

Selbstmotivation mit NLP

Jeder kennt es. Man nimmt sich etwas vor, sei es morgens beim ersten Klingeln des Weckers sofort aufzustehen, sei es sich gesünder zu ernähren oder sei es auch einfach nur mehr Sport zu treiben. Doch aus irgendwie hapert es an der Umsetzung. Der Grund: Ich bin aber noch müde, ich habe keine Lust aufzustehen; Gemüse ist aber nicht so lecker wie Schokolade und Sport ist anstrengend.

Wichtig hierbei ist, sich einen triftigen Grund für sein Vorhaben zu überlegen und es auch zu *tun*. Aber gerade beim *Tun* findet man einfach nicht die richtige Motivation.

Ein erster Schritt in Richtung Selbstmotivation kann bereits die Erkenntnis über seinen eigenen Motivationsstil sein. Dabei kann man grob zwischen dem *Weg-von-Stil* und dem *Hin-zu-Stil* unterschieden. Bei der Weg-von-Motivation handelt der Betroffene beispielsweise aus Angst davor, seinen Arbeitsplatz zu verlieren. Er bewegt sich also von negativen Gedanken, unerwünschten oder schmerzhaften Situationen weg und schöpft daraus seine Motivation.

Menschen, die aus einer Hin-zu-Motivation handeln, arbeiten auf ein bestimmtes Ereignis hin, welches Erfolg und Annehmlichkeiten verspricht und haben dieses stets vor Augen.

Generell nutzt jeder Mensch beide Motivationsrichtungen, denn es gibt für jeden Bilder oder Vorstellungen, welche von Erfolg gekennzeichnet sind, den man erreichen möchte oder, die von Misserfolg gekennzeichnet sind, welchen man vermeiden möchte. Dennoch nutzen manche den Einen und manche den Anderen Stil mehr. Es kommt also auf die Bilder an, mit denen man sich seine Aufgaben vorstellt und wie man diese Bilder bewusst steuern oder verändern kann.

Doch bevor man sich daran macht, die eigenen Motivationsantriebe zu entwickeln, sollte man zuvor die Ziele, welche man mit einer Aufgabe verfolgt, klar definieren.

Das Beispiel mehr Sport zu treiben, kann bei einer Weg-von-Motivation das Ziel haben, abzunehmen – Weg vom Speck - und bei einer Hin-zu-Motivation kann das Ziel hin zu Fitness und Gesundheit sein.

Überlegen Sie sich also:

1. Welche Ziele habe ich? Was ist mir wichtig?
2. Was ist wichtig an diesem Ziel? Was schätze ich daran und welche Bedeutung hat das Ziel für mich?

Haben Sie sich Ihre Ziele bewusst gemacht, können Sie nun damit anfangen, die Bilder / Vorstellungen, die Sie mit einer bestimmten Aufgabe verknüpfen, zu beeinflussen. Dazu ist es aber erstmal notwendig, sich bewusst zu machen, wie man die Bilder wahrnimmt.

Übung: Wie nimmt das Gehirn die Bilder war und wie wird dadurch die Motivation verstärkt?

1. Denken Sie an eine Aufgabe, die Ihnen sehr attraktiv und überaus erstrebenswert erscheint. Denken Sie an etwas, das an sich nicht besonders angenehm zu tun ist, das Sie aber dennoch zu tun bereit sind, weil es einen so attraktiven Lohn verspricht. Wenn Sie daran denken, erscheint es Ihnen als attraktives und als ein überzeugendes Ziel. Wichtig ist, dass *Sie* es für attraktiv halten und, dass sie es tatsächlich *tun*. Wenn Sie die Erfahrung machen, dass Sie sich davon angezogen fühlen, dann versuchen Sie sich das Ziel so lebendig und anschaulich wie möglich vorzustellen – so wie ein Regisseur sich Bilder zu einem möglichen Film vorstellen würde.
2. Nachdem Sie dies getan haben, lösen Sie sich von dieser Vorstellung und denken Sie nun an etwas, das Ihnen gleichgültig ist. Stellen Sie sich dieses Bild ebenfalls wieder so detailliert wie möglich vor und erleben Sie das Gefühl der Gleichgültigkeit gegenüber diesem Bild.
3. Vergleichen Sie die beiden Erfahrungen. Achten Sie auf Unterschiede hinsichtlich der Helligkeit der Bilder, der Farbigkeit, der Größe, der Position (zentral oder eher seitlich), der Geräusche etc.
4. Erstellen Sie eine Liste aller Unterschiede. Diese Elemente benutzt ihr Gehirn, um festzustellen, ob etwas wertvoll für Sie ist oder nicht und ob die betreffende Sache der Mühe Wert ist, deswegen Motivation zu entwickeln. Dies sind dann ihre persönlichen Schlüssel zur Motivation.
5. Benutzen Sie nun die Liste, um ihre Vorstellungen von bestimmten Aufgaben in einem positiveren Bild zu sehen und um sich somit mehr für diese Aufgaben zu motivieren. Fügen Sie alles hinzu, was die betreffende Erfahrung für Sie attraktiver und motivierender macht. Fahren Sie so lange damit fort, bis Sie sich dazu motiviert fühlen, diese Aufgabe tatsächlich auszuführen.

Wollen Sie wissen, welcher Ihr persönlicher Motivationsstil ist und weitere Wege zur Selbstmotivation kennen lernen? Change Pro begleitet Sie gerne bei der Entdeckung und Entwicklung Ihrer eigenen Motivationsantriebe.