

Taunus-Journal – März 2010

Gesundheit & Glück - 1

Motivation – Ihr Leitfaden für einen kraftvollen Start in den Frühling

Von Ralph Steuernagel

Herzlich Willkommen in der neuen Rubrik Ihres Taunus-Journals mit dem Namen „Gesundheit & Glück“ von Ralph Steuernagel, Therapeut und Health Coach aus Bad Homburg.

„Die drei Frühlingsmonate bringen neues Leben in alle Dinge der Natur. Es ist die Zeit der Geburt. Steht früh auf und nehmt die frische, stärkende Energie in Euch auf. Versucht diese Aufbruchstimmung nachzuempfinden, indem Ihr körperlich und gefühlsmäßig offen und unbelastet seid.“

Der Gelbe Kaiser Huangdi um 2600 v.C.

Mal ganz ehrlich – mit welchem Gefühl sind Sie heute morgen aus dem Bett gestiegen? Vorfreude auf den Tag und seine Ereignisse? Oder eher das Gefühl „Lasst mich doch in Ruhe“? Was treibt Sie überhaupt morgens aus dem Bett? Die Pflicht zu arbeiten und den Lebensunterhalt zu verdienen, die Macht der Gewohnheit oder vielleicht das antreibende Gefühl, etwas ganz Besonderes verwirklichen zu wollen?

Hin-Zu oder Weg-Von? Appetit oder Aversion?

Motivation ist, von Motiven zu einer Handlung motiviert zu werden. Hinter jeder Motivation steht ein unbefriedigtes Bedürfnis – befriedigte Bedürfnisse motivieren hingegen nicht, erzeugen dafür aber ein Gefühl der Erfüllung.

Unter einer Hin-Zu-Motivation versteht die Psychologie das appetitive Motivationssystem, welches Handlungen anregt, um positiv besetzte Ziele wie Gesundheit, Reichtum, den Traumpartner oder großes Ansehen aktiv zu erreichen.

Die Weg-Von-Motivation stellt hingegen das aversive Motivationsprinzip dar, welches Handlungen anregt, um negativ besetzte Zustände wie Krankheit, Armut, Arbeitslosigkeit, Einsamkeit oder sonstige Unannehmlichkeiten zu vermeiden.

Welche sind Ihre Motive?

Sie können Motive in drei Gruppen einteilen:

- a) biogene Motive: Hunger, Durst, Schlaf, Sexualität u.a.
- b) soziogene Motive: Beziehung, Ansehen, Macht, Stellung u.a.
- c) ergebnisorientierte Motive: Erfolg, Geld, Haus, Auto u.a.

Nehmen Sie sich einmal 15 Minuten Zeit und beantworten Sie folgende 5 Fragen:

- Was ist mein wichtigstes Ziel in den nächsten 6 Monaten? Beschreiben Sie dieses detailliert.
- Weshalb motiviert mich dieses Ziel? Beschreiben Sie den konkreten Nutzen.
- Welche Möglichkeiten stehen mir zur Erreichung des Ziels zur Verfügung?

- Welche Hindernisse könnten auftreten und was wären mögliche Problemlösungen?
- Was tue ich wann in welcher Reihenfolge? Terminieren Sie Ihre Handlungsschritte.

Die meisten Bedürfnisse werden körperlich repräsentiert, können nicht verleugnet werden und sind oft in ihrer Auswirkung über vegetative Messungen objektivierbar. Aus Bedürfnissen werden Wünsche und aus diesen konkrete Ziele.

Welche Bedürfnisse sind bei Ihnen unbefriedigt? Wenn Sie diese jetzt nicht erforschen, wann dann?

Motivieren Sie sich selbst und Ihre Umwelt und starten Sie aufgeladen in den Frühling. Ich wünsche Ihnen dafür alles Gute!