

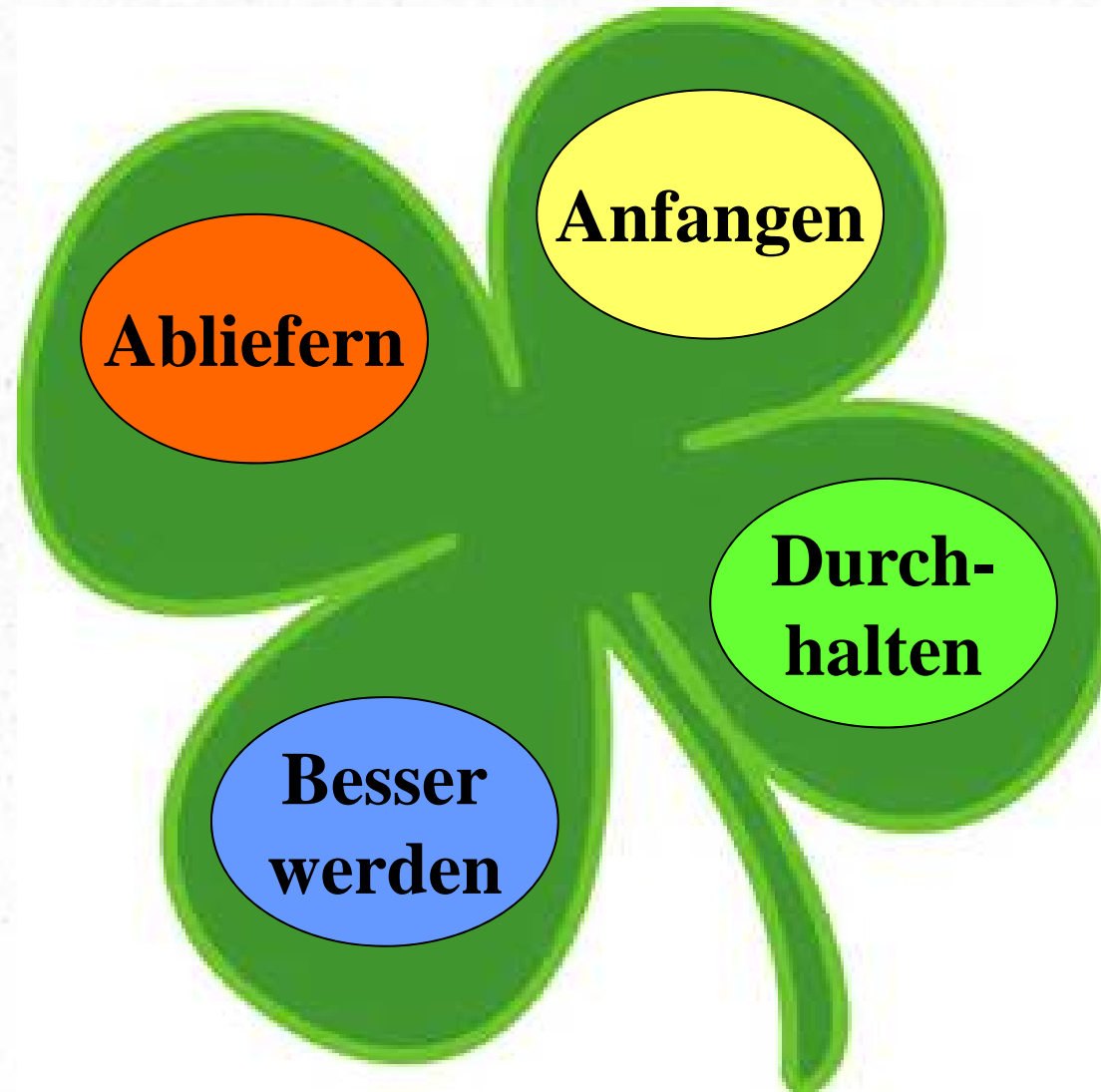
# **Sich motivieren**

**Drei Schlüssel für die praktische  
Umsetzung**

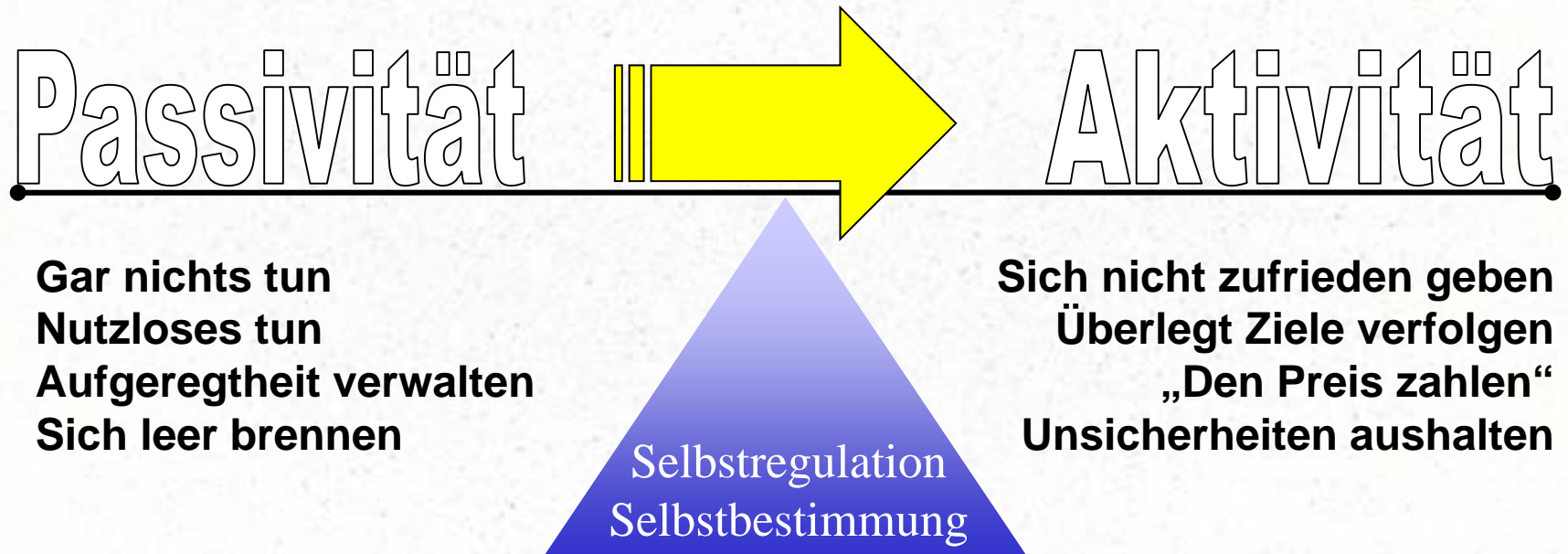
**Pädagogische Woche 2016**

Motivation auf der Spur

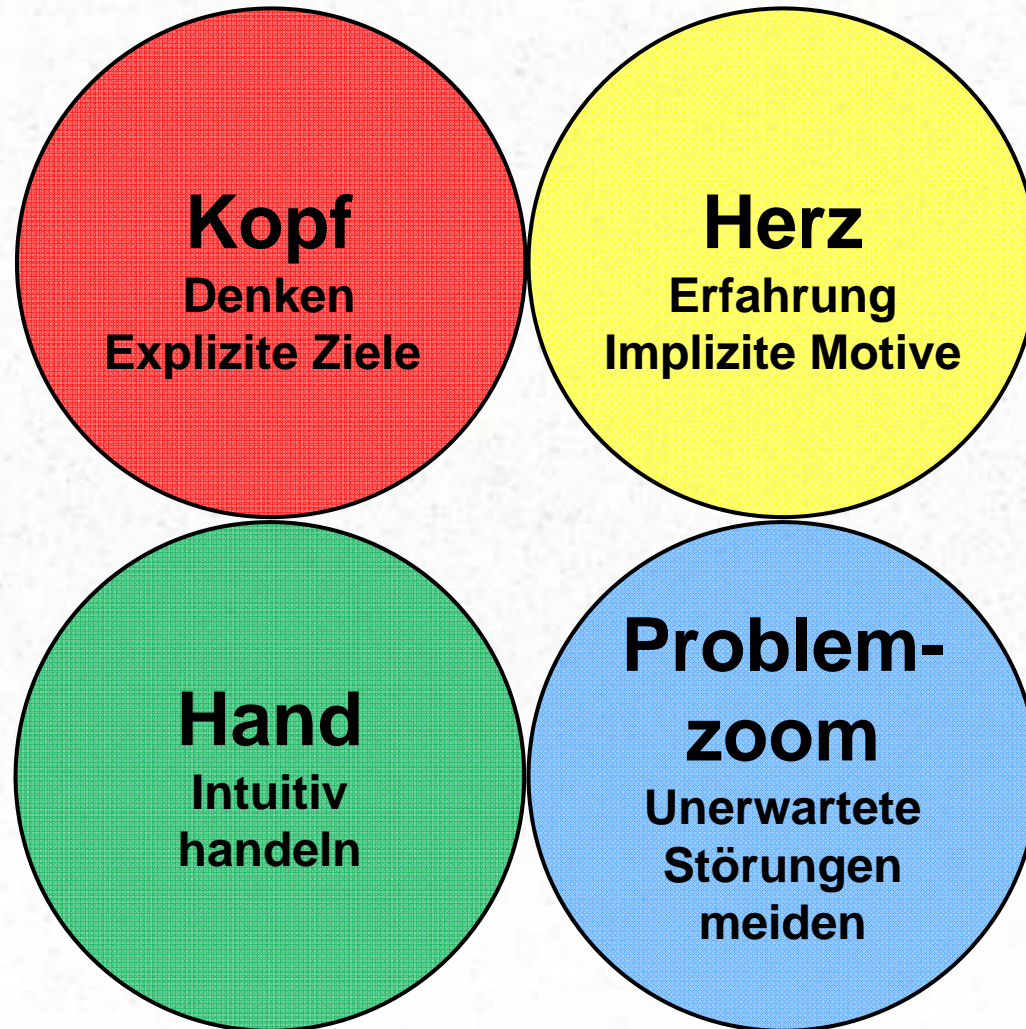
*Arbeiten kann sehr unterschiedliche  
Haltungen („States“) erfordern*



***Besonders wichtig:  
Eine passive Haltung in eine aktive  
verwandeln:***



*Unsere Potentiale bleiben die selben,  
und werden jedes mal anders verknüpft*



# *Die „Verwandlungsschalter“ sind Affekte, bzw. somatische Marker:*

Schwach  
positiv:  
Überlegt



Schwach  
negativ:  
Selbstgewiss



Stark  
positiv:  
Dynamisch



Stark  
negativ:  
Unsicher



*Hier noch einmal, was sie ein- und ausschalten:*



# *Die ideale Schaltung für dynamische Aktivität:*

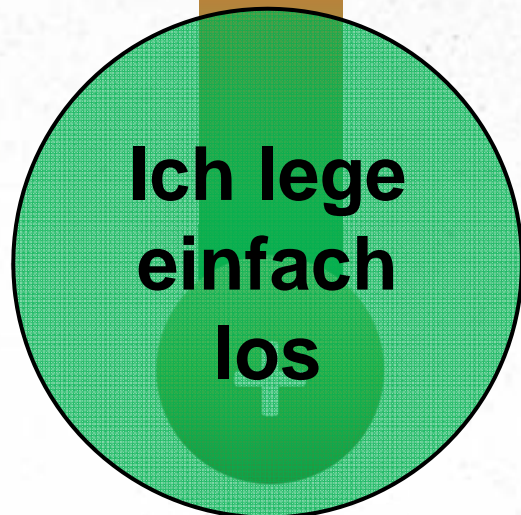
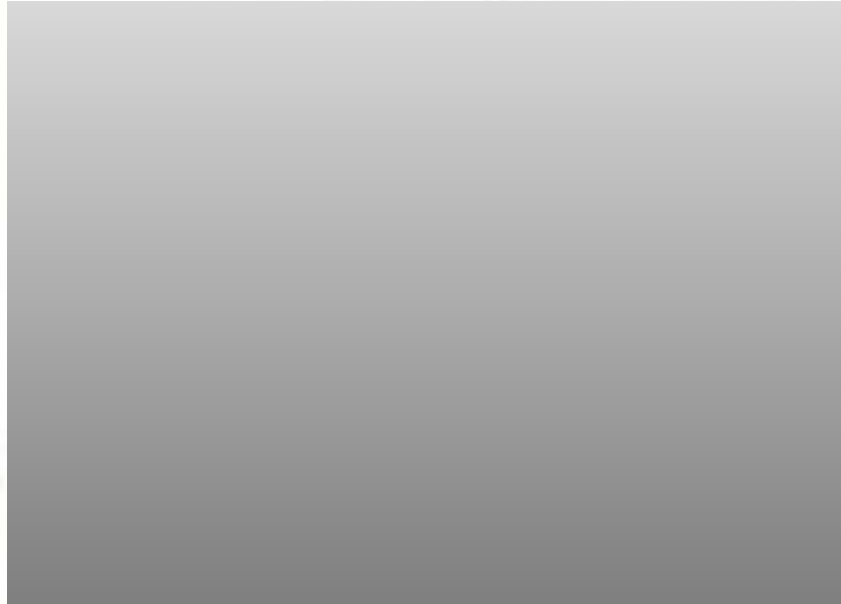


**Stark  
positiv:  
Handeln  
dynamisch**

**Schwach  
negativ:  
Bauchgefühl  
selbstgewiss**

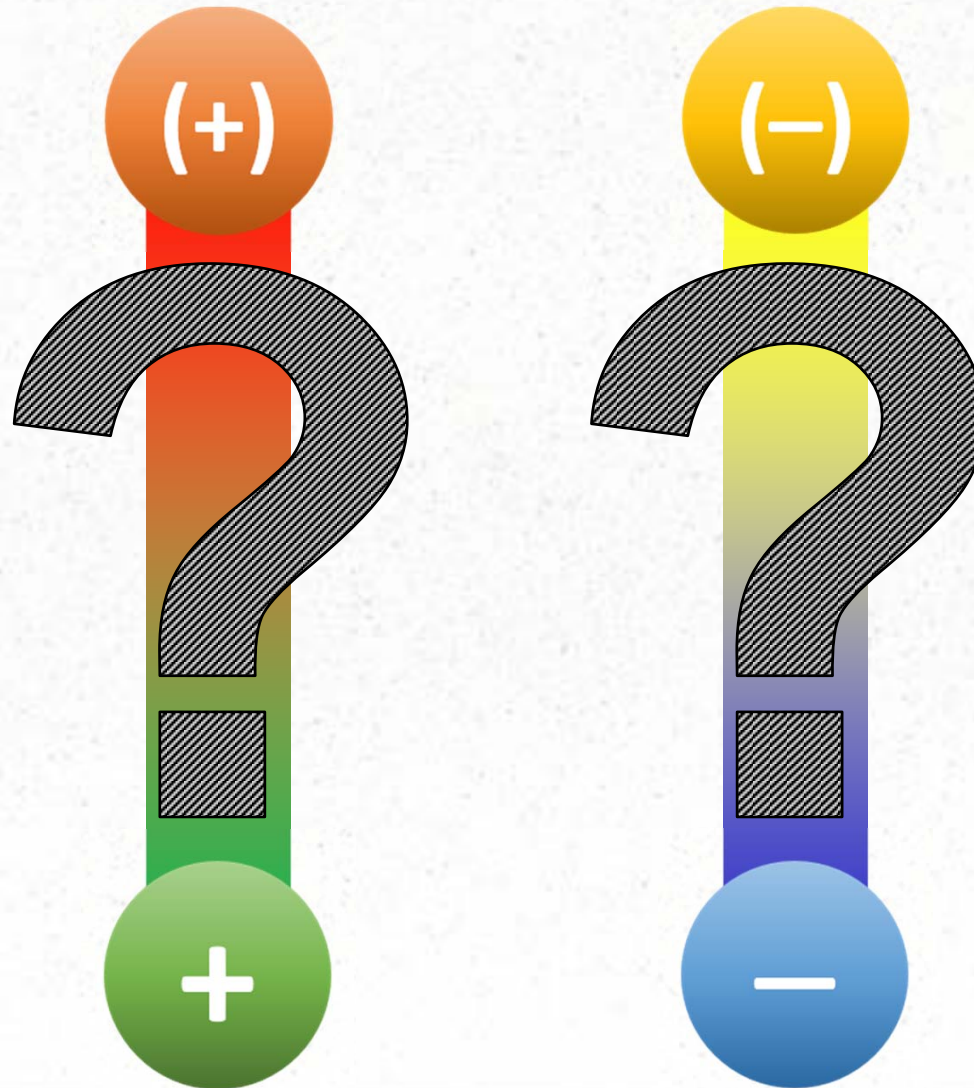


## *Das Resultat:*





*Bewegen oft gemachte Empfehlungen  
diese Schalter?*

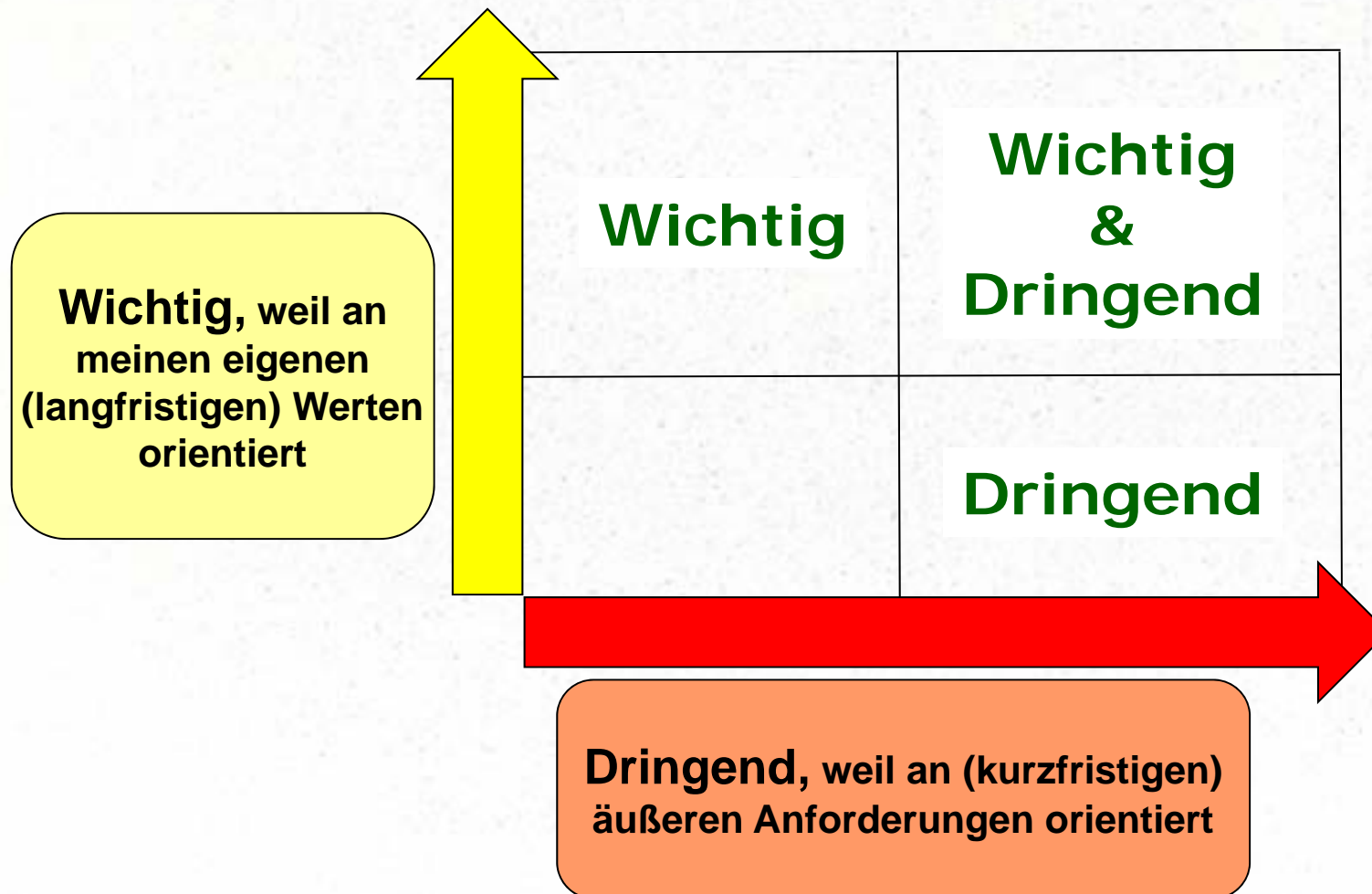


## *Z.B. Strategiefokus Dringlichkeit*



- **Beeil' Dich!** (Tempo)
- **Reiß' Dich zusammen!** (Beherrschung)
- **Tu' was man Dir sagt!** (Unterordnung)
- **Streng' Dich an!** (Fleiß)
- **Aufgepasst!** (Konzentration)

# *Oder Strategiefokus Wichtigkeit & Werte*



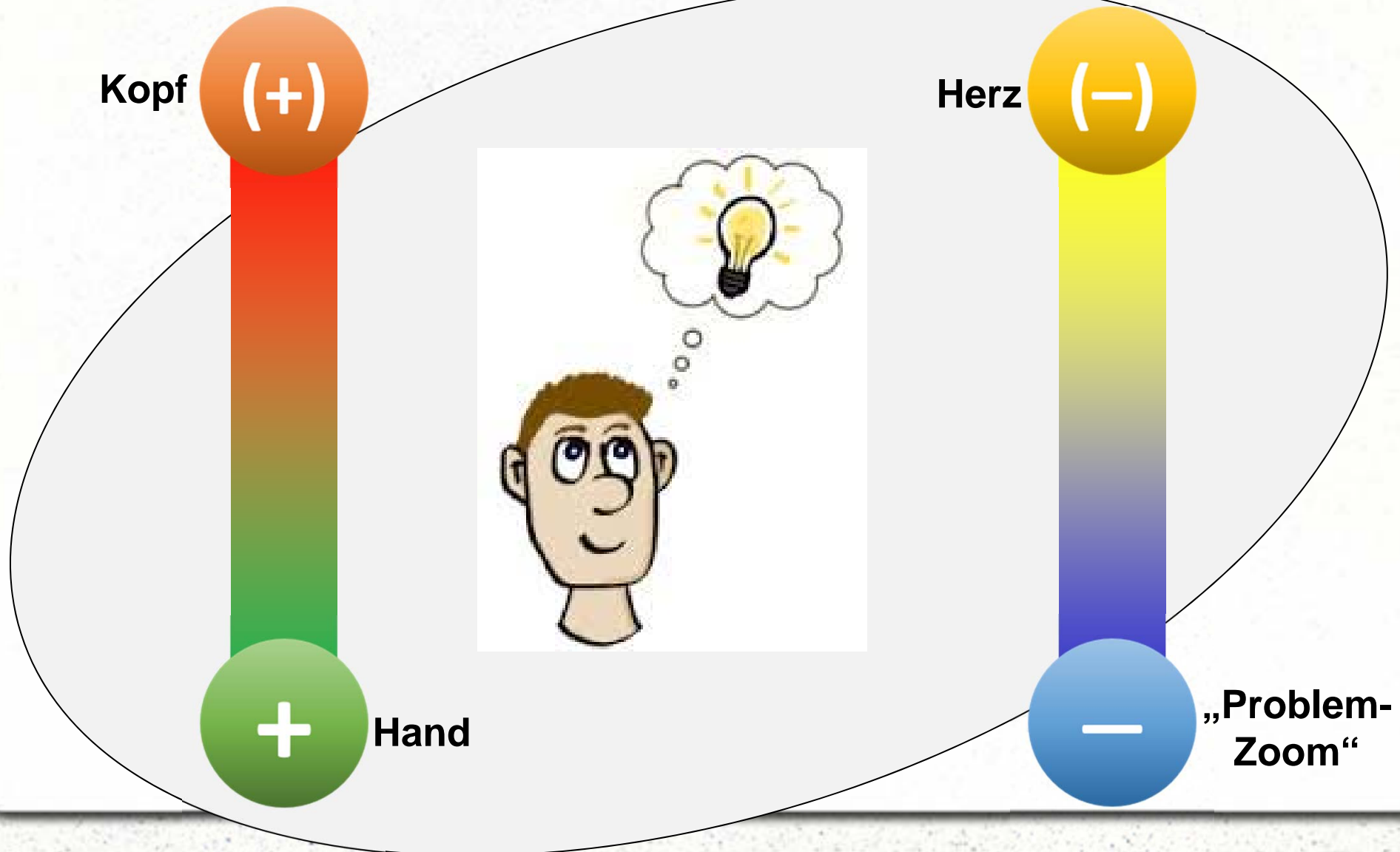
# *Oder Strategiefokus „Stärken stärken“*

<b>Hand: Tu' was! Jetzt!</b>	<b>Bestimmtheit &amp; Resultate</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Motiviert durch viel individuelle Freiheit und direkte Einwirkungsmöglichkeiten</li></ul>	<b>Initiative &amp; Interaktion</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Motiviert durch viel menschliche Kontakte und Mitsprache</li></ul>
<b>Problem-zoom: Sei lieber vorsichtig!</b>	<b>Regeln &amp; Qualität</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Motiviert durch hochspezifische Zielvereinbarungen und viel Feedback</li></ul>	<b>Stabilität &amp; Stetigkeit</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Motiviert durch viel Zeit, sich zu entwickeln, und Identifikation mit der Aufgabe</li></ul>
	<b>Kopf: Nur Resultate zählen!</b>	<b>Herz: Der Weg ist Das Ziel!</b>

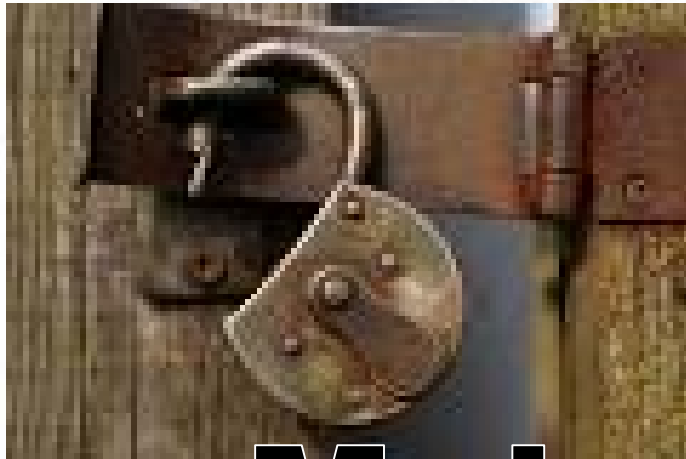
# *Was folgt daraus praktisch?*



# *Somatische Marker als Korrektiv gegen zu viel Kopf & Problemzoom*



*Hier sind die drei Schlösser dafür:*



**Mein Fokus**

**Meine Deutungen**

**Mein Körper**

*Und die nötigen Schlüssel kennen und  
benutzen Sie ständig!*



*Sehen wir sie uns einzeln näher an...*



**Aber erst:  
Haben Sie Anmerkungen oder Fragen?**

# *1. Fokus – den Aufmerksamkeits- Scheinwerfer klug bewegen*



# *Beispiele*

1. Die Scheune mit den drei Balken
2. Das schleudernde Auto auf der Rennstrecke
3. An apple a day

# *Wo liegt mein Fokus – wo könnte er liegen?*

Wo ist meine Aufmerksamkeit am meisten?

- **Vergangenheit, Zukunft – oder Gegenwart?**

Worauf achte ich besonders?

- **Hindernisse – oder Möglichkeiten?**

Worüber denke ich vor allem nach?

- **Belastungen, Risiken – oder Gelegenheiten?**

Wo bin ich mit „dem Herzen“?

- **Kränkung und Frustration – oder etwas beitragen und wachsen wollen**

## *Probieren Sie es aus*

- Machen Sie die Augen zu
- Zählen Sie innerlich langsam vom eins an aufwärts...
- Wahrscheinlich wird Ihre Konzentration irgendwann zu ablenkenden Geräuschen, Gedanken, Gerüchen, Gefühlen wandern...
- Wohin? Machen Sie es noch einmal...Es gibt nichts zu tun. Zählen Sie einfach nur... und warten Sie ab, wohin Ihr Fokus wandert

**Haben Sie Anmerkungen oder Fragen?**

*2. Deutung – Möglichkeiten erkunden,  
bzw. mindestens offen lassen.*



# *Beispiele*

1. Der Streit im Treppenhaus
2. Die Stationsbesprechung
3. Die Angebetete im Flur



# *Was meine ich, ist hier der Fall?*

Welchen Reim mache ich mir auf meine Situation?

- **Bedroht, in der Sackgasse – oder offener Ausgang?**

Was betrachte ich als „selbstverständlich“?

- **„Mein Leben läuft sowieso darauf hinaus, dass... „ – oder „Mal sehen, was passiert“?**

Worauf laufen meine Erklärungen hinaus?

- **Verbote und Einschränkungen – oder Erlaubnisse und Chancen?**

Was ist wirklich wahr?

- **Zwischen Pest und Cholera – oder das „Wunderrad“**

## *Probieren Sie es aus*

- **Wählen Sie unter Ihren Überzeugungen eine beliebige aus.**
- **Sammeln Sie Erfahrungen, die dazu passen**
- **Sammeln Sie Erfahrungen, die nicht dazu passen**
- **Wählen Sie eine neue Überzeugung, die sich auf die zweite Liste stützt**
- **Oder lassen Sie die Frage offen... wirklich offen!**

**Haben Sie Anmerkungen oder Fragen?**

### *3. Verkörperung – den Mantel tragen, in den Du hinein wachsen willst*



# *Beispiele*

1. Der „beste Moment“ (Das Königsgewand)
2. Entspannung statt Angst
3. Ausgelassenheit statt miese Laune

# *Verkörperung*

**Wie ist meine Körperhaltung?** Atmen, Mimik, Gesten, Anspannung, Lebhaftigkeit, etc.

- Bedrückt, scheu, gelähmt, lahm, verkrampft, verbiestert... –
- oder lebendig, verspielt, eifrig, entspannt, offen?

**Wie erlebe ich in dieser Haltung meine Welt?**

- Ein gefährlicher Ort, ein niederdrückender Ort, kein Ort für mich... –
- oder ein unerforschter Ort, ein spannender Ort, ein einladender Ort?

**Was kann ich in meiner Haltung leichter fühlen?**

- Ruhe, Neugier, Stolz, Liebe... –
- oder Wut, Angst, Ressentiments, Scham?

**Worauf gehe ich mit meiner Haltung zu?**

- Nichts als „Sch... „ –
- oder „mal sehen“

# *Probieren Sie es aus*

## **Wie ist Ihre Haltung jetzt gerade?**

- Stand, Stellung der Füße, Bewegungsfolgen
- Waden, Knie, Oberschenkel
- Becken, Bauch, Brustraum
- Rücken, Schultern, Hände, Gesten
- Atmung
- Körperspannung
- Temperaturwahrnehmung
- Sehen, Hören, Riechen

*Lassen Sie uns ein kleines Experiment machen und sehen, wie es sich anfühlt, wenn Sie Ihre Haltung ändern*

**Haben Sie Anmerkungen oder Fragen?**



*Also:*



**Fokus wählen**



**Bedeutung wählen**



**Haltung wählen**

## *Ein letztes Beispiel:*

- Die Einkaufstasche beim Weltuntergang.
  - Je simpler desto genialer.
  - Je spielerischer desto simpler.



## *Zum Schluss: 3 oft gestellte Fragen.*

1. Mache ich mir auf diese Art nicht etwas vor?

- Kommt darauf an, wie ehrlich Sie zu sich sind; vor allem beim Punkt Deutung

2. Kommt man damit aus jedem Tief heraus?

- Nein, aber meistens schneller, und es macht oft Spaß

3. Gibt es auch anspruchsvollere Möglichkeiten für „harte Fälle“?

- Ja. Die Quellen auf der abschließenden Folie: ...

# Quellen

## **Selbstmanagement – ressourcenorientiert**

Grundlagen und Trainingsmanual für die Arbeit mit dem Zürcher Ressourcenmodell (ZRM)

Maja Storch, Frank Krause

Verlag Hans Huber, Bern 2010

## **Authentisches Selbstmanagement**

Übungen zur Steigerung von Motivation und Willensstärke

Hugo M. Kehr

Verlag Beltz, Weinheim 2009

## **Die Kraft aus dem Selbst**

Sieben PsychoGyms für das Unbewusste

Maja Storch, Julius Kuhl

Verlag Hans Huber, Bern 2012

## **Shifting the balance**

Audio Course Companion, Study Guide and Workbook

Gracia, J.M.

Abrufbar unter <http://franklinmoxie.com/motivatedmind/> Zuletzt aufgerufen: 27.09.2016

*Danke für Ihr Interesse.*

*Wenn Ihnen noch Fragen einfallen,  
oder Sie Interesse an einer Kopie der  
PowerPoint-Datei haben:*

**rolf.wartenberg@uni-oldenburg.de**