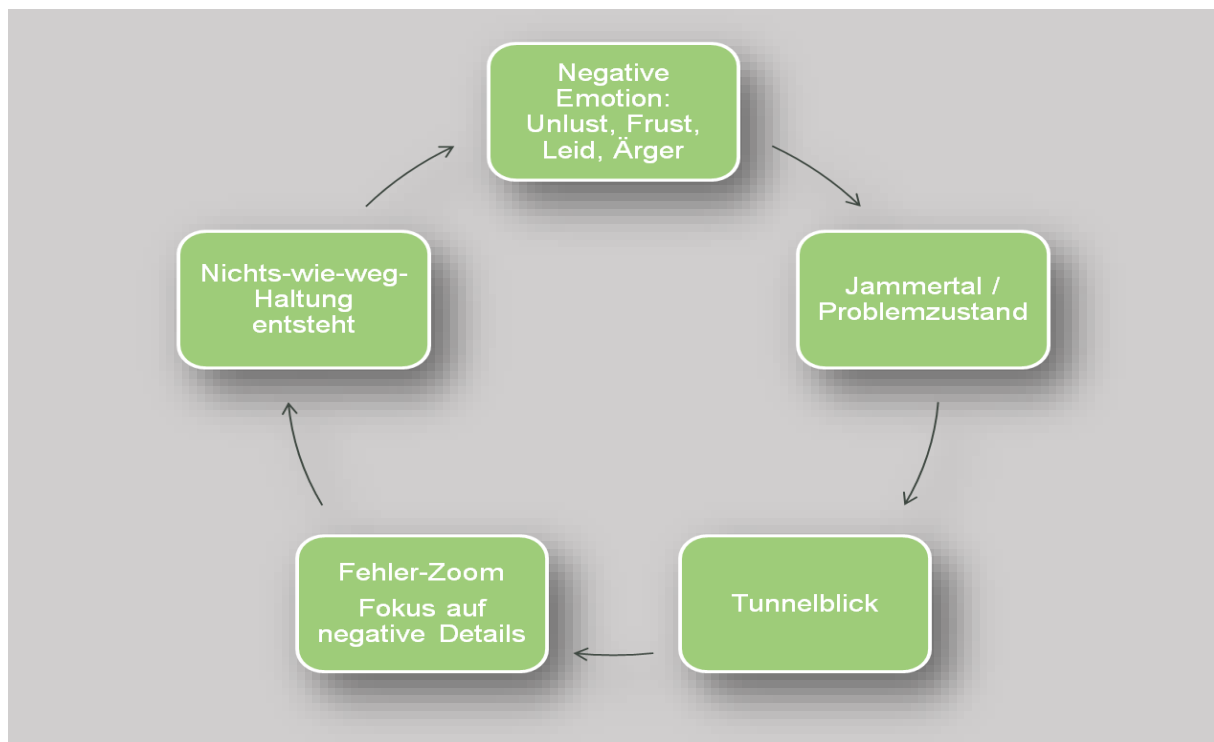
**Was kann Sarah tun, was können Sie tun, um wieder motivierter und somit zufriedener zu werden?**

## ERST GUTE GEFÜHLE AKTIVIEREN

Vermutlich kennen Sie das auch: Sie haben ein Problem und je mehr Sie sich damit beschäftigen, desto größer scheint Ihr Problem zu werden. Mit jeder Anstrengung, das Problem zu lösen, rückt die Lösung immer weiter weg, ehe sie schließlich Lichtjahre entfernt zu sein scheint. „Wie kommt das?“, überlegt sich Sarah. Und vielleicht wurden auch Sie schon mit diesem Problem konfrontiert.

Ein Grund ist sicherlich: je näher das Problem vor unser geistiges Auge tritt, umso fokussierter sind wir und umso weniger nehmen wir die restliche Welt wahr. Ein fokussierter Zustand ist gut, um konzentriert bei einer Aufgabe zu bleiben, in Bezug auf Probleme kann jedoch ein Tunnelblick entstehen, der dazu beiträgt, dass wir uns nur auf Negatives fokussieren. Ein Problemkreislauf wird in Gang gesetzt.

**Eine Nichts-wie-weg-Haltung entsteht.**  
In diesem Zustand gibt es keine Lösung.



**Merke:** Bevor es an die Lösung geht, bring Dich erst in einen guten Zustand.

Wenn es um Motivation geht, spielen unsere Emotionen eine große Rolle. Ganz einfach ausgedrückt heißt das: wir bewerten Situationen danach, ob sie uns Freude bereiten oder ob sie uns negativ stimmen.

Negative Emotionen bedeuten: **Ich bin demotiviert!**

Positive Emotionen bedeuten: **Ich bin motiviert!**

**Wir streben dorthin, wo wir positive Emotionen erwarten!**

## BEISPIEL SCHRITT 1: POSITIVER MOTIVATIONS-CHECK

Bevor Sarah sich mit ihren beruflichen Demotivatoren beschäftigt, trägt sie alles zusammen, was ihr derzeit im Job gut gefällt.



### SARAHS SHORT STORY:

Auf Anhieb fallen Sarah keine positiven Motivatoren an Ihrem jetzigen Arbeitsplatz ein. Dies ist ganz normal, sie sieht gerade im Problemzustand nur das Negative und vergisst, was Sie in der Firma motiviert. Sie nimmt sich etwas Zeit und prompt fallen ihr einige berufliche Motivatoren ein. Neben Arbeitsplatzsicherheit, festem Gehalt, Kantine vor Ort und möglichen Weiterbildungen motiviert Sarah an erster Stelle der Umgang mit den „netten Kollegen“.

### Übung „Positiver Motivations-Check“ – so funktioniert’s:

WAS	WELCHE BEDÜRFNISSE WERDEN BEFRIEDIGT?	EMOTIONEN & ZUSTÄNDE, DIE ENTSTEHEN
1. Nette Kollegen	Spaß Vertrauen	Freude Sicherheitsgefühl
2. Flexible Arbeitszeiten	Freiheit	Gefühl der Selbstbestimmung
3. ...		

**Auch Arthur Schopenhauer wusste: „Wir denken selten an das, was wir haben, aber immer an das, was fehlt.“**



## SCHRITT 1: IHR POSITIVER MOTIVATIONSCHECK

Jetzt sind Sie dran! Finden Sie jetzt mindestens 6 – besser noch 9 – berufliche Motivatoren. Füllen Sie die Tabelle wie auf der vorherigen Seite beschrieben aus.

WAS	WELCHE BEDÜRFNISSE WERDEN BEFRIEDIGT?	EMOTIONEN & ZUSTÄNDE, DIE ENTSTEHEN
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
7.		
8.		
9.		

### Einige Motivatoren gefunden? Mit Sicherheit!

Vielleicht konnten Sie auch wahrnehmen, wie hilfreich es ist, sich erst einmal auf das zu konzentrieren, was motiviert und Kraft gibt, um sich dann Schritt 2: Der Demotivationsbilanz zu widmen.

**Auf geht's zu Schritt Nr. 2. Dem „Demotivations-Check“!**



## BEISPIEL SCHRITT 2: DEMOTIVATIONS-CHECK

Schauen Sie sich jetzt einfach mal an, was Sie im Job demotiviert bzw. stört. Und im nächsten Schritt finden Sie eine Anleitung, die Demotivatoren zu „entschärfen“. An dieser Stelle sei jedoch erwähnt, dass der „Wegfall von Demotivation“ nicht automatisch Glück oder Motivation bedeutet. Jedoch kann man sagen, dass das Lösen von demotivierten Faktoren ähnlich wirkt, als wenn Sie die Bremse an Ihrem Auto lösen. Dann fahren Sie leichter, entspannter, sicherer, Sie sparen Energie und kommen wesentlich schneller zum Ziel.



### Übung „Demotivations-Check“ - so funktioniert's:

WAS	WELCHE BEDÜRFNISSE WERDEN NICHT BEFRIEDIGT?	EMOTIONEN & ZUSTÄNDE, DIE ENTSTEHEN
1. Konflikte mit einer Arbeitskollegin	Spaß haben Harmonie	Ärger Frustr
2. Morgens im Stau stehen	Freiheit, Schnelligkeit	Hilflosigkeit Ungeduld

## 2. ÜBUNG „DEMOTIVATIONSHECK“



Finden Sie jetzt die beruflichen Faktoren, die Sie eher demotivieren.

Füllen Sie die Tabelle wie auf der vorherigen Seite beschrieben aus.

WAS	WELCHE BEDÜRFNISSE WERDEN NICHT BEFRIEDIGT?	EMOTIONEN & ZUSTÄNDE, DIE ENTSTEHEN
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
7.		
8.		
9.		

**Na, sehen Sie jetzt schon klarer?** Manchmal reicht schon das Bewusstsein und eine motivierende Handlungsenergie wird entfacht. Picken Sie sich jetzt die ersten drei Faktoren raus und **gehen Sie zu Schritt 3.**

**CHANGE IT.**

**LEAVE IT.**

**LOVE IT.**

## BEISPIEL SCHRITT 3: PROBLEME IN ZIELE VERWANDELN

Sarah weiß nun, dass sich ohne Zielsetzung Probleme nicht lösen lassen! Und dass wohlformulierte, attraktive Ziele das Motivationshormon Dopamin aktivieren.



### SARAHS SHORT STORY:

Sarah hat außerdem erkannt, dass nur sie etwas an ihrem Zustand ändern kann. Jetzt kennt sie ihre „Demotivatoren“ und kann sich überlegen, was sie denn stattdessen möchte. **Also Probleme in Ziele verwandeln!** Sie notiert nicht nur die Ziele, sondern schreibt auch in die vorgesehene Tabelle, wie sie diese erreichen kann. So aktiviert Sie ihre Handlungsenergie.

### Übung Probleme in Ziel verwandeln - so funktioniert's:

Problem	Ziel / Lösung	Handlungsschritte / Datum
1. Konflikte mit einer Arbeitskollegin	Harmonisch mit Kollegin zusammenarbeiten (den Konflikt lösen)	1. Mit der Kollegin sprechen (Mittwoch, 28.08.) 2. Gemeinsames Projekt mit der Kollegin organisieren (Donnerstag, 10.10.) 3. Ein Coaching buchen (Montag, 02.09.)
2. Morgens im Stau stehen	Entspannt zur Arbeit fahren	1. Bahn anstatt das Auto nehmen, jeden Freitag 2. Rushhour vermeiden (früher oder später losfahren) ab 01.09. 3. Einen Homeofficetag einlegen, ab 01.09.



### 3. ÜBUNG „PROBLEME IN ZIELE VERWANDELN“

Verwandeln Sie jetzt die Probleme in Ziele und definieren Sie mindestens 3 Handlungsschritte, die Sie zur jeweiligen Zielerreichung einsetzen können. Definieren Sie auch das Datum, wann Sie die jeweiligen Schritte umsetzen.

PROBLEM	ZIEL / LÖSUNG	HANDLUNGSSCHRITTE / DATUM
1.		1.
		2.
		3.
2.		1.
		2.
		3.
3.		1.
		2.
		3.
4.		1.
		2.
		3.
5.		1.
		2.
		3.

Sie haben jeweils mehrere Handlungsmöglichkeiten gefunden? **Wunderbar!**  
Dann wünsche ich viel Spaß beim Umsetzen!

## TIPP: FÜHREN SIE 2 MAL IM JAHR DIE ÜBUNG DURCH

Manchmal ist es ganz gut, sich bewusst eine Reflexionszeit zu nehmen: Um vorzubeugen statt nachzusorgen!

### Sie möchten noch motivierter und zufriedener werden?

Dann buchen Sie ein **MOTIVATIONS-COACHING** oder eine **NLP-AUSBILDUNG IM BERUF**. Informieren Sie sich unter [www.sylvia-grass.de](http://www.sylvia-grass.de) oder rufen Sie mich an. Ich informiere Sie gerne!

## MOTIVIERENDE GRÜSSE AUS KÖLN-EHRENFELD



**Sylvia Graß. COACHING. TRAINING. BERATUNG.**

Leyendeckerstraße 8, 50825 Köln. Mail: [info@sylvia-grass.de](mailto:info@sylvia-grass.de). Web: [www.sylvia-grass.de](http://www.sylvia-grass.de)

**Mobile:** 01 77 / 40 40 554

**Office:** 02 21 / 56 09 37-23 **Home-Office:** 02 21 / 2 57 92 83

**Facebook:** <https://www.facebook.com/sgrasscoaching/>