

Motivation



In diesem Kapitel

- ▶ Motivation erklären
- ▶ Entscheiden, wie Motivation Ihnen helfen kann
- ▶ Gehirn und Körper für sich arbeiten lassen

Motivation ist das Geheimnis Ihres Erfolgs. In diesem Kapitel erfahren Sie, was es bedeutet, motiviert zu sein, wie Motivation Ihnen helfen kann und wie Körper und Gehirn zusammenspielen müssen, damit Sie richtig motiviert sind.

Was ist Motivation?

Motivation ist ein Gefühl, eine emotionale Kraft, die Sie zu etwas ermutigt und anspornt. Verschiedene innere oder äußere Faktoren oder Anreize motivieren Sie, indem sie Sie aktivieren und ein Bedürfnis erfüllen:

- ✓ **Innere Faktoren:** Hunger motiviert Sie zu essen – ein Bedürfnis, das aus Ihrem Inneren kommt.
- ✓ **Äußere Faktoren:** Sinkende Verkaufszahlen motivieren Sie, mehr Kunden anzulocken, um die Geschäfte wieder zu verbessern – ein Bedürfnis, das von außen einwirkt.

Denken Sie an eine Zeit zurück, in der Sie in Ihrem Job hoch motiviert waren. Sie gingen gerne zur Arbeit und hatten ein Erfolgserlebnis, wenn Sie ein Projekt abschlossen. Ihre Bemühungen wurden gut bezahlt, Ihr Chef hat Sie unterstützt und Sie durften eigene Entscheidungen treffen. Sie kamen gut mit Ihren Kollegen aus und alle mochten Sie. Sie fühlten sich geschätzt und empfanden sich als Teil des Firmenerfolgs.

Die Schlüsselmotivatoren in diesem Beispiel sind: Erfolg, finanzielle Belohnung, Kameradschaft, Wertschätzung.



Folgende drei Geschichten sind Beispiele für interne und externe Anreize:

- ✓ Daniel führt ein kleines Hotel, das seiner Familie schon seit drei Generationen gehört. Er muss viel arbeiten und hat lange Arbeitszeiten. Finanziell lohnt sich dieser Aufwand allerdings nicht unbedingt. Daniel hat aber äußere und innere Anreize, die seine Motivation, das Hotel weiterzuführen, erhalten. Es ist ihm wichtig, die Familientradition als Hoteliers fortzusetzen. Das befriedigt seinen Sinn für Kontinuität und verbindet ihn mit seinen Wurzeln. Der äußere Anreiz kommt von seinen Angestellten. Er fühlt sich für sie verantwortlich, zumal einige schon seit vielen Jahren für ihn arbeiten.

- ✓ Eine befreundete Lehrerin gibt Kindern Nachhilfeunterricht im Lesen. Sie erzählte mir, wie sehr es sie motiviert, wenn sie von den anderen Lehrern nach nur einer Nachhilfestunde erfährt, wie sehr sich das Kind bereits verbessert hat. Meine Bekannte hat einen weiten Weg zur Schule, doch sie findet, die Erfolge bei den Kindern sind diese Anstrengung wert. Ihr Erfolg motiviert sie, mit ihrer Arbeit fortzufahren und gibt ihr das Gefühl, wirklich etwas verändern zu können.
- ✓ Ich war einige Jahre lang Mitglied in einem Ruderklub. Kurz nachdem ich dem Klub beigetreten war, wurde eine Ruderregatta veranstaltet, bei der die Ruderteams per Losentscheid zusammengestellt wurden. Völlige Neulinge saßen dadurch mit erfahrenen Ruderern in einem Boot. Auch mein Team war gut gemischt. Als wir das erste Rennen gewonnen hatten, fühlten wir uns großartig. Wir gewannen auch die zweite und dritte Runde und schafften es sogar ins Finale. Als wir das Ziel erreichten, war ich begeistert. Ich werde nie vergessen, wie aufgeregt ich war, den Pokal zu bekommen, und wie mich das motivierte, weiter im Ruderklub zu trainieren. Meine Motivation beruhte auf einer Kombination aus drei Faktoren: Spaß an der Teamarbeit, den Wettkampf gewinnen und den Pokal erhalten.

Sie können auch durch die Folgen, die etwas nach sich ziehen kann, wenn Sie es *nicht* tun, motiviert werden. Sie haben beispielsweise Angst, Geld zu verlieren, wenn Sie Ihre Steuererklärung nicht pünktlich einreichen. Das motiviert Sie, sie rechtzeitig zu erledigen. Oder der Frust, dass Sie zugenommen haben und deshalb Ihre Lieblingssachen nicht mehr anziehen können, motiviert Sie, einen Diätkurs zu besuchen.



Motivation ist die Kraft, die Sie vorantreibt, Veränderungen in Angriff zu nehmen, zum Beispiel gesünder zu werden oder Ihre Fitness zu verbessern.

Wissen, wie man die Motivation erhält

Um seine Ziele zu erreichen, muss man verstehen, welche Faktoren die Motivation erhalten. Diese Faktoren sind von Mensch zu Mensch verschieden. Zu ihnen können gehören:

- ✓ Ihr Ordnungssinn motiviert Sie dazu, Ihren Schreibtisch aufzuräumen und alle alten Zettel zu entsorgen.
- ✓ Sie wollen fit bleiben, damit Sie sich jedes Wochenende mit Ihren Freunden auf dem Fußballplatz treffen können.
- ✓ Die persönliche Befriedigung, die ein Trainer empfindet, wenn er sieht, wie sehr sich die Leistungen eines Sportlers verbessern, wird ihn motivieren, weiterhin so gut zu arbeiten.
- ✓ Ein Manager wird sein Team häufiger ermutigen und loben, wenn er gesehen hat, wie sich alle darüber freuen.



Unterschiedliche Motivatoren für unterschiedliche Menschen

Am 31. Januar 2008 waren etwa 300.000 Briten damit beschäftigt, ihre Online-Steuererklärung auszufüllen. Obwohl sie schon seit dem 5. April 2007 wussten, dass das der letzte Termin dafür war, haben sie es bis zur letzten Minuten aufgeschoben. Viele haben die ganze Nacht an ihrer Steuererklärung gearbeitet, um diesen Termin einzuhalten. Da so viele Menschen gleichzeitig ihre Steuererklärung per Internet abschicken wollten, brach das System zusammen und etwa 100.000 Dateien konnten nicht übermittelt werden. Die britische Regierung musste den Abgabetermin um 24 Stunden verlängern. Und was ist die Moral von dieser Geschichte? Planen Sie vorausschauend!

In diesem Fall war die Angst vor einem finanziellen Verlust ein schlechter Motivator. Ein Rabatt von 200 Pfund für jeden, der seine Steuererklärung rechtzeitig abgibt, wäre wohl eher geeignet gewesen.

Im Januar 2008 gewann der unbekannte Fußballklub Havant and Waterlooville völlig unerwartet ihr FA-Cup-Spiel. Danach bekamen sie die Chance ihres Lebens, gegen Liverpool, einen Klub der englischen Premier League, anzutreten. Liverpool hat schon mehrfach den Europapokal gewonnen und verfügt über einige Weltklassespieler. Im Gegensatz dazu bestand das Havant-and-Waterlooville-Team nur aus Hobbykickern, die ansonsten ganz normalen Jobs nachgingen.

Das Havant-and-Waterlooville-Team verlor gegen Liverpool mit einem respektablen 5:2. Am Ende des Spiels bekamen sie für diese tolle Leistung Standing Ovationen von ihren Gegnern und den Zuschauern, denn sie hatten besser gespielt als erwartet.

Ich bin mir sicher, dass die Unterstützung, die das Team von Havant and Waterlooville von ihren eigenen 6.000 Fans bekommen hat, und das Erfolgserlebnis, im Liverpool-Stadion zu spielen, jeden Spieler für immer begleiten und auch zukünftig motivieren wird. Der Erfolg des Havant-and-Waterlooville-Teams ist eine große Motivation für alle jungen Fußballspieler, danach zu streben, ihre Träume zu verwirklichen.



Kürzlich hatte ich auf einer Reise nach Europa viel Spaß daran, Menschen zu beobachten. Sie bummelten durch die Straßen und genossen das schöne Wetter und den herrlich blauen Himmel. Ich sah Frauen beim Einkaufsbummel oder ganz entspannt bei einer Tasse Kaffee mit Freundinnen. Andere saßen im Park, lasen ein Buch und genossen die frische Luft. Kinder spielten fröhlich und erkundeten die Umgebung. Am frühen Nachmittag schlossen die Geschäfte. Dadurch konnten die Menschen ganz in Ruhe mittagessen und danach eine Siesta halten, bevor sie wieder am frühen Abend zur Arbeit zurückkehrten. Jeder wirkte während des Tages völlig entspannt, glücklich und motiviert.

An einem kalten Wintertag in London in der Rushhour im Stau zu stehen, war dagegen ein richtiges Kontrastprogramm. Die Menschen waren in Eile und drängelten. Die Anstrengung und der Druck standen ihnen ins Gesicht geschrieben. Alle schienen mehr motiviert zu sein, so schnell wie möglich nach Hause zu kommen, als einen Schritt langsamer zu gehen und den Augenblick zu genießen.

Erkennen, wie Motivation Ihnen hilft

Sich motiviert zu fühlen, kann Ihre Gesundheit verbessern und einen positiven Einfluss auf Ihre Familie und auf zwischenmenschliche Beziehungen haben. Je motivierter Sie sind, umso mehr Energie haben Sie für Ihren Alltag.

Wenn Sie motiviert sind, können Sie Ihre Aufgaben leichter lösen, Ihre Ziele besser erreichen, Abgabeterminen besser einhalten und Projekte abschließen. Erreichen Sie ein Ziel, kann Ihre Motivation immer weiter steigen.

Motivation hat folgenden Nutzen:

- ✓ **Teil einer Gruppe sein:** Sie können schon dadurch motiviert sein, dass Sie zu einer Gruppe gehören. Die Gruppe kann aus Familie, Arbeitskollegen, einem Sportteam oder Freunden bestehen. Als Teil einer Gruppe werden Sie unterstützt, können mit anderen über Probleme sprechen und sich gegenseitig ermutigen.
- ✓ **Auf sich gestellt sein:** Es kann Sie motivieren, allein an einer Aufgabe zu arbeiten, weil Sie dadurch vielleicht Ihre Kreativität unter Beweis stellen können oder weil Sie Zeit zum Nachdenken brauchen, ohne dabei gestört zu werden.
- ✓ **Vorbilder haben:** Vorbilder können begeistern und motivieren. Ein bekannter Sportler kann Sie beispielsweise dazu motivieren, Ihre Leistungsfähigkeit zu verbessern. (Wenn Sie mehr darüber erfahren wollen, wie wichtig Vorbilder sind, lesen Sie den Kasten »Vorbilder können viel bewegen« in diesem Kapitel.)
- ✓ **Alles unter Kontrolle haben:** Motivation gibt Ihnen das Gefühl, alles unter Kontrolle zu haben. Wenn Sie motiviert sind, verstehen Sie die Aufgabenstellung schneller, erkennen schneller, was Sie tun müssen und wann Sie damit beginnen sollten. Je motivierter Sie sind, umso besser können Sie Probleme lösen. Ein Problem ist dann kein Hindernis, sondern Sie wissen, dass Sie es lösen können, und finden Alternativen.

Je motivierter Sie sind, umso besser sind Sie auf Herausforderungen vorbereitet und geben nicht schon bei den ersten Problemen auf.

- ✓ **Die eigene Motivation an andere weitergeben:** Wenn Sie motiviert sind, werden sich Ihre positiven Gefühle auf andere übertragen. Umgekehrt wird es auch auf Ihre Umgebung abfärben, wenn Sie nicht motiviert sind.

Während ich dieses Buch geschrieben habe, habe ich über dieses Thema mit vielen Menschen gesprochen, um zu hören, wie ihre Erfahrungen sind. Nachdem ich mich mit einer Freundin über Motivation unterhalten hatte, stellte ich fest, dass sie danach wesentlich motivierter war, sich durch einen Berg an Aufgaben zu arbeiten, der sich über mehrere Monate angehäuft hatte. Sie analysierte, was sie unterbewusst motivierte und welche persönlichen Barrieren sie demotivierten. Nachdem sie alle Aufgaben erledigt hatte, fühlte sie sich gut und war motiviert, noch mehr zu schaffen.



Vorbilder können viel bewegen

Die englische Fernsehsendung *Make Your Child Brilliant* ist ein gutes Beispiel dafür, wie man Kinder stark motivieren kann, besonders wenn ein verborgenes Talent entdeckt und gefördert wird. Die Lernexpertin Bernadette Tynan nahm an der Sendung teil. Ihre Aufgabe war es, die verborgenen Talente von Kindern zu finden.

In einer der Sendungen erhielt ein 11-jähriges Mädchen namens Molly ein spezielles »Gehirntraining«, das ihr dabei helfen sollte, ihre Aufgabe, vor einer größeren Menschenmenge einen Vortrag zu halten, zu bewältigen. Das Mädchen arbeitete mit Bernadette Tynan und ihren Eltern mit verschiedenen Techniken, die ihr das Selbstvertrauen und die nötigen Fähigkeiten vermitteln sollten, um diese Herausforderung zu meistern. Molly musste zum Thema Leben und Evolution im Meer eigenständig recherchieren und Materialien zusammenstellen.

Bei ihrer Präsentation stand Molly vor 120 Zuhörern und hielt ihren Vortrag vollkommen frei, sprach selbstsicher in ein Mikrofon und verwendete gekonnt ihre Materialien. Ihr Vortrag war großartig und sie stellte damit viele in den Schatten, die doppelt so alt waren wie sie. Durch die Unterstützung von Bernadette Tynan und ihrer Eltern und durch das »Gehirntraining«, das Molly ihr ganzes Leben nutzen wird, konnte sie diese große Herausforderung meistern.

Die Hindernisse erkennen

Hindernisse können Ihre Motivation beeinträchtigen oder Sie sogar dazu bringen, nichts mehr zu tun. Doch man muss die Hindernisse erkennen, um sie überwinden zu können.



Eine Freundin von mir schob ständig einen Berg Aufgaben vor sich her, da sie nur an Tagen, an denen sie keine anderen Verpflichtungen oder Termine hatte, dazu motiviert war, diese Aufgaben in Angriff zu nehmen. Doch durch das Warten auf einen freien Tag schuf sie sich ein Hindernis. Dann versuchte sie erfolglos, diese Aufgaben zwischen ihre Termine zu quetschen. Danach kam sie zufällig auf die Idee, ihren Terminplan umzustellen und alle Meetings auf einen Tag zu legen und sich die restlichen Tage für andere wichtige Aufgaben freizuhalten. Der Luxus eines unbelasteten Tages ohne den Druck von Meetings motivierte sie, die liegen gebliebenen Arbeiten schnell zu erledigen.

Als meine Freundin sich ihren Hindernissen gestellt hatte, war sie in der Lage, sie zu überwinden. Sie war jetzt motiviert:

- ✓ Sie nahm sich Zeit, Arbeiten in ihrer Wohnung zu erledigen, die sie schon lange immer wieder aufgeschoben hatte.
- ✓ Sie fand endlich die Zeit, Freunde anzurufen, bei denen sie sich bisher immer nur entschuldigt hatte, dass sie sich nie meldet.
- ✓ Sie plante feste Zeiten ein, um Sport zu treiben.



Das Lieblingsprojekt lässt Sie aufblühen

Der Sohn einer Freundin studiert Physik. Er redet normalerweise nicht viel und manchmal ist es nicht leicht herauszufinden, was er denkt. Doch das gilt nur, solange er nicht über Physik spricht, denn dann taut er auf und erzählt ohne Punkt und Komma – motiviert von den komplexen Themen, denen viele von uns längst nicht mehr folgen können. Wenn er von seiner großen Leidenschaft spricht, ist er plötzlich voller Selbstvertrauen.

Einige Hindernisse können Ihre Motivation beeinflussen:

- ✓ **Ablenkung:** Eine Flut von E-Mails, Meetings und Störungen durch andere Menschen haben Einfluss auf Ihre Motivation.
- ✓ **Familiäre Verpflichtungen:** Familiäre Pflichten wie zum Beispiel die Pflege älterer Menschen können schwierig und demotivierend sein, weil sie verhindern, dass Sie sich Zeit für sich und Ihre Aufgaben nehmen.
- ✓ **Finanzen:** Geldmangel kann Ihre Motivation, etwas zu tun, vermindern, wenn Sie das Gefühl haben, dass Sie sich das gerade nicht leisten können. Die finanzielle Vergütung ist ein großer Motivationsfaktor, um eine Aufgabe zu erledigen. Und die Möglichkeit, mehr Geld zu verdienen, kann Sie motivieren, Ihre beruflichen Pläne zu ändern.
- ✓ **Die häusliche Umgebung:** Ihre häusliche Umgebung kann demotivierend wirken (siehe Kapitel 4). Ein unordentliches, chaotisches Umfeld kann Sie daran hindern, in Aktion zu treten.
- ✓ **Krankheit:** Wenn Sie krank sind, haben Sie weniger Energie und es ist viel schwierig, sich zu notwendigen Aufgaben zu motivieren. Haben Sie Geduld und geben Sie sich die nötige Zeit, um wieder ganz gesund zu werden und sich voller Motivation Ihren Aufgaben zu widmen.
- ✓ **Starre Regeln:** Manche Angestellten sind demotiviert, wenn zu viel Bürokratie und zu starre Regeln ihre Kreativität unterdrücken. Andererseits brauchen manche Mitarbeiter auch klare Regeln und Abläufe. Dadurch haben sie Grenzen, in denen sie besser arbeiten können.



Achtung Arbeitgeber! Achten Sie darauf, was Ihre Angestellten motiviert und ob zu viele oder zu wenige Grenzen ihre Motivation und Kreativität ersticken.

- ✓ **Fehlende Unterstützung:** Fehlende Unterstützung von Kollegen oder Freunden kann ein Hindernis darstellen, denn sie macht die Motivation zunichte.
- ✓ **Zeiteinteilung:** Zu manchen Zeiten sind Sie vielleicht motivierter, zum Beispiel im Frühling, zu Beginn des neuen Jahres oder im Urlaub. Manche Menschen können frühmorgens besser arbeiten als später am Tag. Die innere Uhr ist so programmiert, dass sie zu bestimmten Zeiten einfach mehr Energie haben.

- ✓ **Wetter:** An einem kalten, regnerischen Tag wird man kaum motiviert sein, einen Spaziergang zu machen. Im Gegensatz dazu fällt es schwer, an einem wunderschönen, sonnigen Tag im Büro zu sitzen.



Ein Manager aus einem meiner Kurse erzählte, dass er täglich etwa 250 bis 300 E-Mails bekommt. Das lenkte ihn sehr von seinen täglichen Aufgaben ab und er beschloss, eine klare Regelung zu treffen, um sich nicht mehr so überlastet zu fühlen und um die Motivation für seine Arbeit zu behalten. Er ordnete die E-Mails nach Priorität. Zu bestimmten Zeiten kennzeichnete und beantwortete er die dringenden Nachrichten und löschte andere. Dadurch hatte er wieder Zeit, sich den wichtigen Herausforderungen seines Jobs zu widmen. Durch die konsequente Umsetzung seines Plans konnte er die E-Mail-Flut beherrschen und produktiv arbeiten.



Mit dem Rauchen aufhören ... oder doch nicht

Doris kam wirklich gut mit ihrer Raucherentwöhnung zurecht. Nachdem ihr Freund sehr krank geworden war, hatte sie den Entschluss gefasst, mit dem Rauchen aufzuhören und war dazu auch sehr motiviert. Doris schwor, Nichtraucher zu werden. Sie schaffte es, etwa drei Monate lang nicht mehr zu rauchen.

Dann verlor Doris völlig unerwartet ihren Job. Sie war sehr unglücklich und wusste nicht, wo sie wieder Arbeit finden konnte. Die Sicherheit ihres Jobs und die Unterstützung durch die Kollegen hatten sie motiviert, nicht mehr zu rauchen. Doch ohne ihren Job hatte sie diesen Halt verloren. Als sie sich schlecht fühlte, tröstete sie sich mit einer Zigarette. Innerhalb weniger Tage rauchte sie wieder regelmäßig. Sie hatte ihre Motivation, mit dem Rauchen aufzuhören, verloren.

Das Rauchen gab Doris ein Gefühl der Sicherheit und sie konnte ihre Ängste besser aushalten. Als sie mit dem Rauchen aufhörte, haben die Unterstützung der Kollegen und die Sicherheit des Jobs diese Funktion übernommen. Deshalb fing sie nach dem Verlust des Arbeitsplatzes wieder an zu rauchen.

Im Gehirn oder Körper nach Antworten suchen

Ihre Psyche kann viele Rätsel des Lebens beantworten. Die Psychologie der Motivation wirft einen Blick auf Ihre verborgenen Gefühle, die Sie vorantreiben und dafür sorgen, dass Sie motiviert sind oder stehen bleiben.

Ihr Körper drückt aus, was in Ihrer Psyche vor sich geht. Wenn Sie sich motiviert oder demotiviert fühlen, reagiert Ihr Körper sofort darauf. Sie sehen beispielsweise glücklich aus, wenn Sie etwas Schönes tun, oder Ihnen steht die Panik ins Gesicht geschrieben, wenn Sie etwas tun sollen, vor dem Sie sich fürchten.

Versuchen Sie, sich das Gefühl der Motivation bildlich als einen fließenden Strom, als einen Sportler auf der Höhe seiner Leistungsfähigkeit oder als eine Autofahrt auf einer leeren Straße vorzustellen.

Wie sich Motivation anfühlt

Sie können das Gefühl der Motivation auf ganz verschiedene Weise wahrnehmen. Manche sagen, sie fühlen sich gut, müssen etwas tun und sind glücklich, noch mehr Aufgaben anzupacken. Andere fühlen die Motivation eher körperlich. Sie können sogar einen genauen Punkt angeben, an dem sie die Motivation spüren. Eine Freundin empfindet die Motivation meist in ihrer Körpermitte. Manche Menschen erleben Motivation durch ihr Verhalten. Ihre Motivation ist vergleichbar mit einem Automotor: gut eingestellt läuft er auf allen Zylindern.

Genauso können Sie Unausgeglichenheit und Ängste motivieren, etwas zu tun.



Wenn es Ihnen schwerfällt sich vorzustellen, motiviert zu sein, denken Sie an einen Luftballon, der in den Himmel steigt und vom Wind immer höher und höher getragen wird. Motivation kann Ihnen in Ihrem Körper das gleiche Gefühl geben.

Manche Menschen motiviert die Arbeit an einer Aufgabe, andere motiviert eher das Ergebnis ihrer Arbeit. Sie gärtnern beispielsweise gerne und sind deshalb motiviert, nach draußen zu gehen und in der Erde zu buddeln. Oder Sie sind motiviert, weil der Anblick Ihres blühenden Gartens Sie für Ihre Arbeit belohnen wird.

Ein Bekannter sagte einmal zu mir, dass Motivation sich für ihn anfühle, als würde pures Adrenalin durch seine Adern strömen, und er empfinde eine kribbelnde Erregung, während er seinem Ziel immer näher kommt. Jemand anderes beschrieb Motivation als ein Gefühl, als würde er auf Nadeln sitzen.

Man kann dem Gefühl der Demotivation auf den Grund gehen, indem man in sich hineinhorcht. Ist die Ursache gefunden, kann man diesen Zustand wieder ändern.



Große Herausforderungen motivieren

In einer Fernsehsendung mit dem Titel *Überleben extrem* hat man ganz normale Menschen auf einen Trip durch den ugandischen Dschungel mitgenommen. Am Ende dieses Ausflugs sollten alle Teilnehmer den Mount Baker erklimmen. Dabei mussten sie einen Höhenunterschied von rund 4.600 Metern überwinden. Das war eine ganz erstaunliche Herausforderung für alle, denn niemand von den Teilnehmern hatte jemals einen Berg bestiegen. Schon gar nicht einen Berg dieser Höhe. Das Hochgefühl einer Teilnehmerin stand ihr ins Gesicht geschrieben, als sie den Gipfel erreichte. Man konnte sehen, wie stolz sie war, dass sie diese schwindelerregende Höhe erklommen hatte. Ein anderer Teilnehmer, ein nach eigener Aussage ungesunder und übergewichtiger Taxifahrer, sagte, dass er auf dem Gipfel einen derartigen Adrenalinschub und Stolz empfand, dass er dazu motiviert war, sein altes, ungesundes Leben hinter sich zu lassen.

Dieses Abenteuer war für alle Teilnehmer sehr motivierend. Es war für sie ein großes Erfolgserlebnis, den Gipfel zu bezwingen, und das gab ihnen die Kraft für einen Neuanfang und eine positive Lebenseinstellung.

Auf Anzeichen von Demotivation achten

Der Gesichtsausdruck eines Menschen zeigt, wie er sich fühlt. Man kann sehen, ob ihm die Begeisterung fehlt. Oder jemand, der sonst sehr aufgeweckt ist und gerne redet, ist plötzlich verschlossen und schweigsam. Auch die Hautfarbe kann einen Hinweis darauf geben, wie es jemandem geht. Ist er demotiviert, ist er blass und farblos.

Demotivation kann auch körperliche Anzeichen haben. Betroffene erscheinen meist kraft- und teilnahmslos.

Folgende Anzeichen können auf eine Demotivation hindeuten:

- ✓ Schlafstörungen
- ✓ Gefühl der Überlastung
- ✓ Krankheit
- ✓ Reizbarkeit
- ✓ Verschlossenheit
- ✓ Sich unter Druck fühlen
- ✓ In bestimmten Situationen ständig irgendwelche Hindernisse finden



Demotivation in einen Plan umwandeln

Ein Kollege machte sich Sorgen um Anna, ein Mitglied seines Teams. Ihm war aufgefallen, dass Anna nicht so glücklich wirkte wie sonst. Ihr Gesicht zeigte keinerlei Begeisterung, wenn er mit ihr anstehende Projekte besprach. Nachdem er Annas Verhalten einige Wochen beobachtet hatte, nahm er sich Zeit, mit Anna unter vier Augen zu sprechen, um herauszufinden, was dahintersteckte.

Dabei stellte sich heraus, dass ein neues Teammitglied der Grund für Annas Veränderung war. Anna musste viel Zeit dafür aufbringen, dieses neue Teammitglied einzuarbeiten, und deshalb sehr häufig ihre Arbeit unterbrechen. Sie hatte zu kämpfen, ihre eigene Arbeit überhaupt noch zu schaffen, wollte dem neuen Mitglied des Teams aber auch helfen.

Noch während Anna über ihr Problem sprach, löste sie es eigentlich selbst, indem sie beschloss, täglich eine feste Zeit dafür einzuplanen, den neuen Mitarbeiter zu unterstützen. Dadurch konnte sie danach ohne Unterbrechungen an ihren eigenen Projekten arbeiten. Nach diesem Gespräch fühlte sich Anna schon viel besser. Sie hatte selbst eine Lösung gefunden, war wieder motiviert und hatte Freude an der Arbeit. Das konnte man auch an ihrem Gesichtsausdruck erkennen, denn sie sah wieder so fröhlich aus wie immer.

Häufig sagt Ihnen eine innere Stimme, was Sie verändern müssen, damit es Ihnen wieder besser geht und Sie wieder motiviert sind.



Hören Sie in sich hinein, um herauszufinden, was Sie motiviert. Wenn Sie motiviert sind, achten Sie darauf, wie Ihr Körper darauf reagiert. Genießen Sie dieses Gefühl und lassen Sie sich davon beflügeln.