

## HAUPTTHEMA

### Selbstmotivation und der innere Saboteur 5

von Brigitta Baltisberger

Was ist Selbstmotivation?	5
Sabotage der Motivation	6
Wie entsteht Leistung?	7
Die Gründe für das Motiviert-Sein entdecken!	7
Rolle der Ziele	8
Anti-Weichspüler-Formulierungen	9
Die Macht der Sprache	8
Strategien, den inneren Schweinehund loszulassen	9
Tipps und Tricks zur Selbstmotivation	10
Schlussgedanken	11

### Pagina Rumantscha 12

**Conferenza generala ladina: giubileum da 70 ons**  
Mario Pult

**Ediziuns novas**

### Pagina Grigionitaliana 13

**A scuola di cinema**  
Gerry Mottis

# INHALT

## STUFENVERBÄNDE

VBHHL: Nachqualifikations- ausbildung in Graubünden	15
--	----

## DIVERSES

Agenda	14
«Menschen sind nicht stapelbar – zu Hause nicht und auch in der Schule nicht!»	16
Die Geschäftsleitung LGR im Gespräch mit dem EKUD	18
Aus dem Grossen Rat	20
NWSB aktuell	20

## AMTLICHER TEIL

Grazcha Maja	21
Schulsportanlässe 2007	22
Neu im Sortiment von Lehrmittel Graubünden	23

# Selbstmotivation und der innere Saboteur

von Brigitta Baltisberger, Zizers

Rückblick 2005: Eigentlich möchte ich mit dem Bike einmal wöchentlich auf meine Trainingsrunde – irgendwie habe ich das nicht geschafft. Immer ist etwas «dazwischen gekommen»: Einmal waren es die Anrufe, die ich dringend tätigen sollte, den Garten giessen, einen Kursabend vorbereiten... es ist doch noch so viel Arbeit vorhanden! Ich kann doch nicht... das war 2005. Mein Kilometerzähler auf dem Bike wies inklusive der Kilometer in den Ferien gerade mal 120 km aus... Der Haufen Arbeit war immer noch gleich hoch, fühlte mich jedoch irgendwie schlechter, weil ich nicht auf dem Bike war. 2006 konnte das nicht so weiter gehen.

Jetzt, im 2006, hat der Kilometerzähler doch 625 km drauf. Und jedes Mal, wenn ich nach einer meiner Trainingstouren retour gekommen bin, habe ich mich super und glücklich gefühlt, die Ideen sind nur so gesprudelt und Manches ist leichter gegangen. Per 2006 habe ich dem inneren Schweinehund den Kampf gegen das «mich-nicht-überwinden-Können» angesagt und ihn besiegt! Auf jeden Fall, was das Biken anbelangt. Für die Arbeit habe ich mich schon früher immer motivieren können, nicht jedoch fürs Nichtstun! Das wird jedoch im 2007 auch anders, denn das ist das nächste Projekt mit meinem inneren Schweinehund!



Im Alltag begegnet der innere Schweinehund den Menschen in den verschiedensten Situationen, manchmal, wenn es beispielsweise darum geht, etwas Neues anzupacken oder zu lernen, sei dies das Tanzen oder der Umgang mit dem Computer, dem Internet etc. Er tritt auch in Erscheinung, wenn es darum geht, eine Entscheidung zu treffen oder Kontakt zu pflegen. Gewisse Telefonanrufe lässt er manche Menschen nicht führen oder entlehene Sachen finden den Weg nicht zurück... Der Schweinehund regiert insbesondere im Berufsalltag, bei der Gesundheit und der Ernährung, beim Durchführen von Projekten, Neues anzupacken oder zu lernen (!), dem Kontakt mit anderen etc. Er betrifft auch das Sein des Menschen selbst: Zeit für sich selbst zu nehmen, sich selbst mit sich selbst zu beschäftigen, sich besser kennenzulernen und nicht zuletzt auch mal nichts zu tun. Nichts zu tun? Kaum denkbar? Da kommen möglicherweise Aussagen wie: «Das kannst du doch nicht, es gibt noch so vieles zu tun!», «Faulenzen liegt nicht drin!» etc. Nur allzu schnell sind Menschen bereit, darauf zu hören und dann zu resignieren und fleissig weiter zu arbeiten! Dass das sogenannte Nichtstun eine Phase der Erholung, gar Kreativität sein könnte – das wird überhört.

Wo ist der innere Schweinehund tätig und wie? Das ist die Kernfrage. Wenn es gelingt, die Ursachen aufzuspüren, kann ihm der Kampf angesagt werden: Das Radikale ist nicht empfehlenswert, da meines Erachtens und den bisherigen Erfahrungen mit anderen Menschen die Rückfallquote zu hoch ist. Weshalb bellt der innere Schweinehund manchmal so laut? Was steckt dahinter? Beim Nichtstun könnte beispielsweise dahinterstecken, dass es in der Kindheit geheissen hat, man solle nicht unnütz herumhängen, lieber etwas tun. Man bringe es sonst zu nichts im Leben! Bringt es ein Mensch, der zwischendurch mal rumhängt, wirklich zu nichts im Leben? Nein! Da spielen andere Faktoren eine weit grössere Rolle. Wer Ziele hat und davon überzeugt ist, sie zu erreichen, dem tut es sogar gut, zwischendurch mal rumzuhängen!



## Zu meiner Person:

Brigitta Baltisberger  
Nussbaumstrasse 1 B, 7205 Zizers  
www.bb-mentaltraining.ch  
info@bb-mentaltraining.ch  
Jg 1956

Mentaltrainerin, Erwachsenenbildnerin

Als Tochter eines Lehrerehepaars habe ich selbst die kaufmännische Laufbahn gewählt. Dabei war ich in den verschiedensten Bereichen tätig: Reisebüro (Verkauf und Organisieren von Einzel- und Gruppenreisen sowie Ausbildung der Lehrlinge), Liegenschaftsverwaltung (als Handlungsbevollmächtigte), Betriebsamt, Kantonspolizei (als Sachbearbeiterin Wirtschaftsstrafsachen).

Ich bin teilweise immer noch im kaufmännischen Bereich derzeit als Lehrlingskoordinatorin tätig. 1989 bin ich in die Erwachsenenbildung gekommen. Seit 1996 mache ich Coachings und halte Seminare, Kurse und Workshops. Mentaltrainingskurse gebe ich in verschiedenen Institutionen und in Sportvereinen. Das Ziel ist, den Menschen in der Entwicklung der eigenen Persönlichkeit diejenigen Instrumente mitzugeben, damit sie ihre Entwicklung grösstenteils selbst vollziehen können.

## Was ist Selbstmotivation?

Selbstmotivation ist «sich selbst motivieren können». Wohl jeder Mensch hat, ob beruflich oder privat, viele Dinge und Arbeiten zu erledigen. Wenn es Spass macht, geht es leicht. Manche Dinge lassen sich jedoch nur schwer erledigen. Bei genauerer Be-



trachtung wird ersichtlich, dass diejenigen Dinge, die Spass machen, motivierend wirken und meistens auch ohne viel zusätzlichen Aufwand schneller und besser erledigt werden als die anderen. Kurz gefasst: Man freut sich, die Arbeit zu tun. Sie wird mit Motivation getan, also aus einem inneren Antrieb heraus. Ein solcher Beweggrund kann ein materieller oder aber auch nicht-materieller sein.

Es gibt dann auch Arbeiten, die keinen Spass machen und oft immer wieder hinausgezögert werden. Werden sie erledigt, dann manchmal mit nicht so guter Qualität. Diese Arbeiten werden nicht motiviert erledigt. Es gibt Dinge, die demotivierend wirken und solche, die motivierend wirken. Wenn man demotiviert ist, leistet man nicht so viel, wie man sonst leisten könnte und würde. Es fehlt ein Beweggrund. Oft lässt nur ein äusserer Druck einen Menschen die Arbeit auch beenden: sei es Termindruck vom Chef, von den Behörden. Ich erinnere an dieser Stelle an das Ausfüllen der Steuererklärung.

Solchen Arbeiten kann kein Mensch immer aus dem Weg gehen. Genau an dieser Stelle sollte die Selbstmotivation zum Zug kommen, das heisst, einen Sinn in der zu erledigenden Arbeit zu finden, sodass sie motiviert erledigt werden kann. Es gilt, herauszufinden, wie man sich selbst motivieren kann, etwas mit Interesse, vielleicht sogar mit Freude, Begeisterung und Spass anzugehen. Der innere Schweinehund wirkt da oft auch als Saboteur. Wichtig ist, dass bewusst wird, wo er regiert, und vor allem, wo er schädlich wirkt. Das Sabotieren alleine wäre nicht so schlimm, das heisst, wenn mal etwas nicht gemacht ist, wenn zum Beispiel eine Relaxingpause nicht gemacht wurde. Das Nachher kann noch weit zer-

mürbender wirken: «Weshalb hast du nicht? Du wolltest doch!» etc. Menschen sind keine Roboter, und dürfen auch Schwächen haben. An dieser Stelle sei an die Aussage von Epiktet erinnert: «Es sind nicht die Dinge an sich, die den Menschen beunruhigen, sondern das, was er über diese Dinge denkt.»

#### Wie geht der Saboteur vor?

Wenn es Menschen wohler werden soll, muss die Arbeitsweise des Saboteurs bekannt sein. Der innere Schweinehund ist nicht jedem Menschen gleich bewusst, denn er geht raffiniert vor. Er trickst meist leicht, unbemerkt und unbewusst aus, denn oft ist das eine Gewohnheitssache: Das heisst, das Aufschieben oder Unterlassen von Dingen geschieht automatisch, sodass es der Betreffende gar nicht mehr bemerkt. Im Weiteren verkleidet sich der innere Schweinehund auch manchmal: Da werden Ausreden produziert, weshalb etwas nicht in Angriff genommen werden kann, oder Gründe aufgeführt, weshalb etwas nicht so funktionieren kann etc. Gerade in Schul- und Lehrer/innen-Kreisen ist die sogenannte «Aber-Kultur» anzutreffen (und das ist ja schon gut... aber bei uns geht das nicht!). Mit dieser Killerkultur wird Veränderung, Anpassung, Innovation abgewürgt.

#### Was ist Motivation?

Damit die Arbeitsweise des inneren Schweinehundes, damit auch der mangelnden Selbstmotivation, leichter erkannt werden kann, sind die Zusammenhänge Motivation und Demotivation wichtig. Mit diesen Erkenntnissen kann unter Umständen die Motivation anderer Menschen leichter geweckt, das heisst, der innere Schweinehund umgepolt werden! Im Wort «Selbstmotivation» steckt ja auch «Motivation». Mit einer kleinen Wortspielerei ist

dies klarer ersichtlich: MOTIV kommt aus dem Lateinischen und bedeutet Beweggrund, Antrieb, das alles Bewegende. Ein Grund für etwas, das eine Tätigkeit, ein Handeln, also eine AKTION auslöst. Motive können sein: Wunsch, Traum, Verlangen, welche dann eine Aktion auslösen: Tätigsein, in Bewegung setzen, in Angriff nehmen.

Motivation kann als ein freies Strömen einer im Menschen innewohnenden Kraft betrachtet werden. Wird dieser Strom blockiert, entsteht Demotivation. Deshalb besteht die wichtigste Aufgabe der Lehrpersonen, aber auch der Vorgesetzten/Hausfrauen/leitenden Personen, darin, diese freie Kraftströmung bei sich und bei jedem ihm oder ihr zugehörigen Person zu fördern. Motivation ist der Wunsch, ein selbst bestimmtes, genau definiertes, persönlich erstrebenswertes Ziel zu erreichen. Wobei die Sinn-Erkennung und mentale Stärke die Voraussetzungen sind.

Von aussen sind die Beweggründe meist nicht erkennbar. Sie aktivieren das menschliche Verhalten und Handeln und steuern dieses auf ein bestimmtes Ziel hin. Diese Motive stellen eine Antriebskraft dar. Motive sind psychische Kräfte. Sie bewegen den Menschen, sie setzen etwas in Gang. Motive bestimmen, worauf man die Aufmerksamkeit richtet, welche Informationen man im Gedächtnis sucht, welche Verhaltensweisen man anwendet.

Motivation ist nicht direkt beobachtbar, sondern kann nur aus dem daraus resultierenden Verhalten geschlossen werden. Somit ist sie ein gedankliches Konstrukt zur Erklärung der Beweggründe des beobachteten Verhaltens. Was man sieht, sind Veränderungen im Verhalten. Motivation ist ein gedankliches Konstrukt für Prozesse, die Verhalten aktivieren sowie hinsichtlich Richtung, Ausdauer und Intensität steuern. Emotion (Gefühl) und Motivation sind nicht verschiedene psychische Prozesse, sondern sehr eng miteinander verbunden.

#### Sabotage der Motivation

Der innere Schweinehund agiert wie ein Saboteur. Er wendet verschiedene Verschleierungstaktiken an:

– Unmöglichkeitstaktik – schnell wird etwas als «unmöglich zu tun» betrachtet.

- Tarnkappenspiel – Verstecken hinter Rücksichtnahme, Pflichterfüllung und Moral.
- Verzögerungstaktik – es gibt X Gründe, weshalb etwas nicht jetzt in Angriff genommen wird.
- Verharmlosung – Das heisst, der innere Schweinehund verharmlost schnell etwas: «Die Zahnschmerzen gehen sicher bald von selbst weg.»
- Ablenkungsmanöver – Gerade bei grösseren Projekten oder schwierig erscheinenden Aufgaben kommen plötzlich verschiedene andere Arbeiten dazwischen, die dringender sind und es scheinbar verunmöglichen, das Projekt in Angriff zu nehmen.
- Nicht-Zuständig-Sein-Taktik – Schnell wird gesagt: Dafür ist eine andere Person zuständig...
- Unverbindlichkeitstaktik – Die Sprache kann dafür eingesetzt werden, vieles unverbindlich erscheinen zu lassen. «Ich weiss, ich sollte eigentlich mehr Sport treiben.»

## Wie entsteht Leistung?

Leistung entsteht, indem jemand die Bereitschaft hat, etwas *zu tun*, die Fähigkeiten besitzt und die Möglichkeit hat, das *zu tun* und es auch *tut*! Allein das Wollen erbringt noch keine Leistung! Leistung entsteht aus dem Zusammenspiel von Leistungsbereitschaft (Wollen), Leistungs-Fähigkeit (Können) und Leistungs-Möglichkeit (Dürfen). Ist eine dieser Komponenten zu schwach ausgeprägt oder kann nicht optimal entfaltet werden, wird nicht die bestmögliche Leistung erbracht. Beispiel: Ich habe zwar das Können und darf es auch tun, aber mir fehlt der Wille, weil ich vielleicht den Sinn

der Tätigkeit nicht sehe. So kann ich in der Folge ein Ziel nicht in der festgesetzten Zeit erreichen.

Wer leistungsbereit ist, will etwas tun, er ist auch motiviert. Ob er die Leistung erbringen kann, wird von seinen Fähigkeiten bestimmt. Sind die Bedingungen für das Lernen oder die Arbeit so, dass das Betreffende sein Potential entfalten kann? Fördernd fordern heisst, dass das Betreffende herausgefordert wird, aber nicht überfordert.

Der innere Saboteur hilft beispielsweise einem Menschen, dessen Schwächen zu entschuldigen. Innerlich kann das so ablaufen: «Ich kenne mich selbst zu wenig gut, bin mir nicht bewusst, über welche Kompetenzen und Stärken ich genau verfüge und konzentriere mich deshalb mehr auf die mir bekannten Schwächen.» Eine Schwäche ist möglicherweise schlechtes Zeit- oder Arbeitsmanagement. Der innere Schweinehund meldet dann, wenn ich mittags beispielsweise eine Pause zum Lesen wollte: «Keine Zeit, es liegt noch so viel an. Mach doch vorwärts. Du kannst die Zeit besser nutzen, als einfach faul herumzuliegen.» Klar doch: Berge von Arbeit türmen sich noch auf, durcharbeiten, damit das verschwindet... Schlussendlich bin ich abends genau gleich weit: Die Berge sind entweder noch genau gleich hoch oder kaum sichtbar tiefer... zudem ist der Frust da: Nur arbeiten, keine Pause... Um sich selbst nicht längerfristig zu schaden, ist es wichtig, die Arbeitsweise des inneren Saboteurs zu kennen und ihn in den Griff zu bekommen. Andernfalls kann es im Laufe der Zeit früher oder später zu einem Burnout (= ausgebrannt sein) kommen.

## Wie den inneren Saboteur für Selbstmotivation überlisten?

Der innere Schweinehund oder Saboteur hat nicht nur negative Seiten. Wichtig ist, dass seine Arbeitsweise erkannt und der Umgang mit ihm neu bewusst gesteuert wird. Es ist für vieles sehr kontraproduktiv, sich von ihm regieren zu lassen. Das Handeln ist dann nicht mehr eigenverantwortlich.

Dem Saboteur der Selbstmotivation kann wie folgt begegnet werden:

1. Den inneren Schweinehund kennen lernen: Wie arbeitet er?

2. Den inneren Schweinehund akzeptieren. Denn er ist nun mal da! Aber sich gleichzeitig auch sagen, dass man mit ihm nicht identisch ist. Er ist bloss «das innere Teufelchen».
3. Je mehr die Worte des inneren Saboteurs angezweifelt werden, umso mehr wird sein Einfluss auf das Handeln und die Selbstmotivation geschwächt.
4. Seine Stimme hinterfragen: Ist es wirklich wahr, was er sagt? Stimmt das? Ist das eine Tatsache oder eine Meinung?
5. Dem Saboteur widersprechen. Ja, widersprechen! Wenn ihm widersprochen wird, hat man möglicherweise das Gefühl, dass man sich etwas vormacht: Selbstlüge. Dieser Konflikt zwischen den Gefühlen und dem Verstand entsteht immer dann automatisch, wenn man eine alte Gewohnheit durch eine neue ersetzt. In dieser Situation das Gefühl ignorieren, dass man sich etwas vormacht und fortfahren, die Wahrheit über sich selbst zu sagen. Nach einiger Zeit wird das Gefühl, sich zu belügen, verschwinden und man fühlt sich mit dem neuen Gedanken wohl.
6. Konzentration auf erste Erfolge und diese Erfolge schriftlich festhalten.
7. Einen neuen Zyklus beginnen: Eine Herausforderung objektiv ansehen und sich ihr stellen. Alles Erforderliche tun. Dann erfolgt ein Erfolgserlebnis. Der innere Schweinehund wird ruhiger und man ist auch offener gegenüber einer nächsten Herausforderung.
8. Es braucht Geduld und Übung, bis die Stimme dieses Saboteurs immer leiser wird.

## Die Gründe für das Motiviert-Sein entdecken!

Damit der Saboteur schneller und leichter eliminiert werden kann, sollte die Antwort auf die Frage klar sein: «Weshalb bin ich denn motiviert? Was motiviert mich?» Die Gründe, motiviert zu sein und so zu arbeiten oder tätig zu sein, sind ebenfalls so vielseitig wie auch von Mensch zu Mensch unterschiedlich. Es gibt 16 Motivationsfaktoren: Macht, Unabhängigkeit, Neugierde, Akzeptanz, Ordnung, Sparen, Ehre, Idealisierung, soziale Kontakte, Familie, Status, Rache, Romantik, Essen, körperliche Aktivität, Ruhe. Jeder Mensch hat eigene Bedürfnismuster. Hauptsächlich die



vorangehenden 16 Faktoren motivieren die Menschen mehr oder weniger und sind ausschlaggebend für die Erkennung der individuellen Bedürfnisse und Werte: Jeder Mensch empfindet die 16 Motivationsfaktoren als unterschiedlich wichtig. Sie sind der Motor für fast alles, das der Mensch tut. Sie sind wertvolle Instrumente zur Selbstfindung und zum Erlangen von Selbstbewusstsein.

Es ist wichtig, dass sich grundsätzlich jeder Mensch bewusst macht, welche Motivationsfaktoren für ihn persönlich am bedeutendsten sind. Sie bilden die Basis, um Beziehungen, Familienleben, Arbeit und Alltag sinnvoller zu gestalten und dadurch ein andauerndes und wertebasierendes Glück zu erlangen.

**Selbstmotiviert handeln**

Damit das selbstmotivierte Handeln möglich ist, gilt es zunächst, diejenigen Dinge abzubauen, die man bei der Ausführung der Arbeit als störend empfindet. Als ersten Schritt also das bewusst machen und auflisten, was störend wirkt. Nicht immer kann auf alles gewirkt werden, das heisst, man kann nur so viel verändern, wie es die Arbeit oder das Umfeld zulassen. Bei diesem Schritt gilt es jedoch, die Änderungen an der Sachlage von dem Beseitigen von Symptomen zu unterscheiden. Es fällt leichter, Symptome zu beseitigen, man ändert aber an der eigentlichen Situation und den Ursachen nichts. An den Symptomen muss ständig gearbeitet werden, man muss auch wachsam sein. Wichtig ist, dass wir die Ursachen beseitigen, dann verschwinden auch die Symptome.

**Rolle der Ziele**

Für das selbstmotivierte Handeln ist es wichtig, dass die persönlichen Wünsche, Visionen und Ziele bewusst sind. Schriftlichkeit verschafft beim Zeit- und Arbeitsmanagement Klarheit und Sicherheit. Zeit- und Arbeitsmanagement geht nicht nur Manager etwas an, sondern auch Lehrpersonen, Schüler, Hausfrauen, Pensionierte – eigentlich alle Menschen. Es ist ein Teil des Selbstmanagements.

Keine Angst vor der Schriftlichkeit. Die Schriftlichkeit bewirkt, dass eine bessere Übersicht entsteht. Sobald ein Ziel feststeht und klar formuliert ist, werden Ener-

gie freigesetzt, unter anderem auch Motivation. Wichtig ist, dass Ziele vorhanden und schriftlich fixiert sind. Das bedeutet nicht, dass sich ein Mensch unbedingt daran halten muss. Es ist durchaus möglich, dass auf dem Weg zum Ziel festgestellt wird, dass das einst erwählte Ziel nicht das Ziel ist, das jetzt OK ist. Dann hat der Mensch auch das Recht zu sagen: «OK, das stimmt für mich nicht mehr. Ich orientiere mich neu.» Hier gilt es jedoch, darauf zu achten, dass uns der Saboteur nicht eine Falle stellt.

Das Erreichen des Ziels ist nicht das Wichtigste, sondern die auf dem Weg zum Ziel erzielten Erkenntnisse und die Erfahrungen – beispielsweise, wie der innere Saboteur versucht hat, mich zu sabotieren, und wie es mir gelungen ist, ihn selbst zu sabotieren, sprich zu «besiegen»!

Wenn die Grundregeln für das Formulieren von Zielen und das «richtige Denken» bekannt sind, hat der innere Saboteur ebenfalls weniger Chancen. Denn Denken und Sprechen sind Energien, oder anders gesagt, sie wirken fast unsichtbar!

**Die Macht der Sprache**

Wer im Leben gut weiterkommen und motiviert handeln will, dem hilft eine optimistische Grundeinstellung weiter. Es braucht im Weiteren Ehrlichkeit sich selbst gegenüber. Beides ist die Basis für eigenverantwortliches Handeln und Erfolg.

Mit dem Denken werden unter anderem Gefühle, Selbstvertrauen, Selbstwertgefühl sowie die Selbstsicherheit gesteuert. Gleichzeitig wird das Unterbewusstsein ebenfalls beeinflusst. Denkt ein Mensch negativ von sich, kritisiert sich und macht sich klein, dann fühlt er sich auch klein und minderwertig. Jeder Mensch selbst ist der eigene Denker! Es ist das Werten und Denken über sich selbst, ob man sich minderwertig oder OK fühlt.

Die Sprache übt eine grosse Macht über den Menschen aus, auch wenn gewisse Menschen sich von dieser Denkweise lieber distanzieren. Mit der Sprache kann auch Druck gemacht werden.

**Hier einige Muster der positiven Sprache:**

Das wird schwierig.  
Neu: Ich will es packen und ich schaffe es!

Ich kann nicht.  
Neu: Wie schaffe ich das wohl am besten?

Ich sitze fest.  
Neu: Wie könnte ich weitermachen?  
Welche Möglichkeiten gibt es?

Das klappt nicht.  
Neu: Welche Alternativen gibt es?  
Welche Lösungen gibt es?

Das ist nicht zu schaffen!  
Neu: Wie sieht der erste Schritt aus?



Das, worauf sich ein Mensch konzentriert, hat die Tendenz, sich zu verwirklichen. Deshalb ist wichtig, dass man sich in schwierigen Situationen oder bei Aufgaben immer auf Möglichkeiten und Lösungen konzentriert! Der Saboteur hat dann weniger Möglichkeiten, mit seinen Zwischenrufen die Selbstmotivation zu zerstören. Vor allem, wenn das Ziel klar definiert und die Motivation bewusst ist.

Da die Macht der Sprache nicht zu unterschätzen ist, lohnt es sich, auf die eigene Sprache zu achten, denn selbst mit Selbstgesprächen beeinflusst sich der Mensch positiv oder negativ, also er wirkt demotivierend oder motivierend auf sich selbst und andere! Je mehr die positive, klare, konkrete Sprache gepflegt wird, umso leichter wird es: Es handelt sich um eine neue Gewohnheit, nämlich eine Denkgewohnheit!

Bei der Zielformulierung hilft die folgende Formel: SMART:

- S Spezifisch
- M Messbar
- A Aktionsorientiert
- R Realistisch
- T Terminiert

Das Ziel muss klar definiert sein, die Zielerreichung muss messbar und aktiv sein, ebenfalls realistisch und terminiert! Je klarer das Ziel formuliert ist, um so leichter kann es erreicht werden, denn das Unterbewusstsein unterstützt den Menschen dabei, insbesondere dann, wenn es gelingt, das Ziel bildlich zu sehen!

### Anti-Weichspüler-Formulierungen

Menschen haben die Tendenz, sich nicht konkret äussern zu wollen, egal auf welchem Gebiet. Wenn jemand sagt: «Man könnte ja...» wird nichts geschehen, niemand wird etwas tun – jeder denkt, der an-

dere tut oder soll doch... Dies ist eine «Weichspüler-Formulierung» – sie ist nicht greifbar. Im Hintergrund spricht der Saboteur. Wenn man hingegen sagt: «Ich schlage vor, dass wir ab nächsten Monat, jeden ersten Dienstag im Monat eine Teambesprechung durchführen» ist dies fassbar.

Konkret formulierte Vorhaben und Ziele, sind leichter zu erreichen. Mit unkonkreten Formulierungen, also Weichspülerformulierungen, wird sich wenig verändern.

**Achtung:** Nicht sagen: Ich möchte täglich nur noch maximal 10 Zigaretten rauchen... -> Schön, dass ich möchte, es wird nichts geschehen!

Nicht sagen: Ich will täglich nur noch maximal 10 Zigaretten rauchen... -> Schön, dass ich will, aber es wird nichts geschehen!

**Konkret:** Ich rauche ab morgen nur noch täglich maximal 10 Zigaretten.

Dahinter, dass zu wenig klar formuliert wird, steckt oft die Angst: «Und wenn ich das Ziel nicht erreiche?» Na und, dann soll es nochmals versucht werden. Sind Ziele möglichst konkret formuliert, besteht eine recht grosse Chance, ein Ziel zu erreichen oder es zumindest annähernd zu erreichen. Mit den sogenannten Weichspülerformulierungen oder gar negativen Formulierungen wird viel weniger erreicht.

### Strategien, den inneren Schweinehund loszulassen

Es gibt gewisse Strategien, damit der innere Schweinehund leichter verabschiedet werden kann.

#### 1. Steter Tropfen höhlt den Stein!

Damit sich beispielsweise eine neue Gewohnheit leichter umsetzen lässt, hilft es, wenn das Neue stets zur selben Zeit, am selben Ort und in der gleichen Art und



Weise getan wird. Auf diese Weise verankert sich die neue Gewohnheit am leichtesten, denn die rhythmische Wiederholung derselben Tätigkeit übt auf unser Nervensystem eine positive Wirkung aus. Damit wird sozusagen eine neue Gewohnheit auf unserer «Festplatte» installiert. Auch wenn man mal einen Rückfall hat: Immer am Ball bleiben! Jede Ausnahme unterbricht den Prozess des Neuprogrammiers. Deshalb ist es insbesondere am Anfang wichtig, dass man beharrlich am Ball bleibt. Wenn man bei etwas mal verhindert war, die neue Gewohnheit in die Tat umzusetzen, das Versäumte bei nächster Gelegenheit nachholen, möglichst umgehend.

#### 5-Schritte-Strategie zum Verändern

Für die Selbstmotivation muss konkret etwas getan werden. Dabei unterstützt die 5-Schritte-Strategie:

1. Eine eindeutige Entscheidung treffen.
2. Das sich daraus ergebende Ziel klar formulieren und entsprechend planen.
3. Möglichst umgehend mit der konkreten Ausführung beginnen.
4. Zwischenergebnisse kontrollieren und am besten als Motivation schriftlich festhalten.
5. Für ein erreichtes grösseres Zwischenziel belohnen oder sich zumindest auf die Schulter klopfen.

#### Der Fünf-Minuten-Trick

Wenn aufgrund zwingender Umstände erkannt wird, dass man zu wenig Zeit hat, die neue Gewohnheit *jetzt* umzusetzen, beispielsweise eine Stunde walken zu gehen,

Zu wenig konkret formuliert	Positiv formuliert	Konkret formuliert
Weniger arbeiten	Früher nach Hause gehen	Täglich um 17.00 Uhr nach Hause gehen.
Weniger rauchen	Nur noch eine bestimmte Anzahl Zigaretten rauchen.	Täglich maximal 10 Zigaretten rauchen (für einen Kettenraucher eine Leistung!)

obwohl man nur eine halbe Stunde Zeit hat, sollte man gleichwohl walken gehen, aber dann nur die halbe Stunde. Entscheidend ist, dass es nicht zur kompletten Ausnahme kommt, sonst wird es immer schwieriger, dass sich eine neue Gewohnheit einbürgert. Selbst ein Minimalprogramm ist besser als nichts – also am Ball bleiben.

### Sandwich-Technik

Manchmal ist das Gefühl vorhanden, etwas Neues nicht in den vorhandenen Zeitrahmen reinbringen oder einbetten zu können. Es wird gehen, wenn der innere Schweinehund nicht zu sehr beachtet wird. Er wird nämlich sicher genügend Argumente finden und bringen, dass sich das Neue nicht einbetten lässt! Aber es lässt sich.

Wer sich vorgenommen hat, mehr für seine körperliche Fitness zu tun, kann das beispielsweise gleich nach dem Aufstehen und vor dem Frühstück machen, oder wenn er nach Hause kommt, vor dem Abendessen. Die Zähne lassen sich auch mit ein paar Gymnastikübungen reinigen, und plötzlich kommen wir in Schwung, sodass nun plötzlich bewusst Zeit für die Übungen vorhanden ist, obwohl man erst scheinbar keine Zeit dazu zu haben schien. Oder die Übungen während der Tagesschau machen...

Daran denken:

1. Immer nur eine Sache angehen.
2. Mit Dingen anfangen, die für uns OK und einfach sind.
3. Klein anfangen.
4. Langsam stetig steigern, ohne sich zu überfordern.
5. Keine Selbstvorwürfe, wenn mal etwas nicht klappt oder es einen Rückfall gab.
6. Beharrlich bleiben!

### Tipps und Tricks zur Selbstmotivation

Der innere Schweinehund ist und soll nicht unser Meister sein. Jeder Mensch ist selbst der Meister seines Lebens. Sehr vieles kann selbst gesteuert werden, wenn diese Mechanismen und Regeln bekannt sind. Dazu ist jedoch unter anderem eine gewisse Aufmerksamkeit im eigenen Leben für die Ereignisse erforderlich, damit man sich die Fallen, die durch den Saboteur gestellt werden und die man sich selber stellt, bewusst macht und entsprechend handelt!

**Zeitdruck:** Manche Menschen brauchen Zeitdruck, um eine Aufgabe zu erledigen. Sie fangen dann «fünf vor zwölf» an und müssen alle Hebel in Bewegung setzen, damit sie ihr Ziel erreichen. Zeitdruck wirkt beim Durchschnittsmenschen eher stressend und negativ, also auch demotivierend. Weshalb setzt man sich unter Zeitdruck und beginnt nicht rechtzeitig, eine Arbeit in Angriff zu nehmen? Was fehlt? Wenn wir uns frühzeitig motivieren können, fällt der Zeitdruck weg. Der eigene Zeitdruck stresst auch andere, denn unter Umständen müssen andere bei diesem «Spiel» mitmachen, weil sie Untergebene sind oder sie spüren zumindest die stressende Energie.

**Spas an der Tätigkeit:** Kann eine Arbeit Spas bedeuten? Klar doch! Damit das wirklich so ist, muss bewusst sein, was Spas macht! Spas macht in der Regel das, was man gut kann, wo man sich stark fühlt. Hier ist es ebenfalls sinnvoll, wenn man sich einmal eingehender damit auseinandersetzt und sich aufschreibt, was Spas macht. Oder sich bewusst macht, weshalb etwas keinen Spas mehr macht. Die Investition der Zeit lohnt sich. Wer Spas an der Arbeit hat, braucht keine Selbstmotivation mehr, denn er ist durch die Arbeit selbst motiviert.

### Das Ziel der Tätigkeiten vor Augen haben:

Wer motiviert tätig sein oder arbeiten will, muss das Ziel festlegen, denn eine Arbeit, die auf den ersten Blick kein Ziel abgibt, gibt auch keine Beweggründe ab, diese zu beenden. Es gibt im Leben durchaus Tätigkeiten, die keinen Sinn mehr abgeben. Müssen sie getan werden? Wenn ja, wie kann man ihnen wieder einen Sinn geben? Deshalb sollte man sich immer klar vor Augen halten, welches Ziel mit einer Arbeit verknüpft ist, denn das motiviert. Dies gilt auch für private Ziele.

**Visualisieren** – etwas bildlich darstellen: Das bildliche Darstellen erleichtert vieles. Dazu genügt es, wenn komplexere Vorgänge skizziert werden, sei es von Hand oder indem man mit einem der in der heutigen Zeit zahlreich zur Verfügung stehenden PC-Programme einen Ablauf zeichnet. Es muss schriftlich sichtbar gemacht werden, denn das, was wir tun, ist nicht immer ersichtlich. Eine Hausfrau kann beispielsweise

den ganzen Vormittag aufräumen und putzen, die Kinder kommen mittags nach Hause. Nach dem Mittagessen ist von der Arbeit der Hausfrau nicht mehr viel zu sehen. Das kann sehr demotivierend wirken. Wer die Ergebnisse seiner Arbeit notiert, weiss am Ende des Tages, was er getan hat, im Weiteren motiviert es, ergebnisorientiert tätig zu sein. Wenn stets bewusst ist, was wir alles getan und erledigt haben, fühlt man sich motivierter, denn man «sieht», was erledigt ist. Deshalb ist es sinnvoll, das Erledigte aufzuschreiben, also sichtbar zu machen. Es können einzelne, erfolgte Arbeitsschritte visualisiert werden. Diese Methode schlägt zwei Fliegen mit einer Klappe: 1. Der Fortschritt ist so dargestellt und 2. konzentriert man sich eher auf das, was getan ist und erntet dafür ein besseres Gefühl, als wenn man sich immer auf das konzentriert, was man noch nicht erledigt hat.

**Rückfälle nicht dramatisieren:** Wenn man im Leben oder bei der Arbeit etwas verändert, kann das mal einen Rückfall geben. Der innere Saboteur stellt sich in der Regel recht vehement gegen das Verändern. Denn Verändern ist unbequem. Das ist normal. Ein Misserfolg oder ein Rückschritt sollte nicht dramatisiert werden, sondern man soll sich Rückfälle verzeihen und einfach weiterfahren. Wenn es zu einem Rückfall gekommen ist, sich die erreichten Teilerfolge ansehen und noch einmal beim letzten Zwischenschritt anfangen.

**Die Rolle der Anerkennung:** Die Erwartungshaltung vermiest manchmal einen erzielten Teilerfolg, denn man erwartet manchmal von aussen Anerkennung. Wer nach Anerkennung heischt, wird sie mit grösster Wahrscheinlichkeit nicht bekommen. Die neue Methode ist ganz einfach: Sich selbst zu loben, wenn ein Teilschritt erledigt oder ein Teilziel erreicht ist. Und ehrlich: Wer bekommt nicht gerne Anerkennung? Aber Achtung: Sich auch wert fühlen, die Anerkennung anzunehmen und nicht aus falscher Bescheidenheit abzuwehren. Übrigens, es gibt eine neue «Formel»: *Eigenlob stimmt!* Diese neue Taktik hat einen Nebeneffekt: wenn man sich selbst zwischen durch loben kann, bekommt man auch von aussen mehr Anerkennung. Erfolg hat drei Buchstaben: T U N!



Übrigens: Es hat sich anhand eines grösseren Tests an einer Universität nachweisen lassen, dass Studierende, die für ihre guten Leistungen gelobt werden, bessere Leistungen erzielen, als diejenigen, die nicht gelobt werden. Lob motiviert. Hingegen wirken Geldprämien auf längere Sicht eher demotivierend.

#### **Tätigkeiten als Herausforderung ansehen:**

Neues anzupacken kann zur Last werden, vor allem, wenn das Denken nicht optimal ist und in diese Richtung geht: «Das wird wohl schwierig, ob ich das überhaupt schaffen?» Damit sind keine guten Voraussetzungen geschaffen, das Neue anzupacken, vor allem, wenn das Neue wirklich erledigt werden muss. Gelingt es hingegen, die Arbeit als Herausforderung anzusehen, sozusagen als Experimentierfeld der Erfahrung, des Lernens, des Könnens und Wissens, dann verliert «Arbeit» an negativer Energie und wirkt motivierend. In einem besonderen Log- oder Tagebuch können die erzielten Erfolge und Erkenntnisse schriftlich festgehalten werden. Das wirkt ebenfalls motivierend. Die Einträge zwischendurch wieder mal durchlesen!

**Wichtigkeit der Arbeit:** Wer hat nicht manchmal das Gefühl, bloss ein kleines Rädchen (bewusst diesen Pleonasmus gewählt!) ei-

nes riesengrossen Gefüges zu sein und die Tätigkeit sei nicht wichtig. Das Ergebnis ist vielleicht nicht mal sichtbar. Man wertet oder empfindet das so. Vielleicht auch in der Routine des Alltags, im automatisierten Handeln. Wenn man sich jedoch die Arbeit bewusst als Projekt betrachtet, motiviert dies, denn ein Projekt ist wichtig, und Arbeiten, die wichtig sind, wirken motivierend. Man kann die Wertigkeit gewisser Arbeiten auch künstlich anheben und die Arbeit als Projekt ansehen. Auch aus einer Routinearbeit wie Zahlen erfassen, kann beispielsweise ein Projekt geschaffen werden: Zahlen besser merken und schnell erfassen!

#### **Weitere Tricks:**

- Kurzformel «AT&T», was bedeutet: Aufschreiben, Terminieren und Tun.
- GT: Gleich tun.
- Erfolg hat 3 Buchstaben: T U N!

#### **Schlussgedanken**

Ist der innere Schweinehund einmal besiegt, verhält er sich in der Regel über eine gewisse Zeit ruhig. Bis er dann wieder einmal zuschnappt, das heisst, bis er mal getestet, ob es seinem Herrn wirklich ernst ist oder ob er etwas ausrichten kann: Ob es dem inneren Schweinehund wieder gelingt, seinen Herrn in Griff zu bekommen statt

umgekehrt. In dem ein Mensch aufmerksam durch sein Leben geht, die anstehenden Probleme und Aufgaben rechtzeitig löst und eigenverantwortlich handelt, ist er der Herr und Meister seines Lebens und nicht zuletzt des Saboteurs. Werden hingegen Probleme und Aufgaben zu lange vor sich hin geschoben, gerät man unter Umständen in Zugzwang. Das heisst, man wird von aussen gezwungen, etwas zu tun. Als Beispiel sei hier das Leben über die finanziellen Verhältnisse genannt. Irgendwann steht der Pfändungsbeamte vor der Türe, nachdem die Zahlungsbefehle immer noch nicht bezahlt worden sind.

Die Motivation liegt in der Eigenverantwortung. Es geht um das Beantworten der folgenden Fragen: Wie kann ich mich selbst motivieren? Man hat in Situationen eigentlich immer mehrere Möglichkeiten: Ich kann handeln, weil ich das Gefühl habe, ich müsse etwas tun. Ich kann handeln, weil ich einen inneren Willen habe, ich kann auch handeln, wenn ich ein Ziel sehe oder einen Gewinn! Ich habe auch Ziele und Prioritäten in meinem Leben!

Daran denken: jeder Mensch ist selbst der Denker! Über das Denken kann auch der innere Saboteur gesteuert beziehungsweise sogar sabotiert werden! Viel Erfolg!