

Deine Motivation & Willenskraft

Heute nimmst Du einmal Deine Motivation und Deine Willenskraft unter die Lupe. Wie immer beantwortest Du die Fragen einfach so gut es geht. Du kannst Deine Antworten später jederzeit ergänzen oder verändern. Was Dich antreibt kann sich nämlich im Laufe der Zeit ziemlich wandeln.

Deine intrinsische Motivation

Schauen wir uns zunächst an, was Du von Dir heraus möchtest:

- Was muss bei Dir am Programm stehen, damit Du Dich schon beim Aufwachen auf den kommenden Tag freust?
- Wozu bist Du von ganz allein motiviert? Was tust Du, um der Tätigkeit selbst willen?
- Und warum?
Frage Dich bei jedem Punkt, den Du oben aufgelistet hast, nach Deinem „Warum“. Könnte sein, dass Dir die Tätigkeit Freude macht, Dein Interesse weckt, es Dir aus irgendeinem Grund wichtig ist, es für Dich sinnvoll ist, Du damit einen Beitrag leistest, dazu inspiriert bist oder das Gefühl hast, das einfach tun zu müssen – nur um ein paar Warum-Beispiele zu nennen.
- Beschreib die Tätigkeiten, die Du in Deinem Job/Business gerne machst?
Versuche dabei Tätigkeitsworte zu benutzen (wie z.B: in der Öffentlichkeit Vorträge halten, ein gutes vier Augen Gespräch führen, Kunden beraten, Blogartikel schreiben, etwas komponieren oder gestalten, Veranstaltungen organisieren, ein strategisches Konzept entwerfen, jemanden pflegen oder helfen, Yoga unterrichten, ein Computerproblem lösen...)
Das können auch berufliche Aktivitäten sein, die Du früher mal gemacht hast und die Dir Freude gemacht haben.
- Was davon sind Deine fünf Lieblingsaktivitäten?
 - 1.
 - 2.
 - 3.
 - 4.
 - 5.

FLOW-REVOLUTION

- Bei welchen Tätigkeiten verlierst Du leicht das Zeitgefühl oder gehst in der Sache auf?
Hier kannst Du wiederum alles reinnehmen, egal ob beruflich oder privat.
- Was würdest Du am liebsten Öfters tun?
- Woran merkst Du, dass Du motiviert bist?

Für Deinen Alltag:

Achte in Deinem Alltag darauf, wie oft Du Dir erlaubst, die Dinge zu tun, die Du tun möchtest, die Deinem inneren Antrieb und Deinen inneren Impulsen entsprechen und wann Du meinst, das nicht tun zu dürfen oder zu können.

Eine Sorge, die immer wieder auftaucht, lautet in etwa so:

„Wenn ich nur das tue, was ich tun möchte, tue ich nie das, was ‚Wichtig‘ ist und eben getan werden muss und ich komme nie an mein Ziel.“

Das stimmt nicht! Die Menschen, die ihrer inneren Führung und ihrem inneren Antrieb folgen, arbeiten in aller Regel nicht nur glücklicher, sondern auch **besser, produktiver und erfolgreicher**. Sie tun das, was *wirklich* Wichtig ist und **erledigen auch das entspannter, was eben sein muss**.

Du musst mir nicht glauben, probiere es aus!

Deine extrinsische Motivation

Kommen wir zu Deinen äußeren Motivationsquellen:

- Welche Art von Belohnung motiviert Dich?
Zum Beispiel: Geld, Anerkennung, Beförderung, eine selbstgesetzte Belohnung u.ä. Hier geht es nicht, um gut oder schlecht! Was Dich motiviert, motiviert Dich und aus. Dass Du Dir darüber bewusst bist, ist das was zählt!

Flow-Revolution

- Welche negativen Konsequenzen motivieren Dich?
Zum Beispiel: nicht genug Geld zu haben, Angst einen Job zu verlieren, nicht mehr tun zu können, was Du tun willst, Anerkennung zu verlieren....
- Wenn Du negative Konsequenzen gefunden hast, die Dich antreiben, frag Dich: Was will ist stattdessen?
Negatives vermeiden wollen heißt immer, dass Du weg willst von etwas, bleibt also die Frage, wo Du hin willst.
Also z.B: Weg von nicht genug Geld zu haben = hin zu genug Geld am Konto = hin mich sicher fühlen oder = mich frei zu fühlen und tun zu können, was ich tun möchte.

Deine Willenskraft

Zu guter Letzt untersuchen wir noch Deine Willenskraft:

- Für welche Aufgaben brauchst Du *wenig* Willenskraft?
Gut möglich, dass sich hier viel von den ersten Punkten wiederholt. Aber gut möglich, dass Du hier auch auf Aufgaben stößt, die Du einfach erledigst, ob Dir das jetzt Freude macht oder nicht?
- Zu welchen Tätigkeiten brauchst Du *viel* Willenskraft? Wie gelingt es Dir sie aufzubringen?
Was hilft Dir dabei, konsequent zu sein und etwas zu tun, ohne von Dir heraus gerade Lust darauf zu haben?
- Wobei fehlt Dir die Willenskraft? Wo und wann tust Du oft etwas, obwohl Du eigentlich etwas anderes tun möchtest? Oder tust etwas nicht, was Du tun willst?
Achtung: Hier geht es NICHT um die Dinge, die Du meinst tun zu SOLLEN. Sondern um die Dinge, die Du wirklich tun willst, aber nicht tust! Welche Ausreden hast Du? Welches Hindernis taucht immer wieder auf? Wie trickst Du Dich selbst aus?
- Wenn Du weißt, dass Deine Willenskraft beschränkt ist, wofür möchtest Du Sie unbedingt einsetzen?
Was liegt Dir so am Herzen, dass Du innere Widerstände und Ängste, die auftauchen werden, überwinden möchtest. Falls Dir mehrere Dinge einfallen, ordne sich nach Prioritäten.