

Sich selbst motivieren

**Wie Sie in einer Woche etwas Wichtiges
in Ihrem Leben verändern.**

Auch wenn Sie das bisher nicht geschafft haben.



1. Lektion

Hier können die [MP3-Datei anhören und herunterladen.](#)

Menschen sind autonome Wesen.

– und sie wollen ihre Freiheit und Selbstbestimmung behalten.

Das ist die wichtigste Einsicht, wenn Sie verstehen wollen, warum andere Menschen – Sie eingeschlossen – oft Informationen oder Hinweisen, die sachlich sehr vernünftig sind, nicht folgen.

Die gute Nachricht: Menschen tun das, was sie möchten.

Wir müssen sie nicht zwingen. Es genügt völlig, sie ihre eigenen Gründe dafür finden zu lassen.

Wenn wir das Gegenteil tun, ihnen also unsere Gründe aufzudrängen versuchen, werden Sie etwas andere tun. Nämlich nichts. Sie werden sich verweigern.

Ein Beispiel.



„Machen Sie eigentlich auch Motivationstrainings“, fragte mich der Geschäftsführer. „Ich habe hier nämlich ein paar Mitarbeiter, die nichts oder zu wenig tun. Denen fehlt das Feuer! Sie machen doch so was, oder? Motivationstrainings, meine ich.“

Ich verneinte. Und antwortete:

„Dieselben Mitarbeiter, die ihnen so unmotiviert vorkommen, gehen nach der Arbeit nach Hause. Dort bauen sie ihr Haus weiter aus. Kümmern sich um ihre Kinder. Bestellen ihren Garten, pflegen ihre Angehörigen. Sind vielleicht Mitglied in einem Verein. Alles freiwillig und ohne Bezahlung. Und ohne dass sie jemand dazu auffordert.“

Sie tun das, weil sie es tun **wollen**. Weil sie ihre **eigenen** Gründe dafür haben.

Deshalb ist es wichtig, dass Sie auch Ihre eigenen Gründe entdecken, warum Sie – eventuell - etwas verändern könnten.

Dazu ist es hilfreich, Ihre Freiheit und Autonomie wieder zu entdecken – und zu spüren.

Das geschieht am einfachsten, wenn Sie sich Folgendes bewusst machen:

Es gibt nichts, was Sie unbedingt tun müssen.

Die Entscheidung liegt stets bei Ihnen.

.

Also vielleicht müssen Sie manchmal aufs Klo. Oder ab und zu was essen und trinken. Immer mal wieder schlafen. Aber sonst?

Sonst sind Sie frei. Sie müssen absolut nichts tun. Die Entscheidung, etwas zu tun, liegt immer bei Ihnen. In jeder Situation.

Dieser Satz ist so wichtig, dass Sie vielleicht ein paar Minuten darüber nachdenken

wollen.

Stimmt das wirklich, dass ich nichts tun muss?

Dass niemand mich zu irgend etwas zwingen kann?

Nun, Sie müssen zum Beispiel nicht arbeiten. Sie müssen auch nicht Ihre Familie ernähren. Schlimmstenfalls leben Sie als Bettler oder auf der Straße. Das geht! Hunderttausende leben in Deutschland so. Und kaum einer von denen will das wirklich ändern.

Okay, das war ein extremes Beispiel. Ich will Ihnen damit zeigen, dass Sie, um zu leben, nichts tun **müssen**, was Sie auch nicht tun **wollen**.

Aber Ihre Freiheit und Autonomie zu stärken geht auch einfacher.

Vielleicht wollen Sie das jetzt mal ausprobieren?

Sagen Sie sich - als Experiment - mal die folgenden Sätze. Wenn Sie alleine sind, laut vor sich hin. Wenn Sie gerade nicht allein sind, still in Gedanken. Und beobachten Sie achtsam, was dabei in Ihnen geschieht. Körperlich, gefühlsmäßig oder gedanklich. Seien Sie möglichst offen und neugierig.

Sagen Sie sich bitte folgende Sätze:

- „Es liegt allein in meiner Hand.“
- „Nur ich kann entscheiden, was ich tun will.“
- „Es ist allein meine Entscheidung.“

Was tut sich da in Ihnen, wenn Sie diese Sätze lesen, sagen oder denken?
Irgendeine Reaktion? Angenehm oder unangenehm?

Vielleicht fühlen Sie sich ja manchmal in der Opferrolle. Am Arbeitsplatz, in der Partnerschaft – oder überhaupt im Leben.

Es ist wichtig, dass Sie sich bewusst machen, dass es zwar Situationen gibt, die Konsequenzen nach sich ziehen, aber dass immer **Sie** es sind, der sich für einen bestimmten Weg entscheidet.

Niemand kann Sie zu irgendetwas zwingen. Es sei denn, Sie lesen das hier in Guantanamo.

Zurück zu Ihrem 5-Tage-Veränderungsprojekt.

Heute stelle ich Ihnen die erste wichtige Frage zu einem Vorhaben, das Sie verändern wollen.

Dieses Vorhaben erst mal zu finden und zu definieren ist wichtig. Ohne das geht es nicht.

Denn Sie brauchen eine **Richtung**, in die Sie sich verändern wollen.

Etwas, das Sie anpacken wollen, weil die Konsequenzen Sie stören oder belasten.

Weil die Nachteile den kurzfristigen Vorteil überwiegen.

Weil Sie so einfach nicht weiter machen wollen.

Dieses Anliegen kann aus jedem Bereich sein.

- **Etwas aus dem Beruf.**

Pünktlich sein. Um eine Gehaltserhöhung bitten. Sich woanders bewerben. Ihre Projekte besser planen. Freundlicher mit Ihren Mitarbeitern umgehen usw.

- **Etwas aus Partnerschaft oder Familie.**

Die Hausarbeit gerechter verteilen. Ihren Frust nicht mehr an anderen auslassen. Mehr Zeit mit Ihren Kindern verbringen. Quality time mit Ihrem Partner organisieren ... usw.

- **Etwas aus Ihrem Privatleben.**

Mehr Zeit mit Ihren Freunden verbringen. Alkohol und Junkfood einschränken. Für mehr Bewegung in der Woche sorgen. In der Freizeit keine Mails abrufen ... usw.

Wichtig dabei ist: Definieren Sie Verhaltensziele – nicht Gefühle.

Also statt:

„Ich will eine friedlichere Atmosphäre in der Familie“ besser „Ich will meine Kinder, wenn ich gestresst bin, weniger anschreien.“

Statt „Ich will einen anderen Arbeitsplatz“ besser „Ich informiere mich über offene Stellen.“

Wenn Sie Ihr Vorhaben noch nicht überlegt oder klar genug formuliert haben, dann tun Sie das bitte jetzt für ein paar Minuten.

Und schreiben Sie es auf ein Blatt Papier, wenn Sie möchten.

"Ich will (X)verändern.

Statt X setzen Sie Ihr Vorhaben ein. Das, was Sie gerne verändern wollen.

Okay?

Sie haben etwas gefunden, was Sie verändern wollen?
Wunderbar!

Dann kommt jetzt die erste Frage:

„Warum könnte ich X verändern wollen?“

Überlegen Sie.

Oder spüren Sie achtsam in sich hinein, was für Antworten Ihnen kommen.

Oder noch besser:

- Nehmen Sie ein Blatt Papier. Oder öffnen Sie parallel ein Word-Dokument und tippen Ihre Antworten dort ein.
- Schreiben Sie die obige Frage oben hin.
- Und notieren Sie darunter Ihre Antworten.
- Bewerten Sie Ihre Antworten nicht. Einfach so schnell wie möglich runterschreiben.
Das öffnet den Weg zu Ihrem Unbewussten und vielleicht ganz überraschenden Antworten.
- Schreiben Sie was Sie wollen. Machen Sie sich keinen Kopf, wenn Sie vom Thema abschweifen.

„Warum könnte ich X verändern wollen?“

Das ist die mächtigste Frage im ganzen Prozess.
Denn Sie führt Sie weg von dem, was Sie tun sollten. Was andere denken, was besser für Sie wäre.

Menschen tun das, was sie tun möchten. Sie auch.

Sie müssen sich zu nichts zwingen.

Es reicht, wenn Sie Ihre eigenen Gründe dafür finden, warum Sie etwas tun wollen.

Diese erste Frage stärkt Ihre Autonomie und ohne die geht es nicht.

Nur wenn **Sie** etwas für sich wollen, werden Sie sich dafür einsetzen. Werden Sie Zeit schaffen und Energie haben, um das anzupacken, was Sie verändern wollen.

Und die Entscheidung liegt ganz bei Ihnen.



Also: „**Warum könnte ich X verändern wollen?**“

Morgen kommt die 2. Lektion und die nächste Frage.

Bis dahin eine gute Zeit wünscht Ihnen

