

01





**Wer sich
erfolgreich selbst
führen will,
sollte stets sein
eigener, innerer,
verlässlicher
Motivationsgeber
sein.**

Ja, ich kann - So funktioniert Selbstmotivation

Herausforderungen im Beruf wie im privaten Leben bringen uns oft an unsere physischen wie mentalen Grenzen. Auf welche Weise findest du dann die Kraft, dich immer wieder selbst zu motivieren und dich in eine geistige Leistungshaltung zu katapultieren? Wie motivierst du dich dann am besten? Bist du dabei wirklich ganz auf dich allein gestellt? Oder gibt es eine andere Person, die dich inspirieren und mitreißen könnte? Und wenn nicht, was tun? Eines ist sicher, der Weg zur dauerhaften Motivation ist mit vielen Fragen gepflastert. Die Antworten darauf liegen wie immer in uns. Denn unser größter Motivationsgeber sind immer noch wir selber, wenn wir das denn wirklich wollen!

Top-Performer haben einen

Marcel Hirscher hat einen, David Alaba hat einen. Unternehmer und Führungskräfte haben einen, Politiker haben einen. Nein, nicht, was du jetzt denken magst, die Rede ist von einem eigenen Coach. Denn das mit der immensen Einsamkeit an der Spitze, das war einmal und zählt eher zu den Märchengeschichten. Seit einiger Zeit steht, so scheint es, hinter so ziemlich jedem erfolgreichen Menschen ein Berater oder eine Beraterin.

Coaches helfen Managern, das Chaos und die Überlastung in ihren Köpfen in einen hübsch übersichtlichen „Schlachtplan“ umzuwandeln und halten den Karrierefrauen mental die Leiter in die Führungsetagen. Coaches unterstützen,

bringen weiter, fordern und fördern. Kein Wunder, dass sich mehr und mehr Menschen überlegen, ob sie sich nicht auch ein paar dieser Motivationsstunden gönnen sollten, um den einen oder anderen wunden Punkt im Leben zu heilen, oder sich sogar fragen, ob sie sich vielleicht nicht auch selbst coachen könnten.

Bock auf den Kutscher?

Im Englischen bedeutet Coach auch Kutsche. Und wäre das nicht bequem? Auf einem Pferdewagen galoppierst du einem mit Sicherheit besseren Leben entgegen, stets umsichtig gelenkt vom Richtungsweiser auf dem Kutschbock. Ohne ihn irrst du dann vielleicht mutterseelenallein durch die mitunter düstere Seelen-Landschaft, stolperst über alte Unsitten und fliehst vor deinen Urängsten. Als Passagier wirst du auf diese Weise bequem durch das holprige Gefilde chauffiert, kannst dich zurücklehnen, während Herr oder Frau Coach dafür sorgen, dass die Pferde nicht mit dir durchgehen oder völlig in den Stillstand kommen. Ein schönes Bild, nicht wahr? Nur, es hat mit der Wirklichkeit nicht viel gemein.

Nichts fliegt dir im Leben einfach so zu! Kein Coach der Welt kann die intensive Arbeit deiner persönlichen Weiterentwicklung für dich übernehmen. Er kann dir zwar helfen, auf deinem Weg mehr Klarheit und Wahrheit zu erkennen. Aber auch Menschen, die sich coachen lassen, müssen selber hart an sich arbeiten! Ein Coach kann nur anregen, TUN und die richtige Motivation dafür zu finden, das ist deine eigene Aufgabe! Abgesehen davon stellt sich die Frage, was tust du, wenn du dir keinen solchen Profi am Kutschbock leisten kannst oder willst? Dann greifst du

selbst beherzt nach den Zügeln und bist dein eigener, verlässlicher Motivationsgeber.

Standortbestimmung – Wie ist dein Status quo?

Die erste Frage, die du dir auf deinem Weg der Selbstmotivation stellen solltest: Was ist dein aktueller Status quo? Finde heraus, wo du gerade stehst. Welche Herausforderungen und Belastungen gibt es aktuell in deinem Leben? Was kostet dich Kraft, wo verstecken sich eventuelle Energieräuber?

Was möchtest du ändern, entwickeln, erreichen? Ganz wichtig dabei: Vergiss niemals dankbar zu sein für jene Dinge, die gut laufen, mit denen du zufrieden bist, und aus denen du Kraft schöpfen kannst.

Das kann allerdings eine ziemliche Herausforderung sein. Es gibt immer wieder Zeiten im Leben, in denen man nicht so genau weiß, wo man eigentlich hinwill. Du hast vielleicht unscharfe Vorstellungen von einer Zukunft, die du dir wünschst, aber noch keine Ahnung, wie du dort hinkommst. Aktive Selbst-Motivation hilft, diese vagen Ideen in Ziele zu übersetzen und zu konkretisieren.

Das Glänzen in den Augen zeigt den Weg

Es stellt sich auch die Kernfrage jeder Motivation: WARUM willst du dieses Ziel erreichen? Welches Bedürfnis wäre erfüllt, wenn diese Idee für dich Wirklichkeit würde? Was hättest du für dich und dein Leben gewonnen? Lockt dich diese Vorstellung wirklich intensiv genug, um die auf dem Weg ganz sicher auftretenden Durststrecken durchstehen zu können? Wenn wir das Ziel attraktiv finden, sagt nicht

nur unser Verstand, sondern auch unser Bauch mit seiner gesamten Lebenserfahrung: „Ja“.

Wenn du lernst, auf deine Körpersignale zu achten und sie zu verstehen, kannst du diese dazu nützen, wirklich motivierende Ziele zu finden.

Denn erst, wenn das Bild vom gewünschten Ergebnis mit einem positiven Körpersignal verbunden ist und ein Glänzen in deinen Augen hervorbringt, kommt vom Gehirn der „Marschbefehl“. Fehlen diese positiven Reaktionen, solltest du deine Zielformulierung so lange verändern, bis sie mit ausreichend attraktiven Bildern verknüpft ist und du tatsächlich in Aktion kommst.

Wenn also deine Augen bei dem Gedanken an das, was du innerhalb eines Jahres erreichen willst, strahlen und glänzen, und dein Hirn dir ganz klar suggeriert, das geplante Vorhaben, das Ziel ist absolut lohnenswert, dann wirst du durch diese sprudelnde Motivation, die tief und überzeugt aus deinem Inneren aufsteigt, sehr rasch ins Tun kommen und mit Elan in die Umsetzung gehen.

Ja, du kannst!



Dornröschen

Nach vielen Jahren des Schlafes wacht Dornröschen auf, aber es steht niemand da, der sie retten will. So schläft sie wieder ein.

Jahre vergehen, und sie wacht wieder auf. Sie schaut nach links, nach rechts, nach oben. Aber wiederum ist niemand da. Weder ein Prinz noch sonst ein Mann mit einer Heckenschere. Und sie schläft wieder weiter.

Schließlich wacht sie zum dritten Mal auf. Sie öffnet ihre schönen Augen und sieht wiederum niemanden. Da sagt sie zu sich selbst: „Jetzt reicht’s!“ Sie steht auf und ist erlöst.

Quelle unbekannt

Selbstführungsimpulse unplugged:



Wie sieht es generell mit deiner Selbst-Motivation aus?

Bist du in dieser Hinsicht schon ein Meister der Selbstführung und schaffst es meist, diszipliniert an deinen Vorhaben dranzubleiben und sie bewusst und achtsam zu verfolgen? Dann hast du deine Ziele vermutlich stark und machtvoll im Blick und gehst kraftvoll deinen Weg.

Oder lässt du dich noch von deinen Vorhaben ablenken, von deinen Ideen leicht abbringen und schwankst oft wie ein richtungsloses Blatt im Wind? Dann ist das vermutlich der Moment für mehr innere Klarheit, wohin du willst und wie du dort ankommen kannst. Nimm dir ausreichend Zeit, um dies für dich herauszufinden. In dir ist bereits alles vorhanden, was du dazu brauchst.