

Buchbesprechung: Jens Uwe Martens, Julius Kuhl, Die Kunst der Selbstmotivierung

„Dass die Vögel der Sorge und des Kummers über deinem Haupt fliegen, kannst du nicht ändern. Aber dass sie Nester in deinem Haar bauen, das kannst du verhindern“ – diese Aussage von Martin Luther beschreibt eine Grundhaltung, die den Aussagen der beiden Autoren nahe kommt. Zwischen dem ersten Gefühlsimpuls und dem Umgang damit soll differenziert und Verantwortung für die eigenen Gefühle übernommen werden. Martens und Dr. Kern machen aktuelle wissenschaftliche Erkenntnisse der Persönlichkeitstheorie für den Alltag nutzbar. Die folgenden Hinweise erhöhen die Chance, dass sich Selbstmotivation entwickelt bzw. erhöht – leider auch nicht mehr.

Unterschiedliche Grundeinstellung: Lageorientierung versus Gestalterhaltung

Entscheidend beim Thema Selbstmotivation ist, ob man sich eher in einer Grundhaltung „ich bin Gestalter meiner Dinge“ (Gestalterhaltung) oder „ich bin von der Lage der Dinge abhängig“ (Lageorientierung) befindet. Akzeptieren Menschen vorschnell die negativen Bedingungen und reagieren passiv - „vergessen“ also das Handeln – werden sie **lageorientiert** genannt. Menschen mit **Gestalterhaltung** zeichnen sich dadurch aus, dass sie Schwierigkeiten als Herausforderung annehmen und handlungsorientiert bleiben. So kann die Gestalterhaltung unterstützt werden:

- Selbstkongruenz unterstützen (Übereinstimmung von Zielen mit eigenen Gefühlen, Motiven und Lebenserfahrungen)
- Negative Gefühle herunterregulieren, um Blockaden zu vermeiden
- Frustrationstoleranz entwickeln
- Verantwortung für den eigenen Erfolg übernehmen

Willensbahnende Gefühle

Jede Motivation verlangt emotionale Beteiligung. Um ein Ziel umzusetzen, muss es in das Intensionsgedächtnis „geladen“ werden und mit der Motivationslage in Kontakt kommen. Dieser Prozess wird **Willensbahnung** genannt. Wichtig für das Unterstützen von willensbahnenden Gefühlen ist:

- Ziel visualisieren (Gehirn braucht digitale und analoge Informationen)
- Sofort umsetzbare Schritte (im Geiste muss ich schon die ersten Schritte gehen können).

Lageorientierte Menschen und Menschen mit Gestalterhaltung unterscheiden sich darin, dass die einen aktiv mit ihren Gefühlen umgehen, während die anderen Gefühle passiv erdulden. Die positiven Emotionen geben uns den „Kick“ etwas anzupacken, und sie ermöglichen, negative Erfahrungen und die damit ausgelösten Emotionen zuzulassen. Gestaltertypen lassen negative Gefühle zu und beherrschen gleichzeitig die Fähigkeit der Selbstberuhigung, um negative Emotionen zu dämpfen. Allerdings hilft Selbstsuggestion dann nicht weiter: Alles durch eine rosarote Brille zu betrachten, sich einzureden man schaffe das schon und man sei ganz toll, hilft nicht. Es geht vielmehr darum, die Selbstwahrnehmung, z.B. durch Körperübungen, zu stärken und zu lernen, die Situation differenzierter wahrzunehmen, sie mit dem ganzen Selbst, „d.h. seiner ganzen Lebenserfahrung, also allen Gefühlen, Werten und sinnstiftenden Erwägungen (...) in Kontakt zu bringen“ (S.99). Durch das Wahrnehmen, Differenzieren und Relativieren können wir eine neue Einstellung zu dem Problem herstellen.

Einstellungen ändern

Häufig haben wir Ziele nur um anderer Personen (Chef, Ehepartner/-in...) willen. Das wird nicht genügen. Es geht darum, dass wir selbst die passende Einstellung zu einem Ziel entwickelt. Das können wir fördern durch:

- Das Selbstsystem aktivieren, z.B. durch Aufsatz, Tagebuch...
- Belohnungen setzen
- Furcht vor Scheitern vorwegnehmen und utilisieren, z.B. bereits im Vorfeld Kontraste aufbauen (Beispiel Bild von Raucherlunge)...
- Neue Einstellung öffentlich vertreten

Rahmen für Selbstmotivation schaffen

Um Selbstmotivation zu fördern, sollte die Kommunikation gehirngerecht gestaltet sein. Es müssen immer alle vier Gehirnbereiche aktiviert werden, um eine hohe Erfolgswahrscheinlichkeit zu provozieren:

- Intentionsgedächtnis (für spätere oder schwierige Absichten)
- Intuitive Verhaltenssteuerung (Ausführungssystem)
- Extensionsgedächtnis (gibt Überblick über wichtige Lebenserfahrungen)
- Objekterkennungssystem (Fokus auf Einzelheiten)

Ver-„Antwort“-ung

Wenn wir verschiedene „Antworten“ für das aktuelle Problem entwickeln, übernehmen wir für uns selbst Verantwortung. Je mehr Antworten wir entwickeln, desto besser. Wir müssen die negativen Emotionen zulassen und gleichzeitig die Lösung herausfinden, die unserem Selbst am besten entspricht. Das Problem ist nicht unser Schicksal, sondern die Aufgabe, die es zu lösen gilt – diese positive Grundhaltung stellt sich von selbst ein, wenn wir die Situation differenzieren. Und das am besten zusammen mit Vertrauenspersonen. Dann sollte ein konkretes Ziel erarbeitet werden auf das man sich selbst, noch besser öffentlich, festlegt. Als nächsten Schritt sollte man auf eine erfolgsfreundliche Umgebung achten: Einem Raucher wird es unter anderen Rauchern schwer fallen, nicht zu rauchen. Das angestrebte Ziel sollte mit positiven Affekten verbunden werden. Hier helfen konkrete und bildhafte Vorstellungen der positiven Effekte, die sich bei der Zielerreichung einstellen. Außerdem ist es sinnvoll, sich positiv aufgeladene Vorbilder zu suchen. Schließlich: Man braucht jede Menge Ausdauer, denn Erfolge stellen sich nicht auf Knopfdruck ein. Am besten, man setzt sich Zwischenziele, beachtet die Fortschritte und belohnt sich für das bereits Erreichte.

Zusammenfassend die Kriterien einer guten Selbstmotivation:

- Verbindung zu persönlichen Motivatoren herstellen
- Zielbilder entwerfen
- Pendeln zwischen Gefühl und Verstand
- Erlebte Erfolgserlebnisse vermitteln
- Misserfolgserlebnisse verarbeiten
- Erfolgserlebnisse selbst geben können
- Auf´s Durchhalten vorbereiten
- Auf den erforderlichen Energieaufwand vorbereiten
- Vorbilder nutzen
- Förderliche Umgebung schaffen
- Persönlichen Entschluss abverlangen

Wer den Autoren bis hier her durch das verständlich geschriebene Buch gefolgt ist, hat nur noch einen kleinen Schritt vor sich, um den „Vögeln der Sorge und des Kummers“ das Nesterbauen endgültig zu vermiesen: den erarbeiteten Erfolg genauso zulassen und genießen wie früher den Misserfolg.