

**MOTIV** → **AKTION**



## Kapitel 1 – Die Macht der Motivation

Stell dir vor, du läufst Marathon und bist bei Kilometer 30. Seit Monaten hast du dich vorbereitet, bei Wind und Wetter hart trainiert. Doch jetzt tun deine Beine weh, du bist durstig und deine innere Stimme lamentiert: »Oje – noch mehr als 10 km! Wie soll ich das bloß schaffen?« Ein Teil in dir möchte aufgeben, obwohl du genau weißt, wie sehr du dich später darüber ärgern würdest. Was brauchst du in diesem Moment? Die Antwort lautet: »Du brauchst Kontakt zu deiner Motivation!«

Stell dir vor, du bist Wissenschaftler und arbeitest an deiner Dissertation. Es ist fast Mitternacht, du bist müde, dein Körper will ins Bett. Übermorgen hast du einen wichtigen Termin bei deinem Professor. Du hast Studien durchgeführt, Artikel gelesen und zusammengefasst – jetzt liegen alle Ergebnisse ungeordnet auf deinem Schreibtisch. Du weißt genau, was dein Professor von dir erwartet. Es gilt, Ergebnisse zu sortieren, auszuwerten und ein kompetentes Fazit zu formulieren. Die Zeit ist knapp, du willst deinen Professor auf keinen Fall enttäuschen. Was brauchst du in diesem Moment? »Du brauchst Kontakt zu deiner Motivation!«

Stell dir vor, du bist Unternehmer. In deiner Firma arbeiten 800 Mitarbeiter. Sie vertrauen dir, glauben an ihren sicheren Arbeitsplatz. Du kennst die aktuellen Zahlen und du weißt: Sie sehen nicht gut aus. Die Kosten steigen und die Umsätze sind rückläufig. Gleichzeitig befindest du dich im Pitch. Du bist dabei, einen großen Auftrag zu akquirieren. Falls es gelingt, den Kunden an Land zu ziehen, wäre eure Zukunft für die nächsten Jahre gesichert. Deshalb hast du bis spät in die Nacht an deiner Präsentation gearbeitet und kaum geschlafen. Am nächsten Morgen klingelt dein Wecker. Heute ist der große Tag – du sollst beim Kunden dein Angebot präsentieren. Doch du fühlst dich groggy, bist erschöpft. Dein Körper würde am liebsten im Bett liegen bleiben, sich die Decke über den Kopf ziehen. Du fragst dich, ob dein Angebot gut genug ist, den Kunden zu überzeugen? Dann trinkst du einen Kaffee und schleppst dich mühsam unter die Dusche. Was brauchst du in diesem Moment? Wieder lautet die Antwort: »Du brauchst Kontakt zu deiner Motivation!«

### Was ist Motivation?

Die dargestellten Situationen sind klassische Momente, in denen ein Motivations-Schub dringend benötigt wird. Vielleicht kennst du ähnliche Situationen aus eigener Erfahrung? Doch sie symbolisieren nur die Spitze des Eisbergs. Das Thema Motivation hat eine viel größere Bedeutung im menschlichen Leben. Motivation steuert dein Verhalten. Sie navigiert dich durch deinen Alltag, bestimmt über deine Prioritäten und beeinflusst alle Entscheidungen. Jede Handlung wurzelt in einem Motiv. Ohne Motivation keine Aktivität.

»Ich habe Null Motivation!« Diese Aussage ist wahrscheinlich eine Lüge, oder zumindest eine maßlose Übertreibung. Jede Form menschlicher Aktivität entspringt irgend-einer Quelle der Motivation. Was wäre, wenn ein Mensch tatsächlich »Null Motivation« hätte? Er läge mit einer schweren Depression im Bett. Würde man sich nicht um ihn kümmern, wäre er bald tot. Wer seine Motivation vollständig verliert, hört auf zu funktionieren. Ohne diese vitale Energie könntest du dich nicht durch deinen Alltag bewegen. Du könntest nicht handeln, keine Entscheidungen treffen, nicht für dich und deine Mitmenschen sorgen. Die Kraft der Motivation durchdringt deine gesamte Existenz. Sie gibt dir die nötige Energie, um dein Leben zu managen, Aufgaben zu bewältigen und Herausforderungen in Angriff zu nehmen. Ohne Motivation läuft gar nichts – wenn die Batterie leer ist, stoppt jegliche Aktivität.

Deine Motivation ist ein Geschenk der Natur. Diese wunderbare Kraft ermöglicht es dir, deine Existenz aktiv zu gestalten. Alle Lebewesen verfügen über ein gewisses Motivations-Potenzial. Im hohen Alter schwindet diese natürliche Kraft. Das ist ein biologisches Gesetz. Jedes Geschöpf lebt nur so lange, bis sein energetisches Reservoir aufgebraucht ist – dann stirbt es an Altersschwäche. Deine Motivation hält dich am Leben. Sie ist die schöpferische Quelle deiner Kreativität, schenkt dir Inspiration und Zuversicht. Ihre pulsierende Energie hat dich zu dem einzigartigen Menschen gemacht, der du heute bist. Sie motiviert dich, als Persönlichkeit zu wachsen, dich deinen Challenges zu stellen und dein Potenzial als Homo sapiens zu entfalten.

## Alle Lebewesen brauchen Motivation

Das gesamte Leben auf dem blauen Planeten wird durch motivierende Impulse gesteuert. Selbst Bakterien benötigen Motivation – sie müssen Nährstoffe finden, Gifte vermeiden, Zellteilung betreiben und ihr Überleben gewährleisten. Pflanzen sind intrinsisch motiviert, Blätter dem Licht entgegen zu strecken und Wurzeln im Boden zu verankern. Solange die Pflanze mit dieser wundervollen Kraft verbunden ist, hat sie eine Chance, im Überlebenskampf zu bestehen. Alle Tiere brauchen Motivation, um Nahrung zu finden, Feinden zu entkommen, sich fortzupflanzen und Nachkommen zu produzieren. Wie schafft es eine kleine Spinne, ein riesiges Netz zu bauen? Viele



Tiere vollbringen unglaubliche Leistungen, weil die Kraft der Natur sie mit motivierender Energie versorgt. Stell dir vor, du bist eine dicke Hummel, mit einem puscheligen Körper und kurzen Stummelflügeln. Eigentlich kannst du gar nicht fliegen, denn deine Flügel sind im Verhältnis zum Körper viel zu klein. Aber wenn du sie schneller bewegst, als ein menschliches Auge sehen kann, gelingt es dir doch, abzuheben, von Blüte zu Blüte zu sausen, und fleißig Nektar zu sammeln. Diese aerodynamische Kraft-Anstrengung erfordert eine Menge Motivation.

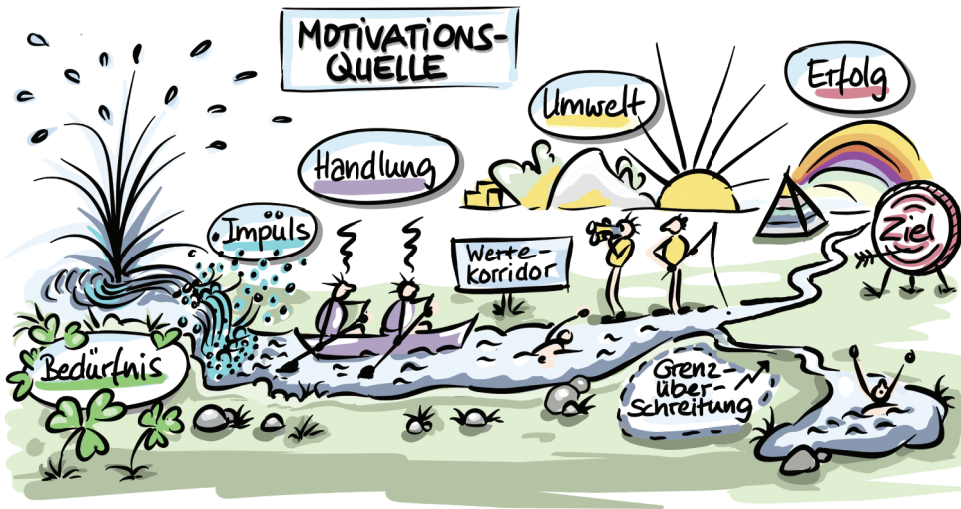
Die Kraft der Motivation steuert das Verhalten aller Lebensformen auf diesem Planeten. Ihre spezielle Motivations-Struktur lässt sie genau das tun, was sich seit Millionen von Jahren bewährt hat. Zugvögel beweisen erstaunliche Motivation, wenn sie zweimal im Jahr um den halben Globus fliegen. Alle Tiere reagieren mit art-spezifischem Verhalten auf äußere Reize, um ihre Bedürfnisse zu befriedigen. Dabei wird Energie freigesetzt. Ohne Motivation wäre ein Gepard kaum in der Lage, mit 100 km/h durch die afrikanische Savanne zu sprinten. Je größer der Hunger des Geparden, desto stärker wächst seine Motivation, den eleganten Körper in Bewegung zu setzen und seine Beute zu jagen. Auch wenn die Raubkatze schnell erschöpft ist – solange die Kraft der Motivation in ihr lebendig ist, wird sich das Tier immer wieder aufraffen, die Schwerkraft überwinden und sich die nötige Nahrung beschaffen.

### **Motivation steuert deine Lebensführung**

Der Homo sapiens wird ebenfalls von Reiz-Reaktions-Mustern durch sein Leben gesteuert. Doch im Gegensatz zu Bakterien, Pflanzen oder Tieren resultiert der Antrieb des modernen Menschen aus einer komplexeren Gemengelage. Auf den ersten Blick wirkt sie unübersichtlich, doch bei genauerer Betrachtung erkennst du, wie die Beschaffenheit deiner Motivation deine Lebensführung bestimmt. Je nachdem, welche Bedürfnisse, Ängste, Zwänge, Werte, Wünsche, Träume und Sehnsüchte in dir wirken – entsprechend wirst du dein Leben ausrichten.

Die Kraftquellen deiner Motivation sind Bedürfnisse. Sie geben dir Energie und setzen dich in Bewegung. Wer den Kontakt zu seinen Bedürfnissen verliert, dessen Motivation schwindet dahin. Ängste sind Antagonisten der Bedürfnisse – sie sollen dich beschützen, indem sie für Gefahr sensibilisieren und offensive Impulse hemmen. Angst versetzt dich in einen defensiven Modus. Der verlängerte Arm deiner Ängste sind innere Zwänge. Jeder Zwang wurzelt in verdrängter Angst. Zwanghafte Impulse bewirken negative Motivation, weil sie dich motivieren, Unerwünschtes zu vermeiden. Sie sollen Sicherheit gewährleisten, doch sie erzeugen oftmals skurrile Nebenwirkungen, begrenzen deine Freiheit und behindern deine Glücksfähigkeit.

Deine Werte erzeugen einen positiven Korridor, innerhalb dessen du dich mit einem guten Gefühl bewegen darfst. Falls du deinen Werte-Korridor überschreitest, bekommst du ein »schlechtes Gewissen« – dieser hemmende Impuls ist der Angst geschuldet. Er soll dich motivieren, deine Werte zu achten und dir treu zu bleiben. Wünsche, Träume und Sehnsüchte eröffnen eine größere Perspektive – sie schenken dir Inspiration und zeigen attraktive Wege, um deine Zukunft zu gestalten. All diese Faktoren wirken in deiner Psyche. Sie beeinflussen sich gegenseitig, indem sie sich hemmen oder befeuern – je nachdem, wie deine einzigartige Motivations-Struktur beschaffen ist. So entstehen nützliche Wahrnehmungs-Filter, mit deren Hilfe du im Alltag auf Reiz-Muster deiner Umwelt reagierst.



Deine Motivation entwickelte sich im Laufe deiner persönlichen Geschichte. Ihre Struktur entspricht der psychischen DNA deines Verhaltens. So wie die genetische DNA über deinen Körper bestimmt, indem sie genau die Proteine auswählt, die ihrem speziellen Code entsprechen, so bestimmt deine Motivations-Struktur über dein Handeln. Sie wählt die Reize aus, auf die du reagierst – entweder positiv, mit guten Gefühlen, oder negativ durch Vermeidungs-Manöver. Die Struktur deiner Motivation steuert deine Lebensführung – sie bestimmt, was du willst und was du zu vermeiden suchst. Bedürfnisse und Ängste lenken den Fokus deiner Aufmerksamkeit. Sie bestimmen darüber, wie du denkst und fühlst, welche Prioritäten du setzt und wie du auf Artgenossen reagierst.

### Jede Handlung entspringt einem Motiv

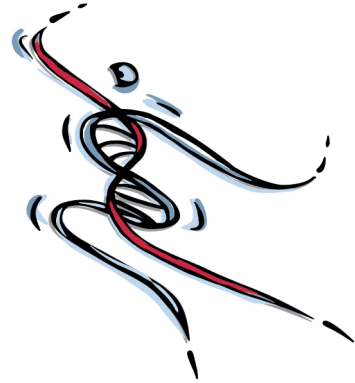
Wer sein Verhalten ändern will, sollte seine psychische DNA erforschen. Eine bewusste Diagnose deiner Motivations-Struktur bietet den stärksten Hebel zur wirksamen Veränderung. Sobald du erkennst, welches Motiv sich hinter deinem Verhalten verbirgt, kannst du entscheiden, ob du es ändern willst. Jede Handlung wurzelt in einem Motiv. Es bildet die Ursache der gezeigten Aktivität und bewirkt, dass dein Organismus die nötige Energie freisetzt. Indem du innere Ursachen erforscht, bekommst du Schlüssel zur gezielten Veränderung. Du kannst alte Muster transformieren, indem du ein Motivations-Update vornimmst. Wenn du die Ursache wandelst, ändert sich das daraus resultierende Verhalten – manchmal fast automatisch, oft braucht es anschließend ein gezieltes Training, um das neue Programm stabil zu verankern. Dieser kreative

Prozess gehört im Coaching zum Tagesgeschäft. Wer sich nachhaltig ändern will, muss seine Motivation updaten – sonst entpuppen sich alle Bemühungen als Tropfen auf den heißen Stein.

Innere Motive sind Samenkörner, aus denen äußeres Verhalten erwächst. Es sind energetische Spannungs-Potenziale, die den nötigen Treibstoff für dein Handeln erzeugen. Hinter jeder Aktivität verbirgt sich ein Motiv. Wer seine Motive ändert, wird auch sein Verhalten ändern. Dieses psychologische Gesetz gilt ebenso im größeren Zusammenhang. Wenn die Menschheit ihren Umgang mit dem Planeten Erde ändern will, braucht es mehr als gutgemeinte Appelle.

Intellektuelle Botschaften sind kaum wirksam, wenn sie nicht unsere Emotion erreichen. Belehrungen funktionieren nur sehr bedingt. Selbst die existenzielle Frage, welchen Fußabdruck wir auf diesem Planeten hinterlassen wollen, bewirkt offensichtlich keine signifikante Änderung. Die problematischen Muster sind tief in unserem Gehirn verankert. Nur wenn wir die Motivation ändern, die unser bisheriges Verhalten verursacht, können wir unsere Existenz auf dem blauen Planeten nachhaltig sichern.

Das Prinzip »Motivation erzeugt Verhalten« gilt für einzelne Menschen ebenso wie für Teams, Organisationen und Unternehmen. Allerdings findet man selten lineare Wirk-Mechanismen – viele Zusammenhänge sind komplex, systemisch vernetzt und erscheinen auf den ersten Blick verwirrend. Trotzdem führt an einem wirksamen Update kein Weg vorbei. Wenn wir als Menschheit auf dem Planeten Erde überleben wollen, wenn wir Kriege, Klimawandel und Umweltverschmutzung wirksam stoppen wollen – dann ist es notwendig, unsere Motivation zu transformieren.



## Ich brauche sofort einen Termin!

Plötzlich klingelt mein Telefon und zeigt eine unbekannte Nummer. Ich bin neugierig und nehme den Anruf entgegen: »Hallo, mein Name ist Robert Rotmacht. Ich bin Unternehmer und brauche dringend ein Coaching. Könnte ich morgen einen Termin bei Ihnen bekommen?«

»Danke für Ihre Anfrage. Normalerweise braucht ein professionelles Coaching eine gewisse Vorlaufzeit, damit wir den Termin vernünftig vorbereiten können.«

»Nein, nein, ich brauche keine Vorbereitung. Man sagt, Sie gehören zu den besten Motivations-Coaches. Ich brauche dringend einen Termin. Geld spielt keine Rolle – ich zahle Ihnen das doppelte Honorar.«

»Worum geht es denn? Welches Problem wollen Sie lösen?«

»In meiner Firma gibt es Motivations-Probleme. Wir verlieren permanent Geld, so kann es nicht weitergehen. Haben Sie nun einen Termin für mich oder nicht?«

Glücklicherweise gibt es in meinem Kalender einen freien Termin am nächsten Wochenende. Also steigt Robert Rotmacht am Sonntag in seinen Sportwagen und rast über die Autobahn nach Hamburg. Als es an der Tür klingelt, tritt ein imposanter Mann in mein Büro. Er misst fast 2 Meter, trägt einen teuren Anzug und sportliche Schuhe. Sein Kopf ist glattrasiert – ich muss sofort an Lieutenant Kojak denken, den New Yorker Polizeikommissar aus der gleichnamigen Krimi-Serie. Voller Energie stiefelt er in mein Büro. Seine dominante Erscheinung signalisiert eindeutig: »Ich bin der Boss!«

Nach einer kurzen Begrüßung wirft er seinen Autoschlüssel auf meinen Tisch und beginnt zu reden wie ein tosender Wasserfall. Ich versuche, seinen Redefluss durch gezielte Fragen zu strukturieren. Er wirkt ärgerlich, ungeduldig und latent aggressiv. Seine energische Körpersprache ist die eines unbewussten Alpha-Mannes – daran gewöhnt, die Situation zu dominieren, ohne zu bemerken, dass Mitmenschen auch Bedürfnisse haben.

Robert Rotmacht ist CEO der Universal Fitness Company – kurz UFC, ein erfolgreiches Unternehmen, das er »mein kleines Imperium« nennt. Er hat ein Franchise-System aufgebaut, mit dem er exklusive Fitness-Center betreibt, die er mit leuchtenden Augen als »grandiose Wellness-Tempel« bezeichnet. Außerdem handelt er mit Sportgeräten, Accessoires und Powerfood. Hin und wieder kauft er kleinere Firmen, die er dann in sein Fitness-Imperium integriert. Viele Jahre war der UFC-Konzern eine makellose Erfolgs-Story – es gab nur eine Richtung: nach oben! Immer neue Umsatz-Rekorde! Doch seit einiger Zeit stagniert das Wachstum, während die Kosten steigen. Robert ist alarmiert. Seine Vorstands-Kollegen betrachten das Problem als vorübergehende Erscheinung. Der CEO ist jedoch nicht bereit, diese Erklärung zu akzeptieren.



Nachdem die Problematik im Aufsichtsrat analysiert wurde, kam man zu dem Schluss, in der Firma herrsche ein Motivations-Problem. Anders ließe sich die Stagnation nicht erklären. Robert Rotmacht hat bereits einiges unternommen, um die allgemeine Motivation zu stärken. Zunächst änderte er die Vergütungs-Struktur der Führungskräfte – fixe Gehälter reduzieren und variable Anteile erhöhen. Diese Maßnahme brachte jedoch nicht den gewünschten Erfolg, im Gegenteil – es gab erhebliche Widerstände, die Motivation sank weiter, das Betriebsklima verschlechterte sich dramatisch.

Dann besuchte Robert Motivations-Seminare und studierte die einschlägige Literatur. Im Klassiker *Mythos Motivation* las er, dass monetäre Anreize nur kurzlebige Strohfeuer entfachen. Viel sinnvoller wäre es, den Mitarbeitern das »Prinzip Selbst-Verantwortung« zu erklären – doch auch mit dieser Maßnahme stieß der frustrierte CEO auf allgemeines Unverständnis. Die Stimmung im Konzern wurde noch schlechter, ebenso die betriebswirtschaftlichen Zahlen.





## Warum Motivations-Coaching?

Viele Menschen wünschen sich Veränderung in ihrem Leben. Man bemüht sich, strengt sich an – doch allzu oft scheitert man kläglich. Woran mag das liegen? Weil man vergisst, sich die Motivation anzuschauen. Jeder Handlung liegt ein Motiv zu Grunde. Unsere Motivation erzeugt innere Ursachen, die über das äußere Verhalten bestimmen. Ein Computer macht genau das, was seine Software ihm befiehlt. Ebenso folgt ein Homo sapiens der spezifischen Struktur seiner Motivation. Solange dieses unbewusste Muster gleichbleibt, wird sich auch sein Verhalten nicht ändern. Ähnlich wie ein Computer-Programm braucht auch die menschliche Psyche hin und wieder ein aktuelles Update, um auf der Höhe der Zeit zu sein.

Die Muster menschlicher Motivation wurzeln tief in der unbewussten Psyche. Sie entstanden während der Evolution und werden durch individuelle Lebens-Erfahrungen spezifiziert. Jeder Mensch verfügt über ein einzigartiges Motivations-Muster, ähnlich einem Fingerabdruck – allerdings mit dem Unterschied, dass sich unsere Motivation im Laufe des Lebens dynamisch entwickelt, indem sie sich an aktuelle Umstände anpasst. So sollte es zumindest sein. Doch die geschmeidige Anpassung gelingt nicht immer reibungslos. Alte Muster sind häufige Ursachen unglücklicher Gefühle. Sie können erstaunlich hartnäckig sein – oft braucht es starken Leidensdruck, bevor menschliche »Gewohnheits-Tiere« bereit sind, alte Muster endlich loszulassen.



Falls du dein Verhalten ändern willst, musst du also zunächst deine Motivation erforschen. Ihre Beschaffenheit ist die Ursache deiner aktuellen Wirklichkeit – sowohl im Erleben als auch im Verhalten. Sie resultiert aus deiner einzigartigen Lebensgeschichte und passt genau zu deiner Persönlichkeit. Sobald du Ursachen und Konsequenzen deiner inneren Muster verstehst, kannst du bewusst entscheiden, ob du bereit bist, den ganzheitlichen Preis für eine gewünschte Änderung zu bezahlen. Ähnlich wie ein guter Arzt, der zunächst eine treffsichere Diagnose stellt, bevor er mit der heilsamen Behandlung beginnt. Dieses Buch vermittelt dir eine praktische Gebrauchsanweisung, um deine psychische Struktur zu erforschen, zu verstehen und zu wandeln. Ein gelungenes Update deiner Motivation verändert deine Lebensführung – manchmal fast mühelos und scheinbar automatisch. Doch im Regelfall braucht es anschließend ein gezieltes Training, um das alte Muster aus deinem Verhaltens-Repertoire zu verbannen und ein neues Muster gezielt zu verankern.

## Zaubertrank von Asterix & Obelix

Menschliche Motivation erscheint vielen Zeitgenossen wie ein großes Rätsel. Einige glauben, Motivation wirke wie der Zaubertrank von Asterix & Obelix. Wer davon trinken darf, wird unschlagbar und entwickelt Superkräfte. Als Profisportler brichst du Rekorde und gewinnst Turniere. Sowohl im Training als auch im Wettkampf spürst du unglaubliche Energie. Doch woraus besteht der magische Trank? Viele Menschen betrachten ihre Psyche als mysteriöse Black-Box, aus der hoffentlich Motivation hervorsprudelt – dann geht man voller Elan zur Arbeit, pflegt gute Gewohnheiten, macht regelmäßig Sport und hat »Voll Bock auf sein Leben«. An solchen Tagen spürst du Power und bewältigst deinen Alltag mit Freude. Du hast Lust auf Leistung, begeisterst dich für alle deine Aufgaben. Intensive Motivation verwandelt dein Leben in ein spannendes Abenteuer.



Sollte die Motivation jedoch plötzlich absinken, verschwindet deine Power ebenso wie deine Zuversicht. Menschliche Motivation erscheint instabil, unberechenbar und leichtflüchtig. Ohne Motivation macht Arbeit keinen Spaß. Falls die innere Quelle gänzlich versiegt, wandelt sich der Alltag zur qualvollen Strapaze. Man hat »Null Bock auf gar nix«, kommt kaum aus dem Bett und will einfach nur abhängen. Deshalb brauchen wir Zugang zur magischen Quelle. Menschen, die gelernt haben, diesen Power-Kontakt stabil in ihrer Psyche zu verankern, kommen wesentlich leichter durchs Leben. Wer über starke Motivation verfügt, wird zuverlässig mit Energie versorgt. Die innere Quelle macht uns lebendig, kreativ und widerstandsfähig. Sie schenkt uns Kraft und Dynamik. Selbst schwierige Krisen meistert man mit Bravour. Im Falle einer Niederlage hilft Motivation, schnell wieder hoch zu kommen und mit frischem Mut nach vorn zu schauen.

Alle kreativen Berufe leben davon, dass genug Motivation vorhanden ist – sonst versiegt der Fluss der guten Ideen. Jede Top-Performance erfordert starke Motivation. Als Verkäufer musst du wissen, wie du deine Kunden zum Kauf motivierst. Sobald du den magischen Hebel findest, kaufen sie bereitwillig und empfehlen dein Angebot begeistert weiter. Auch Führungskräfte brauchen Zugang zur Motivation. Als Chef willst du ein positives Vorbild sein. Du motivierst deine Mitarbeiter, exzellente Leistungen abzuliefern, ihre Fähigkeiten kontinuierlich zu verbessern und ein schlagkräftiges Team zu bilden – alles eine Frage der Motivation!

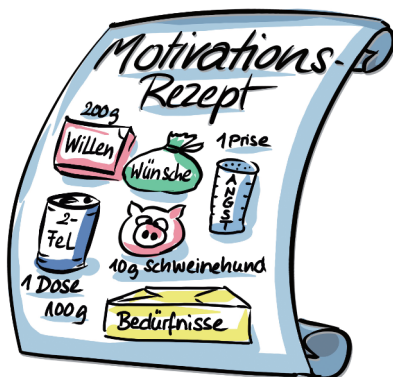
## Wie funktioniert der magische Trank?

Die Suche nach dem magischen Trank beschäftigt die Menschheit seit Ur-Zeiten. Überall auf dem Planeten wird Motivation benötigt – im Business, im Militär, im Sport und in der Wissenschaft. Regierungen und Konzerne wollen die mächtige Wirkung für ihre Zwecke nutzen. Psychologen erforschen die Essenz der Motivation, um zu analysieren, woraus der magische Trank wohl bestehen könnte? Sie entwickeln Konzepte, um Motivation zu fördern und zu steigern. Allerdings funktionieren viele Rezepte in der Praxis doch nicht so, wie man es sich erhofft hat. Woran mag das liegen? Entspricht die Suche nach dem Geheimnis der Motivation vielleicht der nach dem heiligen Gral? Jagt man einem Phantom oder einer Fata Morgana nach? Seitdem Reinhard Sprenger in den 1980er Jahren das legendäre Buch *Mythos Motivation* veröffentlicht hat, heißt es manchmal: »Man kann andere Menschen gar nicht motivieren. Entweder wächst intrinsischer Antrieb aus der betroffenen Person selbst heraus – oder eben nicht?!«

Um die Essenz der Motivation ranken sich viele Mythen. In diesem Buch eröffnen wir dir eine neue Perspektive, um den Zaubertrank zu verstehen. Motivation fällt nicht vom Himmel. Sie resultiert aus einer Gemengelage komplexer Faktoren. Verschiedene Menschen brauchen unterschiedliche Bedingungen, damit ihre Motivation erwacht. Dabei spielt die unbewusste Psyche eine entscheidende Rolle. Tief unten, im Maschinenraum erzeugen biologische Programme im dynamischen Zusammenspiel mit erlernten Konditionierungen den magischen Treibstoff. Damit der Trank des Miraculix seine Kraft entfaltet, braucht es eine individuelle Mixtur. Das Geheimnis lautet: »Es gibt kein allgemeingültiges Rezept. Der Zaubertrank muss präzise auf den einzelnen Menschen abgestimmt sein. Billige Standard-Rezepte erzeugen nur Strohfeder – motivierende Energie flammt kurz auf und verpufft schnell wieder.«

## Entdecke deine eigene Rezeptur

Jedes Auto braucht Energie, damit der Motor seine Power auf die Straße bringt. Ein elektrisches Gerät braucht eine Strom-Quelle, um zu funktionieren. Dein Körper braucht Luft, Wasser und Nahrung, damit er über genug Energie verfügt, um ins Handeln zu kommen. Jede Leistung resultiert aus einem Antrieb. Ohne Energie siegt immer die Kraft der Gravitation. Damit du bereit bist, deine Komfort-Zone zu verlassen und Spitzen-Leistungen zu vollbringen, brauchst du Zugang zur inneren Quelle. Sie schenkt dir die nötige Energie. Wenn du sie nachhaltig anzapfen willst, musst du verstehen, wie Motivation funktioniert. Begeisterung, Willenskraft und Ausdauer wohnen ebenso in der unbewussten Psyche, wie dein Wunsch nach Bequemlichkeit, hemmende Selbst-Zweifel und der berühmte Schweinehund.



Deine Innenwelt ist ein komplexes System. Es gibt viele Elemente, die sich gegenseitig beeinflussen, während dein Gehirn die Reize der Außenwelt verarbeitet. Seit über 30 Jahren unterstützen wir Menschen im Coaching, um außergewöhnliche Leistungen zu vollbringen. Wir helfen ihnen, die Rezeptur für ihren persönlichen Zaubertrank zu entdecken. Aufgrund langjähriger Erfahrung entwickeln wir maßgeschneiderte Konzepte, um die innere Quelle gezielt zu erschließen. Dabei nutzen wir einen Motivations-Kompass, den wir dir später genau erklären. Dieses Buch dient als Gebrauchsanweisung, um unseren Kompass nutzbar zu machen. Seine Anwendung erfordert die Kenntnis der verborgenen Vorgänge im psychischen Maschinenraum des Homo sapiens. Bevor du ein System wirksam beeinflussen kannst, musst du herausfinden, wie es funktioniert. Wenn du etwas Geduld mitbringst, und bereit bist, deine Innenwelt bewusst zu erforschen, wirst du herausfinden, wie die Rezeptur für deinen persönlichen Zaubertrank beschaffen ist.

## Erst Diagnostik, dann gezielte Maßnahmen

Robert Rotmacht sitzt in meinem Büro und berichtet mir, was er alles unternommen hat, um die Motivation in seinem Unternehmen zu verbessern. Leider führten alle bisherigen Maßnahmen nicht zum gewünschten Erfolg. Deshalb verlangt er nun von mir, die Motivations-Probleme schnell zu beheben. Damit ich ihm helfen kann, muss ich zunächst verstehen, wie sein System beschaffen ist:



*»Was erwarten Sie von einem guten Arzt? Natürlich wollen Sie schnelle und wirksame Hilfe. Doch bevor der Arzt die Therapie gezielt einleiten kann, braucht er eine treffsichere Diagnose. Dasselbe Prinzip gilt auch im Coaching. Bevor wir geeignete Maßnahmen aufsetzen, müssen wir wissen, welche Ursachen und Faktoren im Spiel sind. Deshalb untersuchen wir äußere Rahmenbedingungen und die innere Motivations-Struktur der Betroffenen.«*

Diese medizinische Metapher hilft dem ungeduldigen Robert, zu akzeptieren, dass der gewünschte Zaubertrank nicht sofort verfügbar ist. Notgedrungen lässt er sich darauf ein, mit mir gemeinsam die Situation in seinem Unternehmen zu analysieren. Sein UFC-Konzern ist erfolgsverwöhnt,

permanentes Wachstum prägt die Firmen-Kultur. Die gesamte Führung ist zentral auf den CEO ausgerichtet:

*»In den letzten Jahren habe ich mehrere Unternehmen aufgekauft, die perfekt in mein Portfolio passen. Vor zwei Jahren kaufte ich die Galaktose Powerfood GmbH von Geli Gelbsprung, einer kreativen Produkt-Entwicklerin. Für diese Dame habe ich einen neuen Posten als Marketing-Vorstand geschaffen. Meine anderen beiden Vorstände sind Dr. Günther Grünfreund und Dr. Bianca Blaukopf. Grünfreund leitet das Resort ›People & Public Relations«. Insbesondere der Betrieb unserer zahlreichen Wellness-Tempel ist sehr personalintensiv; hinzu kommen über 40 000 zahlende Mitglieder der Fitness-Clubs, die betreut werden müssen. Der Grünfreund ist ein netter Kerl, aber mit seinen Aufgaben ziemlich überfordert. Die Blaukopf leitet das Ressort ›Finance, IT & Supply Chain«. Sie verantwortet die Finanzströme im gesamten Imperium und muss unsere Kosten im Griff haben. Bei der Blaukopf zeigt sich das Motivations-Problem sehr offensichtlich. Sie meckert den ganzen Tag, klagt über zu viel Arbeit und stiftet ständig Unruhe.«*

*»Aha, das ist interessant. Diese Thematik sollten wir uns näher anschauen. Doch zuvor interessiert mich: Was ist Ihre zentrale Aufgabe? Wofür sind Sie im Konzern verantwortlich?«*

*»Ich treffe die strategischen Entscheidungen. Außerdem kümmere ich mich um alles, was getan werden muss. Was meine Mitarbeiter nicht schaffen, erledige ich. Aktuell kümmere ich mich notgedrungen um die Motivation im Konzern, obwohl ich eigentlich andere Dinge tun müsste! Deshalb bin ich ja hier – damit Sie als Motivations-Experte dieses lästige Problem endlich aus der Welt schaffen.«*

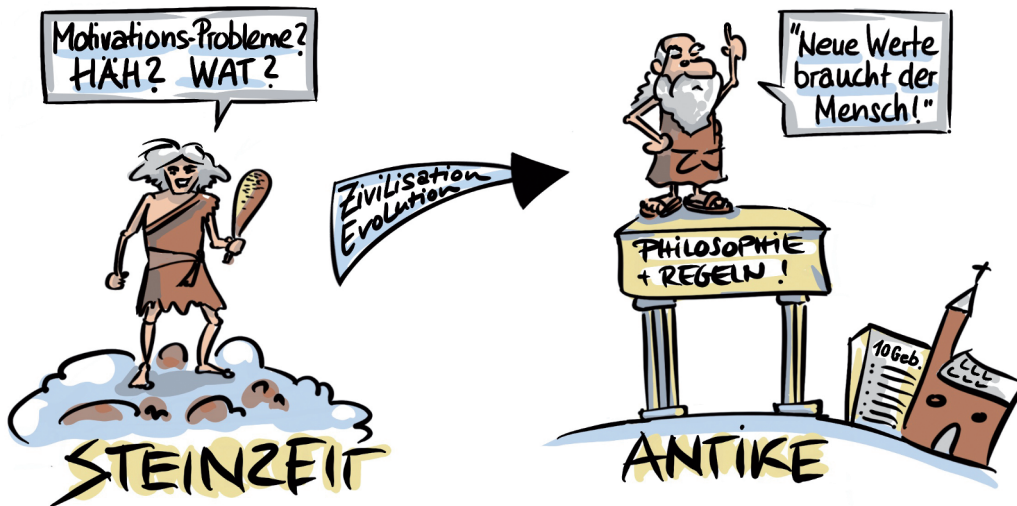


## Motivations-Muster prägen unsere Geschichte

Wer menschliche Motivation verstehen will, sollte sich das Leben unserer Vorfahren anschauen. Über 99 % seiner Existenz verbrachte der Homo sapiens in der Steinzeit. Dieser lange Zeitraum von mehreren Millionen Jahren prägte die grundlegende Struktur des menschlichen Gehirns. Die Evolution formte nicht nur unsere körperliche Anatomie, sondern auch die Struktur unserer Psyche. Sie schuf Bedürfnisse und Emotionen als Blaupause für heutiges Verhalten. Die Muster menschlicher Motivation sind klar erkennbar, wenn du sie im Kontext ihrer Entstehung betrachtest. Ebenso wie

Tiere, Pflanzen und Bakterien hatten auch unsere Vorfahren keine Motivations-Probleme. Innere Impulse steuerten ihr Verhalten genau so, wie es zum Überleben in der Wildnis erforderlich war. Diese biologische Programmierung prägt unser Leben noch heute – und erzeugt enorme Probleme. Deshalb laden wir dich ein, mit uns in die Steinzeit zu reisen und die damaligen Lebensumstände als Ursache heutiger Motivations-Muster bewusst zu erforschen.

Unsere ur-zeitliche Programmierung passt nicht zur Zivilisation. Kulturelle Errungenschaften bieten zwar viele Vorteile, doch sie bringen auch das ursprüngliche Motivations-Gefüge durcheinander. Bereits in der Antike gab es deswegen Probleme. Die alten Griechen versuchten, entwurzelte Motivation in harmonische Bahnen zu lenken. Plato und Sokrates bemühten sich, ihren Zeitgenossen praktische Orientierung für ein gelungenes Leben zu vermitteln. So entstand die Idee einer tugendhaften Ethik. Die Philosophen stellten gesellschaftliche Regeln auf, um das soziale Zusammenleben zu steuern. Sie wollten ihre Zeitgenossen motivieren, über die primitiven Impulse hinaus zu wachsen.



Alle großen Religionen bemühten sich, die Motivation der Menschen so zu beeinflussen, dass ein positives Miteinander möglich ist. Die 10 Gebote im *Alten Testament* sind eine Maßnahme, um die Gläubigen zu disziplinieren. Sie sollen ihre Handlungs-Impulse sinnvoll ausrichten: »Du sollst nicht tun, was das harmonische Miteinander stört! Falls du verbotene Impulse spürst, brauchst du wirksame Motivation, um sie zu unterdrücken! Deshalb sollst du glauben, dass du in den Himmel kommst, wenn du unsere Regeln befolgst – sonst brät dich der Teufel im Höllenfeuer!«

## Gibt es einen freien Willen?

So entwickelte sich unser ÜBER-ICH – eine moralische Steuerungs-Instanz in unserer Psyche. Sie soll steinzeitliche Impulse, die wie ein triebhafter Vulkan in unserem ES pulsieren, mit den Anforderungen der Zivilisation kompatibel machen. Im Gegensatz zum Tier verfügt der Homo sapiens über die Möglichkeit, biologische Muster gezielt zu beeinflussen. Sigmund Freud bezeichnete diesen Prozess als »Internalisierung der Moral im ÜBER-ICH«. Durch elterliche Erziehung wird im kindlichen Gehirn eine moralische Instanz geschaffen, um unerwünschte Impulse aus dem animalischen ES im Zaum zu halten und zu regulieren. Später wird diese Konditionierung durch Lehrer, Vorgesetzte und andere Autoritäten verfeinert und fundamementiert. Je besser dieser Prozess gelingt, desto harmonischer und friedlicher gestaltet sich das soziale Miteinander innerhalb einer zivilisierten Gemeinschaft. Das ÜBER-ICH ist darauf ausgerichtet, die Motivation des Menschen system-verträglich zu lenken.

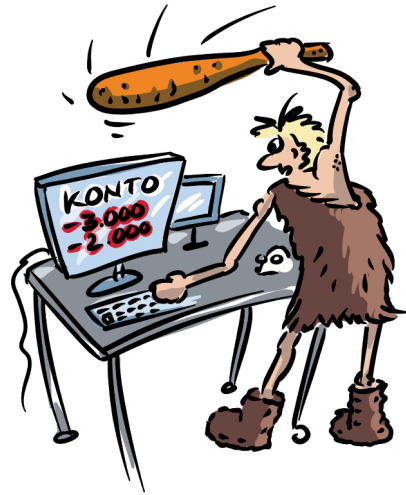
Hier kommt die philosophische Frage des freien Willens ins Spiel. Die Gelehrten streiten sich, ob der Homo sapiens tatsächlich über einen freien Willen verfügt? Theoretisch ja, natürlich – aber in der Praxis sieht es oft ganz anders aus. Moderne Menschen werden von konditionierten Programmen durch den stressigen Alltag gesteuert. Kaum eine Entscheidung wird vom freien Willen getroffen. Auch wissenschaftliche Untersuchungen zeigen, wie sehr menschliches Verhalten durch unbewusste Programme gelenkt wird. Der Homo sapiens navigiert per Autopilot durchs 21. Jahrhundert.

Steinzeitliche Steuerung erscheint bequem, doch sie verursacht auch Probleme. Unreflektierte Muster wirken im Verborgenen und sorgen dafür, dass Menschen sich genau so verhalten, wie sie programmiert wurden: durch die Evolution, durch ihre Eltern und frühkindliche Erfahrungen. So entsteht ein psychisches Grundgerüst von Wahrnehmungs-Filtern und Reiz-Reaktions-Mustern. Darauf aufbauend erfolgen weitere Konditionierungen: während der Schulzeit, durch Arbeitgeber, die Werbe-Industrie, Medien und gesellschaftliche Rahmenbedingungen. Wer vom freien Willen Gebrauch machen will, muss zunächst Licht ins Dickicht unbewusster Programme bringen – du musst lernen, inneren Raum zwischen Reiz und Reaktion zu gewinnen. Deshalb beginnt dein Studium der Motivations-Psychologie mit bewusster Beobachtung.

## Artgerechte Haltung des Homo sapiens

Der ur-zeitliche Autopilot ist nicht kompatibel mit der Komplexität unserer modernen Welt. Wer im 21. Jahrhundert glücklich und erfolgreich leben will, sollte seine Motivations-Struktur hinsichtlich ihrer aktuellen Passung bewusst überprüfen. Du wirst psychische Programme entdecken, die deinen Vorfahren in der Wildnis gute Dienste leisteten. Doch heutzutage sind sie ungeeignet, um ein erfülltes Leben zu führen. Unser Steinzeit-Hirn betrachtet komplexe Herausforderungen durch primitive Filter. Es verlangt einfache Lösungen. Irregeleitet durch aufgebrauchte Emotionen versucht es vergeblich, komplexe Probleme anhand archaischer Rezepte zu lösen.

Der innere Autopilot reagiert reflexartig. Viele Reize gelangen gar nicht ins Bewusstsein. Sie werden blitzschnell vom Unbewussten verarbeitet. Je höher der Stresspegel, desto massiver greifen die archaischen Programme. Indem du dich selbst und deine Mitmenschen aufmerksam beobachtest, findest du heraus, welche Auslöser und Motive unser Verhalten bestimmen. Sobald du beginnst, innere Muster gezielt zu erforschen, wirst du lernen, dich selbst besser zu steuern. Du gewinnst innere Freiheit, um zu entscheiden, wie du deine Prioritäten und zukünftigen Handlungen gestalten willst. Im Coaching bezeichnen wir diesen Prozess als »Artgerechte Haltung«. Dieser Ausdruck ist natürlich eine scherzhafte Metapher, aber er hat einen wahren Kern. Du lernst, steinzeitliche Motivation in eine zeitgemäße Form zu transformieren. Indem du deine Lebensführung bewusst hinterfragst und sie mit Kreativität anreicherst, bringst du frischen Schwung in deinen Alltag.



Viele Menschen sind unfähig, sich gezielt zu verändern – ihr Primaten-Hirn macht genauso weiter, wie es seiner Programmierung entspricht. Diese Tatsache ist ihrer Unbewusstheit geschuldet. Dieses Buch handelt davon, wie du dich aus den Fesseln der Unbewusstheit befreien kannst. Wie die alten Philosophen der Antike zeigen wir dir Wege, um deine Selbst-Steuerung zu stärken. Dafür gilt es zunächst, zu erkennen, wie unsere urzeitliche Steuerung funktioniert. Erst wenn du verstehst, wie ein System beschaffen ist, kannst du es wirksam verändern. Deshalb sagte Albert Einstein: *»Ein Problem kann nicht auf derselben Ebene gelöst werden, auf der es entstanden ist – es braucht eine bewusste Transformation!«*

### Facing the Challenge!

Viele Probleme, die scheinbar in der Außenwelt stattfinden, resultieren aus inneren Mustern, die unbewusst auf äußere Geschehnisse projiziert werden. Betroffene suchen Lösungen in der Außenwelt, obwohl die wahre Ursache in ihrer Psyche zu finden ist. Alte Muster blockieren ihre Glücks-Fähigkeit. Ihre tägliche Aktivität bringt keine Erfüllung. Sie sind chronisch unglücklich, ohne echte Lebensfreude. Wuchernde Bedürfnisse und unrealistische Ansprüche treiben sie durch den hektischen Alltag – wie hypnotisiert jagen sie flüchtigen Glücks-Momenten hinterher. Gleichzeitig sind sie geplagt durch irrationale Ängste und negative Glaubenssätze. Solange sie nicht lernen, ihre Motivation zu hinterfragen und die Innenwelt neu zu ordnen, stecken sie fest im Sumpf chronischer Frustration.

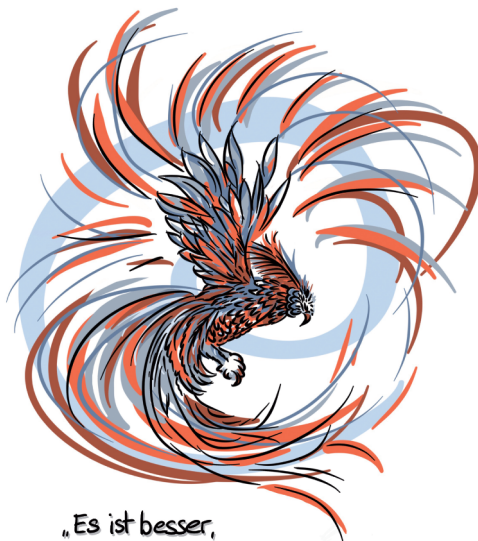


Die gute Nachricht lautet: Die Lösung solcher Probleme liegt meist in der eigenen Hand! Sobald du lernst, innere Prozesse bewusst zu beobachten, kannst du gezielt Einfluss nehmen. Wenn du deine Bedürfnisse, Wünsche und Sehnsüchte reflektierst, bringst du sie in Einklang mit der Realität. Indem du das Mögliche mit dem Machbaren verbindest, gewinnst du frische Motivation, um den negativen Sumpf zu verlassen. Der ehemalige Box-Champion Wladimir Klitschko bezeichnet diesen Prozess als »Facing the Challenge!«. Selbst härteste Krisen können Motivation erzeugen, wenn du ihnen mit der richtigen Einstellung begegnest. Jede Krise birgt die Chance für persönliches Wachstum. Deine innere Einstellung entscheidet darüber, ob du dich als Opfer der Umstände empfindest – oder ob du zum mutigen Helden wirst und Verantwortung für dein Wachstum übernimmst.

Die Bewältigung einer Krise erfordert Bereitschaft, neues Verhalten auszuprobieren. Deine angeborene Lern-Fähigkeit bietet dir einen universellen Schlüssel, dich vom Frust zu befreien. Sie ermöglicht es, mutige Entscheidungen zu treffen und kreative Ideen in die Tat umzusetzen. In vielen Coaching-Sessions durften wir erleben, wie frustrierte Menschen plötzlich neue Kraft-Quellen entdecken. Bewusste Reflexion der inneren Muster setzt die nötige Energie frei, um selbst größte Probleme zu lösen und gestärkt aus einer Krise hervorzugehen.

### Lern-Fähigkeit verleiht Flügel

Kennst du die Story vom Phönix aus der Asche? Ebenso, wie sich dieser legendäre Feuer-Vogel neu zu erschaffen vermag, kann auch ein krisen-geschüttelter Mensch unglaubliche Kräfte mobilisieren. Oft



„Es ist besser,  
ein kleines Licht anzuzünden,  
als die Dunkelheit zu verfluchen.“  
(Laotse)

braucht es kreative Ideen, die als Zündfunken wirken, um eine motivierende Perspektive zu entdecken und alte Blockaden zu lösen. Vitaler Kontakt zu frischer Motivation verleiht Flügel. Plötzlich fühlst du dich wie neugeboren. Schlummernde Kräfte erwachen und du siehst ein Leuchtfeuer am Ende des Tunnels. Es motiviert dich, deine angeborene Lern-Fähigkeit zu nutzen, dich aus der Asche zu erheben und deine Challenge kreativ zu meistern.

Jeder lernbereite Mensch ist fähig, sich von hausgemachtem Leid zu befreien und über den eigenen Schatten zu springen. Im Coaching arbeiten wir mit motivierenden Fragen: »Wer willst du sein? Ein unbewusster Bio-Roboter, der an alten Mustern festhält – oder ein mutiger Homo sapiens, der seine Lernfähigkeit gezielt einsetzt? Was brauchst du, um dein Problem loszulassen und stattdessen etwas Neues zu probieren? Wie kannst du dich motivieren, unnütze Muster aufzugeben und dich in einen lernfähigen Phönix zu verwandeln?«

Natürgemäß ist jeder neue Weg, der aus der vertrauten Komfort-Zone herausführt, mit Unsicherheit, Inkompetenz und Kontroll-Verlust verbunden – doch solche Gefühle sind vorübergehende Symptome. Sobald es gelingt, die nötige Motivation ganzheitlich zu spüren, macht es Freude, neues Verhalten einzüben. Du übernimmst Verantwortung für deine Situation, verzichtest auf unreflektierte Negativität und entscheidest dich dafür, neue Wege zu gehen. Dann ist es nur eine Frage der Zeit, bis dein Mut durch Erfolge belohnt wird.

Motivation resultiert aus dem gelungenen Zusammenspiel äußerer Reize und innerer Strukturen. Entscheidend ist, wie du die Reiz-Muster deiner Außenwelt wahrnimmst und sie zu deinen Bedürfnissen in Beziehung setzt. Normalerweise geschieht dieser Prozess total unbewusst. Falls alles passt, nutzt man die vorhandene Energie und legt einfach los – falls nicht, empfindet man sich als Opfer der Umstände. Dann braucht der Frust ein Ventil – man jammert, schimpft oder empört sich. Doch es ist besser, ein kleines Licht anzuzünden, als die Dunkelheit zu verfluchen. Mit Hilfe unserer psychologischen Gebrauchsanweisung kannst du lernen, auch in schwierigen Situationen eine motivierende Perspektive zu gewinnen.



## Der Fisch stinkt vom Kopf her!

*»Vermutlich liegt die Ursache für unsere Probleme im Vorstand. Ich befürchte, meine Kollegen sind nicht motiviert, ihre Aufgaben vernünftig zu bewältigen. Deshalb ist es kein Wunder, wenn sich deren negative Einstellung wie ein gefährliches Virus überträgt – zunächst auf unsere Führungskräfte, irgendwann auf alle Mitarbeiter. Wir müssen eingreifen, bevor es zu spät ist! Nicht umsonst heißt es: Der Fisch stinkt vom Kopf her!«*

Robert gestikuliert und schlägt mit der geballten Faust auf den Tisch. Er ist wütend, sein glattrasierter Kopf verwandelt sich in eine rote Leuchtbirne, am Hals treten Adern hervor. In diesem Moment bin ich froh, nicht zum Team seiner Mitarbeiter zu gehören. Diesem zornigen Alpha-Mann willst du nicht



vor die Flinte geraten, wenn er dich für seine Misere verantwortlich macht, weil du sein Geld verbrennst. Nein, wenn Robert wütend ist, will man nicht in seiner Nähe sein – dann geht man besser in Deckung.

*»Ich verstehe. Sie sind der Meinung, Ihre Vorstands-Kollegen sind für die Probleme verantwortlich, weil es ihnen an Motivation mangelt. Woran*

*merken Sie denn, dass Ihre Kollegen nicht motiviert sind?«*

*»Sie leisten mir Widerstand! Wenn ich etwas vorschlage, was unbequem sein könnte, wird sofort gemeckert. Sie lamentieren in einer Tour, warum etwas nicht geht. Alle meine Ideen werden abgeblockt. Wenn ich erkläre, welche Vorteile für den Konzern rausspringen, wird der Widerstand sogar noch größer. Immer öfter habe ich das Gefühl, ich muss diese Leute zum Jagen tragen!«*

*»Aha, Sie bekommen Widerstand vom Team. Solche Schwierigkeiten könnten natürlich Ausdruck mangelnder Motivation sein. Sie könnten aber auch andere Ursachen haben. Wie würden Sie denn den Team-Spirit innerhalb des Vorstands beschreiben?«*

*»Wie bitte? Team-Spirit? Ich weiß nicht, worauf Sie hinauswollen. Ich bin der Inhaber dieses Unternehmens. Seit der Übernahme von Powerfood besitzt Frau Gelbsprung auch einige Anteile. Doch der größte Teil aller Aktien befindet sich in meiner Hand. Die anderen Vorstände haben sehr lukrative Verträge. Sie werden für ihre Leistung teuer bezahlt. Ich erwarte exzellente Performance und absolute Loyalität.«*

Robert fühlt sich von seinen Vorstands-Kollegen im Stich gelassen. Seine wütenden Ausführungen offenbaren eine heiße Spur zur Ursache der Motivations-Probleme. Ich frage nach Team-Spirit und der CEO erklärt mir die juristischen Verhältnisse. Das riecht ja förmlich nach den berüchtigten »Blinden Flecken«?!

Im Laufe des Gesprächs wird deutlich, Robert besitzt keinerlei Gespür für die Befindlichkeit seiner Mitmenschen. Er schließt völlig unreflektiert von sich auf andere. Für ihn zählt Erfolg, Geld, Macht und Status. Seine ROTE Persönlichkeit wird getrieben durch Individual-Bedürfnisse. Er kann sich nicht vorstellen, dass soziale Bedürfnisse im Motivations-Gefüge seiner Mitmenschen eine wichtige Rolle spielen. Seine Motivation ist fixiert auf das Streben nach individuellem Erfolg. Robert mangelt es an Empathie. Als ich ihm erkläre, warum gelebter Team-Spirit einen erheblichen Einfluss auf die Motivation ausübt, blickt er mich irritiert an. Meine Worte ergeben für ihn keinen Sinn. Robert ist frustriert, weil die Kollegen seine Erwartungen nicht erfüllen. Nun verlangt er von mir, dass ich ihm Recht gebe und seine Meinung bestätige.

*»Unsere Zahlen sind schwach! Die Verantwortlichen dümpeln in ihrer Komfort-Zone und unternehmen nichts! Das ist grob fahrlässig! Sie haben keine eigenen Ideen und sabotieren meine Maßnahmen. Ich rede mir den Mund fusselig und nix passiert. Meine Geduld ist am Ende. Wir müssen endlich handeln, um die Firma zu retten.«*

Roberts imposanter Kopf wird immer röter. Die prallen Adern am Hals wirken wie pulsierende Schwellkörper und drohen zu platzen. Ich nutze meine Empathie, um seine subjektive Befindlichkeit zu verstehen. Robert kämpft einen einsamen Kampf. Er fühlt sich unverstanden. Gleichzeitig suche ich einen Weg, um ihm zu helfen. Er muss seine Perspektive erweitern, um die realen Ursachen seiner Probleme zu erkennen. Ja, der Fisch stinkt tatsächlich vom Kopf her – und zwar von ganz oben. Hier offenbart sich ein riesiges Lernfeld für den mächtigen CEO. Doch noch scheint er nicht bereit, unbequemes Feedback zu empfangen. Zunächst braucht er ein Ventil für seinen angestauten Frust. Robert schimpft wutentbrannt über seine Kollegen:

*»Um diese Flachpfeifen zu motivieren, habe ich sogar Sonder-Prämien angekündigt, fette Bonus-Zahlungen – hat alles nichts genützt. Ich renne gegen eine Gummwand und beiße auf Granit. Diese Ignoranten kapierten nicht einmal den Ernst der Lage! Inzwischen fühle ich mich richtig verarscht, durch diese respektlose Ignoranz. Ich frage mich, wann mein Geduldsfaden endgültig reißen wird?!«*



## The Time to be Happy is Now!

Ohne bewusste Steuerung ist es kaum möglich, in den Turbulenzen der heutigen Zeit ein erfülltes Leben zu führen. Biologische Programme steuern den Homo sapiens seit Ur-Zeiten relativ sicher durch seine Existenz. Heute prallen die Muster der Vergangenheit auf rasante Komplexität und dynamische Prozesse. Kompatibilitäts-Probleme sind an der Tagesordnung. Wer sie einfach ignoriert, sollte sich nicht wundern, wenn ständig Störungen auftreten. Im Gegensatz zum Tier hat der Mensch gelernt, seine Lebenswelt aktiv zu gestalten. Kultur und Technik bescheren uns mehr Handlungs-Optionen als jemals zuvor. Die explodierende Vielfalt auf der Möglickeits-Ebene beeinflusst unsere Motivation. Der Mensch projiziert archaische Motive auf die überschäumende Kulisse des 21. Jahrhunderts. Sie bewirken andauernde Aktivität, indem sie uns gleichzeitig verlocken und bedrohen. Permanente Reiz-Überflutung erzeugt allgemeine Verwirrung. Viele Personen sind immer mit irgendetwas beschäftigt. Sie stehen unter Stress, sind ständig aktiv – ohne ihre inneren Motive zu kennen. Im Trubel des Alltags vergessen sie vollkommen, warum sie etwas tun. Wie unbewusste Bio-Roboter folgen sie einfach ihrer gewohnten Programmierung – obwohl sie den Kontakt zu echten Bedürfnissen schon lange verloren haben.

Kennst du FOMO – »Fear of missing out«? Das neu-deutsche Kürzel bezeichnet ein typisches Symptom dieser Thematik. FOMO treibt viele Zeitgenossen durch den stressigen Alltag. Voller Angst, etwas zu verpassen, hetzt man von einem Moment zum nächsten – ohne jemals irgendwo anzukommen. Im Dopamin-Rausch werden unbewusste Wünsche auf eine Zukunft projiziert, die niemals eintreten wird. Viele Menschen glauben, der nächste Moment sei besser als der jetzige – ohne zu erkennen, dass ihr Leben im JETZT stattfindet. Der jetzige Moment ist das Portal zum Glück: »*The Time to be Happy is NOW!*« Falls dich dieses Thema berührt, dann widme dich der Botschaft von Eckhart Tolle. Dieser beeindruckende Zen-Meister bringt die Thematik genau auf den Punkt. Wer nicht bereit ist, seine hektische Aktivität zu stoppen und innezuhalten, hat kaum eine Chance auf echte Erfüllung. Im digitalen Trommelfeuer ist Frust vorprogrammiert – dort sucht der Homo sapiens vergeblich nach dem Glück. Wer sein Leben wirklich genießen will, muss lernen, im HIER & JETZT anzukommen.

## Homo Handyiens in der Dopamin-Falle

Unreflektierte Gewohnheiten prägen menschliches Verhalten. Hinzu kommt unser »Herden-Trieb« – wenn alle Artgenossen unsinnige Dinge tun, macht man einfach mit. Die Glücksdroge Dopamin wirkt dabei als perfider Verstärker. So wird groteskes Verhalten auf schleichendem Wege zur absurden Normalität. Wer heute in der City unterwegs ist, dem begegnet Homo Handyiens – eine neue Zombie-Spezies, völlig fixiert auf das Smartphone, ohne Kontakt mit der realen Welt. Ihre Vertreter wandeln wie hypnotisiert durch den Alltag. Man trifft sie überall und es werden immer mehr. In öffentlichen Verkehrsmitteln, im Fitness-Center, selbst in Parkanlagen oder in

geselliger Runde – man ignoriert die Realität und frönt dem digitalen Wahn. Je mehr man sich daran gewöhnt, desto weniger fällt es auf – wie destruktiv sich diese seltsame Neigung auf das soziale Miteinander und die psychische Gesundheit auswirkt.



Das Smartphone irritiert die menschliche Motivation wie kaum eine andere Erfindung. Trügerische Dopamin-Ausschüttungen sorgen dafür, dass hypnotisierte Homo Handiens wie Junkies an ihrer digitalen Glücks-Illusion kleben. Die Abhängigkeit vieler Zeitgenossen von ihrem elektronischen Dissoziations-Instrument ist erschreckend. Bereits wenige Minuten ohne Handy-Zugriff versetzen den digitalen Zombie in innere Aufruhr. Man starrt ohne Unterlass auf das magische Glücks-Versprechen vor der eigenen Nase. Während man die gierigen Datenkraken im Silicon-Valley mit Futter versorgt, gerät man immer tiefer in den Sumpf der Dopamin-Sucht.

Das unverzichtbare Kunst-Hirn wird von der Industrie beständig optimiert, um unbewusste Nutzer noch intensiver an das Objekt ihrer Begierde zu fesseln. Clevere Programmierer nutzen ihr Wissen um Motivations-Effekte. Sie bauen die Algorithmen genau so, damit süchtige Konsumenten ihnen noch mehr Daten liefern. Wenn das Smartphone auch Bargeld und Kreditkarte ersetzt, wird die libidinöse Bindung an den digitalen Fetisch zusätzlich verstärkt. Wer an einer souveränen Lebensführung interessiert ist, tut gut daran, seine persönlichen Abhängigkeiten bewusst zu überprüfen. Sucht-Mediziner arbeiten bereits an digitalen Detox-Programmen – im Zweifelsfall hilft nur noch der kalte Entzug.

### Welche Treffer-Quote hat dein Autopilot?

Unser Autopilot projiziert ständig innere Muster auf die Kulisse der Außenwelt. Er neigt dazu, Reiz-Muster der Vergangenheit mit realen Situationen zu verwechseln. Das Steinzeit-Hirn verlangt einfache Lösungen für komplexe Probleme. Es versucht, aktuelle Anforderungen zu bewältigen, indem es auf konditionierte Programme zurückgreift, die in früheren Kontexten erlernt wurden. Diese Neigung erscheint

bequem, führt aber zwangsläufig zu Kompatibilitäts-Problemen. Unbewusste Reiz-Erkennung vernachlässigt oftmals wichtige Faktoren – der systemische Kontext entscheidet über die Bedeutung einer Tatsache: *»Ein nackter Mann in der Sauna hat eine andere Bedeutung als ein nackter Mann im Restaurant!«*

Falls dir vertraute Reize in anderen Kontexten begegnen – Achtung! Nicht selten erfordern sie unterschiedliche Reaktionen. Das mag unbequem klingen, entspricht jedoch der Realität. In dynamischen Systemen hat der archaische Autopilot nur eine begrenzte Treffer-Quote. Unreflektierte Reaktionen auf bekannte Schlüsselreize sind selten passgenau. Häufig bewirken sie den berüchtigten Griff ins Klo. Wer versucht, komplexe Probleme mit emotionalen Standard-Reflexen zu bewältigen, greift oft ins Leere oder erzeugt peinliche Kollateral-Schäden im sozialen Miteinander. Wir alle sind betriebsblind in der eigenen Psyche. Es gilt, die unbequeme Tatsache zu akzeptieren, dass innere Programme ungebremst weiterlaufen, obwohl sie nicht mehr zur aktuellen Wirklichkeit passen – und damit bewusst umzugehen.

Ohne Bewusstheit gibt es kein Entkommen aus der Illusion irrwitziger Verwechslungen. Einige Zeitgenossen verwechseln den autoritären Chef mit dem strengen Vater. Andere verlangen von der Ehefrau, sie möge sich bitteschön in ihre liebevolle Mama verwandeln. Sigmund Freud bezeichnete menschliche Fehl-Anpassungen als Neurosen. Wir neigen dazu, unsere Neurosen ungehemmt auf die Kulisse der Realität zu projizieren. Dadurch entstehen psychische Dramen. Für die Betroffenen wirkt es wie bittere Realität – obwohl die gefühlten Probleme bei objektiver Betrachtung keinerlei reale Substanz aufweisen. Es sind lediglich irrwitzige Projektionen. Oft hat man sich so sehr daran gewöhnt, man kann sich nicht mehr vorstellen, wie es wäre, ohne diese inneren Stress-Faktoren zu leben. Wer es versäumt, seine psychischen Programme auf dem Laufenden zu halten, wird zum mentalen Dinosaurier. Je mehr Neurosen in deiner Psyche wuchern, desto tiefer versickert deine Vital-Kraft im Sumpf chronischer Frustration.

### **Im Sumpf der Frustration**

Menschliches Verhalten wird durch Bedürfnisse gesteuert. Ihre Befriedigung belohnt unser Organismus durch positive Gefühle. Die Jagd nach dem guten Gefühl gibt unserem Verhalten ein attraktives Motiv. Allerdings bewirkt die wachsende Vielzahl menschlicher Bedürfnisse eine Gemengelage undurchsichtiger Motive, die sich teilweise widersprechen und gegenseitig blockieren. Dann verliert die Motivation der Betroffenen an Kraft. Je mehr Bedürfnisse nicht befriedigt werden, desto stärker wandelt sich die vitale Energie in Frustration. Sie staut sich auf und belastet den Organismus. Dabei entstehen negative Gefühle. Der aufgestaute Frust sucht sich ein Ventil – im Regelfall durch aggressives Verhalten. Kann sich der Frust nicht nach außen entladen,

verbleibt er im System. Dies verursacht Schuldgefühle, Depressionen, somatische Symptome und negative Glaubens-Muster. Deshalb braucht der moderne Mensch Psycho-Hygiene. Wir müssen bewusst überprüfen, wie sich unsere Bedürfnisse, Ängste und Motive auf unser Wohlbefinden auswirken – und konstruktive Wege finden, damit angestauter Frust nicht toxisch wird.

Sobald ein Motiv an Attraktivität verliert, sollte das entsprechende Verhaltens-Programm angepasst werden. Falls ein Motiv ganz aus deinem Leben verschwindet, darfst du das nicht mehr benötigte

Programm abstellen: »Wenn dein Pferd tot ist, dann steig ab!« Allerdings bezeichnet der Volksmund den Homo sapiens nicht umsonst als »Gewohnheits-Tier«. Viele Programme laufen einfach weiter – obwohl sie nicht mehr zeitgemäß sind. Einige Personen kämpfen gegen etwas, das schon lange nicht mehr existiert – zum Beispiel die Erziehungs-Methoden ihrer verstorbenen Eltern. Andere kämpfen für etwas, das seit langer Zeit zur Vergangenheit gehört. Selbst wenn es noch existieren würde, hätten sie keinen Nutzen davon, weil das innere Programm nicht mehr mit einem vitalen Bedürfnis verbunden ist. Aus reiner Gewohnheit verschwenden sie kostbare Zeit und wertvolle Energie – weil sie nicht gelernt haben, sich von alten Mustern zu verabschieden.

Falls Bedürfnisse ihre emotionale Ladung verlieren, bringen daran gekoppelte Verhaltens-Muster keine Erfüllung. Betroffene Personen sind zwar aktiv, doch alle Bemühungen laufen ins Leere. Sie leiden unter chronischem Frust, versuchen verzweifelt, in ihrer Aktivität einen Sinn zu erkennen – ohne sich einzugestehen, dass sie auf dem Holzweg sind. Ihr unbewusster Autopilot hat die Orientierung verloren. Er verursacht andauernde Aktivität ohne Chance auf Erfüllung. Solche Menschen irren durch das Labyrinth trügerischer Verheißungen, verstricken sich immer tiefer im Sumpf der Frustration. Sie sind permanent auf der Suche – ohne zu wissen, wonach sie eigentlich suchen.





## Dein Weg zur inneren Freiheit

Die zentrale Ursache vieler Probleme liegt tief verwurzelt in unserer Psyche. Die meisten inneren Prozesse geschehen unbewusst, sie werden per Autopilot gesteuert. Ohne Bewusstheit läuft die biologische Maschine einfach weiter, immer weiter – so, wie sie durch frühere Erfahrungen konditioniert wurde. Alte Programme fesseln uns an die Vergangenheit. Die Lösung vieler Probleme findet sich nicht in der Außenwelt – sie besteht darin, innere Muster anzuschauen und transparent zu machen. Durch bewusste Beobachtung kannst du erkennen, was im psychischen Maschinenraum tatsächlich passiert.

Bewusstheit führt zur inneren Freiheit. Du erhältst die Chance, alte Programme gezielt zu verändern. Der nächste Schritt besteht darin, ein psychisches Trainings-Programm zu durchlaufen. Du transformierst alte Muster durch neue Erfahrungen und nutzt deine angeborene Lern-Fähigkeit, um chronische Probleme zu lösen. Dein Gehirn verfügt über Neuro-Plastizität – du kannst bis ins hohe Alter geschmeidig bleiben, indem du nicht mehr zeitgemäße Programme verabschiedest. Um nicht als mentaler Dinosaurier zu enden, musst du dich von negativen Gewohnheiten befreien. Dafür brauchst du Energie. Frische Motivation wirkt wie hochkarätiger Treibstoff. Sobald du beginnst, dein Gehirn regelmäßig zu trainieren, wirst du feststellen, wie gut es sich anfühlt, als lernfähiger Mensch durch das Leben zu gehen.

Echte Lern-Bereitschaft bewirkt eine positive Eigen-Dynamik. Wenn du am Ball bleibst, wird dein Weg des Life-Long-Learning mit motivierenden Erfolgs-Erlebnissen gepflastert sein. Sie geben dir Rückenwind, treiben deine Entwicklung mit frischem Schwung voran. Immer mehr Menschen arbeiten daran, ihre Persönlichkeit zu entwickeln. Sie sehnen sich nach einer psychologischen Zeitenwende. Das Verhalten des Homo sapiens auf dem blauen Planeten wird sich nur ändern, wenn wir unsere steinzeitliche Motivation bewusst transformieren.

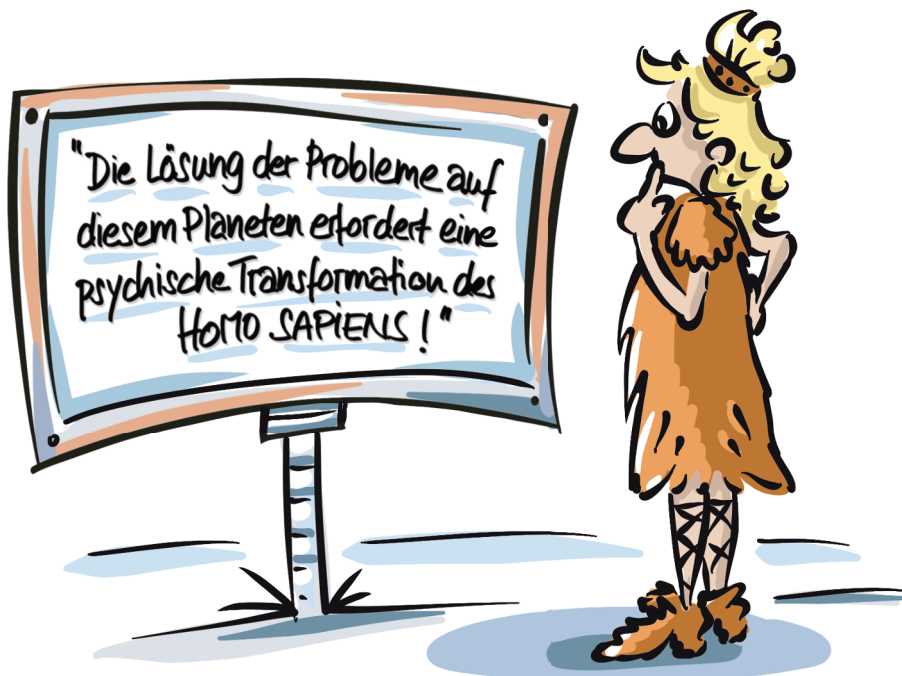
## Wie geht wirksame Veränderung?

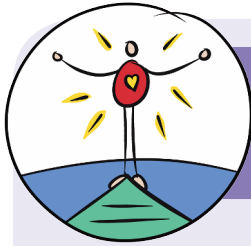
Die Menschheit muss lernen, ihre Umwelt nicht länger durch fossile Brennstoffe zu verpesten. Unser Gehirn entspricht noch immer dem eines Steinzeit-Menschen. Das 21. Jahrhundert zwingt den Homo sapiens, archaische Muster zu verabschieden – im Innen genauso wie im Außen. Als einige wenige Steinzeit-Menschen ein Lagerfeuer entzündeten, entstand kein Problem für deren Biotop. Die Entdeckung des Feuers war lange Zeit eine wertvolle Errungenschaft. Wenn jedoch 8 Milliarden Homo sapiens täglich gigantische Mengen von Energie verbrauchen, Treibhausgase ausstoßen und riesige Müllberge produzieren – dann wird die Situation dramatisch. Der Schlüssel zur Veränderung befindet sich in der Struktur unserer Motivation – dies gilt für einzelne Menschen ebenso wie für Teams, Organisationen und Unternehmen. Und nicht zuletzt für die Zukunft der Menschheit auf dem Planeten Erde. Steinzeitliches Verhalten ist nicht mehr zeitgemäß – weder in der Außenwelt noch in Bezug auf unsere

innere Steuerung. Die Zeit ist reif, im psychischen Maschinen-Raum die nötigen Updates zu tätigen. Sobald du dich auf diesen faszinierenden Weg begibst, wirst du Teil einer wachsenden Gemeinschaft. Überall auf unserem Planeten entstehen innovative Netzwerke, die durch ganzheitliches Denken und mutiges Handeln neue Maßstäbe setzen. Bewusste Lern-Fähigkeit ist der Schlüssel zur nachhaltigen Veränderung. Sie gibt dir den nötigen Treibstoff, um dein volles Potenzial zu entfalten. Unser Motivations-Coaching zeigt dir Wege auf, wie du diesen energetischen Schlüssel erwirbst. Um ihn zu nutzen, musst du innehalten, bewusstes Licht einschalten und die Struktur deiner Motivation erforschen. Wer seine Lebensführung nachhaltig ändern will, muss seine psychische DNA entziffern. Sobald du verstehst, welche Muster dein Verhalten steuern, kannst du sie gezielt beeinflussen.

Motivations-Coaching mit V.I.E.L-Spirit basiert auf einer Gebrauchsanweisung zur persönlichen Transformation. Seit über 30 Jahren nutzen wir diese kreative Stimulanz, um Menschen zu motivieren, den psychischen Sumpf der Unbewusstheit zu verlassen und sich auf den Weg zu machen, ihr Potenzial zu realisieren. Unsere Gebrauchsanweisung zeigt dir, wie du deine persönliche Rezeptur für den Zaubertrank des Miraculix entdeckst. Bewusstes Erforschen deiner Innenwelt dient als wirksame Startrampe zur Selbst-Verwirklichung.

Bist du bereit, dich auf ein motivierendes Abenteuer einzulassen?





## V.I.E.L – Toolbox 1 · Trainiere Dein Gehirn! Erkenne Motivations-Muster

### Verkörpere die Macht der Motivation!

»Niemand wird starke Muskeln bekommen, weil er mir beim Training zuschaut!«, sagte Arnold Schwarzenegger, als man ihn fragte, was man tun muss, um seine Muskulatur zu entwickeln. Du musst selbst aktiv werden und dein eigenes Training starten! Durch das Studium unserer Gebrauchsanweisung erwirbst du wertvolles Wissen. Wenn du daraus einen praktischen Nutzen ziehen willst, musst du dich darin üben, das Knowhow im Alltag einzusetzen. In den V.I.E.L-Toolboxen findest du konkrete Anleitung für dein mentales Training. Jede Toolbox enthält Übungs-Aufgaben, um praktische Erfahrungen zu sammeln. Die Summe aller Toolboxen bildet ein ganzheitliches System, das wir in unseren Coaching-Ausbildungen seit vielen Jahren unterrichten. Das V.I.E.L-Erfolgs-System dient dazu, Probleme zu lösen, Ziele zu erreichen und ambitionierte Vorhaben zu realisieren. Außerdem liefert es Inspiration zur Entwicklung deiner Persönlichkeit. Es stärkt die Motivation und schützt vor unnötigem Frust. Wir wünschen dir V.I.E.L Spaß und Erfolg beim Training für dein liebenswürdiges Steinzeit-Hirn!

### Erkenne die motivierende Lebenskraft in der Natur

Geh in die Natur und beobachte Pflanzen und Tiere. Genieße die faszinierende Lebendigkeit mit allen Sinnen. Frage dich, welche Kraft all diese Formen hervorbringt? Warum verhält sich jedes Lebewesen auf seine ganz spezielle Art? Erkenne, wie alle Wesen auf diesem Planeten durch motivierende Lebenskraft gesteuert werden. Verbinde dich emotional mit dieser wunderbaren Energie und mach dir bewusst, dass auch die menschliche Spezies davon durchströmt und angetrieben wird.

### Erforsche die Motivation deiner Mitmenschen

Beobachte deine Artgenossen. Hinter jedem Verhalten verbirgt sich ein Motiv. Trainiere dich darin, verborgene Motive zu entdecken. Viele Motive wirken unbewusst. Übe dich darin, auch solche Motive intuitiv zu erkennen – was versucht das Unbewusste zu erreichen, wenn es sich auf diese Weise verhält? Falls es eure Beziehungsebene erlaubt, überprüfe deine Spekulation durch geeignete Fragen.

### Beobachte die Dynamik deiner Motivation

Zünde dein inneres Licht an! Bewusstes Beobachten deiner Motive ist der Schlüssel zur wirksamen Selbst-Steuerung. Übe dich darin, eigene Motive zu hinterfragen und gewissenhaft zu erforschen. Es stärkt deine Souveränität. Sollten Widerstände auftauchen, kannst du flexibel reagieren und deine Prioritäten dynamisch auf die aktuelle Situation abstimmen: Was ist jetzt wirklich wichtig? Welche zentralen Bedürfnisse steuern dein Handeln? Wie kannst du deine Aktivität optimal ausrichten, um deine Ziele zu erreichen?

## Optimiere deine aktuellen Erfolgs-Strategien

Hinterfrage die Sinnhaftigkeit deines Verhaltens. Erlaube dir, im Alltag innezuhalten, um Raum zwischen Reiz und Reaktion zu gewinnen. Nutze deinen inneren Dialog, um deine Aufmerksamkeit gezielt auszurichten: »Was will ich jetzt erreichen? Welches Bedürfnis treibt mich an? Welche Programme laufen in meiner Psyche, um dieses Bedürfnis zu erfüllen?« Prüfe, ob dein Verhalten optimal geeignet ist, deine Bedürfnisse zu befriedigen. Vielleicht gibt es bessere Wege, um gewünschte Ziele zu realisieren? Nutze deine Kreativität und experimentiere mit neuen Verhaltensweisen. Öffne dich für die Idee, alte Programme durch Updates an aktuelle Dynamiken anzupassen.

## Überprüfe deine langfristige Motivations-Struktur

Langfristige Ziele geben deinem Handeln eine strategische Ausrichtung. Überprüfe bewusst, was du zukünftig erreichen willst. Welche Sehnsüchte und Träume schlummern in dir? Welche Zukunfts-Vorstellungen geben dir Energie und stärken deine Motivation? Welche Schein-Bedürfnisse könnten dich in die Irre führen? Wo verlierst du Energie, weil du verführerischen Illusionen folgst? Mach dich ehrlich – prüfe, ob deine Lebensplanung durch unbewusste Muster gesteuert wird, die sich bei genauer Betrachtung als Schummelpaket entpuppen – oder ihre damalige Bedeutung schon lange verloren haben?

## Trainiere deine Lern-Fähigkeit

Sollten alte Muster dein Verhalten bestimmen, kannst du sie gezielt transformieren. Trainiere dich darin, sie bewusst zu unterbrechen und stattdessen neue Wege zu gehen. Finde heraus, wie du dich motivieren kannst, etwas Neues zu probieren und dich auf einen Lern-Prozess einzulassen. Dafür musst du deine Komfort-Zone verlassen – das kann Unsicherheit, Inkompetenz und Kontroll-Verlust bedeuten. Übe dich darin, solche Empfindungen mit einem guten Gefühl zu akzeptieren. Die Zeit spielt für dich! Lernfähigkeit funktioniert wie ein Muskel – je mehr du trainierst, desto leichter fällt es, sie zu benutzen.

## Nützliche Fragen zur Stimulation von Bewusstheit

- Welche Werte steuern dein Verhalten?
- Wer bist du? Und wer willst du zukünftig sein?
- Welchen Fußabdruck willst du auf diesem Planeten hinterlassen?
- Was wünschst du dir vom Rest deines Lebens?
- Was müsste passieren, damit du wirklich glücklich bist?
- Angenommen, eine Zauber-Fee käme zu dir – was wären deine Herzens-Wünsche?
- Wenn du 100 Wünsche frei hättest – was wären deine TOP 10?
- Was könnte dich motivieren, diese Wünsche auch ohne die Fee zu realisieren?

Weitere Toolbox-Infos findest Du hier:  
[www.viel-spirit.de/toolboxen](http://www.viel-spirit.de/toolboxen)