

hörma mal

Das Cochlear Magazin für Österreich

ALLer

AnfaN



Cochlear®

Hear now And always



Leitartikel

Aller Anfang – ist im Jetzt!

Neues Jahr, neues Glück? Warum man von Neujahrsvorsätzen lieber lassen soll, wie man den Schweinehund verjagen kann und stattdessen besser im Moment lebt – wir haben viel vor.

Neulich wollte ich mich aufraffen und mich in einem Sportkurs anmelden. Fast wäre es passiert, hätte nicht mein Handy geläutet. Wenn ich recht überlege, wollte ich das mit dem Sport schon vergangenes Jahr starten. Aber jetzt ist es auch wieder unter dem Semester, beginnen da überhaupt neue Kurse? Kann ich quer einsteigen? Die anderen Kursteilnehmer sind bestimmt bereits voll gut ... hmmm... Egal, ich mach`s nun wirklich. Morgen! Ja, morgen, vielleicht.

Gute Vorsätze gehören zum neuen Jahr wie Silvesterraketen. So wie diese strahlend in den Himmel steigen und sich glitzernd ergießen, so schnell zerstäuben Vorsätze. Beim Jahreswechsel kreierte fast jeder dritte Österreicher den Wunsch nach positiver Veränderung im Leben. Sei es der Wunsch nach mehr Bewegung, weniger Alkohol-Konsum, das Rauchen abgewöhnen oder mehr Zeit für sich selbst und die Familie finden. Ein jeder dieser Wünsche ist

ein löblicher Vorsatz, da eine Verwirklichung zu einem wohligerem Lebensgefühl führen könnte. Doch die Mehrheit der Verfasser gibt nach drei Monaten auf. Aber elf Prozent, heißt es, schaffen es, dauerhaft ihre Absichten umzusetzen. Was machen diese Glückspilze anders? Und was hat die Anderen am Weg scheitern lassen? Woher kommt die Kluft zwischen Wunschgedanke und tatsächlichem Handeln? Wer oder was hindert uns?

Von Menschen und inneren Tieren

Im antiken Griechenland erklärte man das menschliche Verhalten und seine Beweggründe mit dem Prinzip des Hedonismus. Demnach liegt es in der menschlichen Natur, Vergnügen oder Lust anzustreben und Unlust oder Schmerz zu vermeiden. Diese Theorie gilt gut und gerne noch heute. Eine Änderung im Lebenswandel bedeutet alte Muster durchbrechen und Gewohnheiten aufgeben. Dieses Abweichen von bekanntem Terrain kann zu Unbehagen führen. Wir Menschen gelten als Gewohnheitstiere und selbst wenn wir uns etwas sehnlich wünschen, scheint das oft nicht Grund genug, uns aufzuraffen. Die Frage nach einem Schuldigen poppt auf. Nennen wir ihn vorerst den inneren Schweinehund.

Jeder Anlass ein guter Anlass?

Majda Moser blickt in den Kern des Geschehens. Die Leiterin des Bioenergetischen Instituts in Wien ist seit über 26 Jahren Lebens- und Sozialberaterin und weiß, was das Problem mit Neujahrsvorsätzen ist. „Der Jahresumschwung ist kein optimaler Moment, um Vorsätze zu machen. Denn sie entstehen impulsiv aus der Jetzt-geht's-los-Stimmung heraus. Dabei wird nicht berücksichtigt was überhaupt war und was ist.“ Ohne Analyse könne die Verwirklichung nicht gelingen, so die Bioenergetikerin. Daher rät sie von spontanen Entscheidungen ab. Ihr Schlüssel zum Erfolg heißt Ziel, und dieses soll gut überlegt sein.



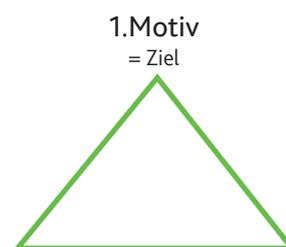
Setzt auf Ziele: Die Lebens- und Sozialberaterin Majda Moser
© Dominik Hammer

Eine Frage der Motivation

Wer klar für sich formuliert, was er erreichen will und die Kraft der Vorstellung nutzt, hat gute Chancen zur Verwirklichung. Das Stichwort ist Motivation. Sie treibt jede Handlung an und per Definition bezeichnet Motivation das Streben des Menschen nach Zielen (Motiven). Geleitet werden diese von Emotionen genauso wie von Neurotransmittern, also Hormonen wie Adrenalin, Dopamin oder den Leistungshormonen Vasopressin und Arginin – je nachdem, welches der drei vom Verhaltenspsychologen D.C. McClelland definierten Grundmotive angepeilt wird. Dazu zählen Zugehörigkeit (Sicherheit, Zuwendung, Geborgenheit, Freundschaft), Macht (Kontrolle, Dominanz, Bedeutung, Status, Einfluss, Kampf und Wettbewerb) und Leistung (Erfolg, Fortschritt, Kreativität, Abwechslung, Neugier und Fantasie).

Grund zum Bewegen

Das Wissen allein darüber, dass etwa Sport für die Gesundheit gut ist, jagt uns also nicht von der Couch hoch. Das klingt zum einen viel zu abstrakt, zum anderen ist Wissen keine antreibende Kraft. Wir brauchen erst die richtige Emotion, um uns zu bewegen. Nicht umsonst kommt Motivation vom lateinischen Verb *movere*, was bewegen bedeutet. Wenn ich dann meine Anreize gefunden habe – „Drei Mal wöchentlich Sport und das Kleid vom vergangenen Sommer, mit dem ich so viele Komplimente eingehämt habe, wird mir wieder passen“ – werde ich die Willenskraft entwickeln, um mein Motiv in Handlungen umzusetzen. In der Fachsprache nennt sich dieser Willensprozess Volition.



2. Motivation

Handlungsbereitschaft beeinflusst von Emotionen und Hormonen, Motive geben ungefähre Richtung vor

3. Volition

= Wille/Willensstärke
Prozess der Umsetzung von Zielen

Auf-die-lange-Bank-schieben

Was zuvor salopp als Schweinhund bezeichnet wurde, ist nun als Willensschwäche enttarnt. Also das, was eine Person daran hindert, unangenehme Tätigkeiten auszuführen. Es mangelt oft nicht an vorhandenen Gelegenheiten und Fähigkeiten, sondern an Selbstdisziplin.

Ziehen wir wieder das Menschenbild der griechischen Antike heran: Wir tendieren zu Alternativtätigkeiten, die relativ angenehmer sind, als uns zum Beispiel in die Jogging-schuhe zu schmeißen, hinaus zu gehen, um im nächsten Park drei Runden zu laufen. Putzen als eine solche Tätigkeit ist ein gutes Beispiel, das uns mit dem Blitzblank-Ergebnis eine vermeintlich schnellere Befriedigung erfahren lässt. Das verspricht einen vorübergehenden Wegfall negativer Gefühle und Spannungsreduktion – wir haben ja nicht vergessen, was wir uns eigentlich vorgenommen haben.

Tricksicheres Belohnungssystem

Wir streben laufend nach einem guten Gefühl. So greifen wir auch schnell einmal in die Süßigkeiten-Lade obwohl wir abnehmen wollen. „Wir dürfen und sollen uns belohnen“, streicht wiederum Majda Moser die Gratwanderung von Befriedigung heraus. „Bereits in der Vorstellung soll ich veranschaulichen, was ich für meine Zielerreichung bekomme. Vielleicht Kleidung eine Größe kleiner, Essen in einem exquisiten Restaurant, eine Kurzreise – was auch immer einem Freude bereitet.“ Dabei sollen auch Etappenziele belohnt werden, denn diese werden den Weg zum Ziel erleichtern. Schritt für Schritt also voran.

Sich selbst erkennen

Zuallererst soll geprüft werden, ob man überhaupt zeitlich, körperlich und mental imstande ist, das Ziel jetzt anzugehen. Wer zum Beispiel eine längere Krankheit hinter sich hat, könnte schnell überanstrengt sein. Wenn das geklärt ist, soll auch klar sein, dass es nicht um das Finden einer Technik geht. Sondern viel mehr um das Verständnis dafür, was motiviert. Selbstbeobachtung hilft, die eigenen motivierenden Kräfte zu identifizieren inklusive jener Gewohnheiten, die als mentale Energiequelle dienen oder jene, die das Vorhaben blockieren. Das Deutsche Institut für Management-Innovation hat in einer Umfrage u.a. folgende

Energiespender eruiert:

- ▶ Aufmerksamkeit auf klare Ziele lenken
- ▶ Seine Werte leben
- ▶ Sich aufs Wesentliche konzentrieren
- ▶ Sich in gute Stimmung versetzen
- ▶ Negative Gefühle abbauen und rasch überwinden
- ▶ Stärken und Talente einsetzen
- ▶ Langfristige Perspektiven aufbauen
- ▶ Fähigkeiten trainieren
- ▶ Den Sinn im eigenen Tun erkennen

Energiefresser können hingegen sein:

- ▶ Sich verzetteln, viel Dinge anfangen
- ▶ Es allen recht machen wollen
- ▶ Nicht wissen, was man will
- ▶ Über Belastungen zu lange grübeln
- ▶ Sich als Opfer fühlen
- ▶ Sich ständig mit Anderen vergleichen
- ▶ Falsche Vorbilder haben
- ▶ Auf Lob und Anerkennung warten
- ▶ Zu kurzfristig denken
- ▶ In der Vergangenheit leben
- ▶ Keine Eigeninitiative entwickeln

Durch das Erkennen von Energiequellen kann die Willenskraft gestärkt werden. Und vorweg wird das Wissen über eigene Motivatoren bei der Formulierung eines realistischen Zieles helfen. Es geht um das Bewusstsein dafür, warum ich etwas loslassen oder etwas gewinnen will. Teilziele werden dann den Weg weniger weit anmuten lassen. Für diese kann die Faustregel helfen, von dem, was man sich intuitiv vornehmen würde, fünfzig Prozent abzuziehen. Wir neigen einfach dazu, uns zu übernehmen.

Die kleinen Helfer

Hilfreich bei der Zielerreichung sind Pausen, Belohnungen und eine positiv besetzte Sprache, ohne ein Ich-muss oder Ich-soll. Ein persönlich formuliertes Mantra wirkt motivierend. Das kann zum Beispiel sein: „Ich freue mich auf die gute Veränderung, auf jeden Schritt, der mich weiter dorthin führt, wo ich mich wohl fühle.“

Täglich innerlich wiederholt, laut vorgesagt oder auf einem Post-it gut ersichtlich in der Wohnung platziert – früher oder später wird es in meinen Glaube übergehen. Die Niederschrift aller kleinen und großen Schritte und Beobachtungen in ein Tagebuch verdeutlicht den Prozess und wird später bei Analysen helfen. Denn sollte es einmal zu einem Rückschritt kommen, oder sich das Gefühl des Scheiterns auftun, heißt es kurz innehalten, analysieren worüber man gestolpert war und weitergehen.

Der Goldene Schritt

Es ist also nicht der Jahreswechsel, der uns motivieren kann, etwas anders zu machen. „Der Mensch besitzt die Freiheit, sich in jedem Augenblick und mit jedem neuen Atemzug für die Richtung in seinem Leben zu entscheiden“, sagt der Yogalehrer Florian Eibl. Ihm begegnen viele Menschen, die auf der Suche nach positiver Veränderung sind. Ihnen kann er raten, auch einmal die Perspektive auf Dinge zu verändern: „Diese Möglichkeit im Moment zu erkennen, ist der erste Schritt in eine neue Richtung.“

Neue Blickwinkel und die Qualität des Augenblicks erkennen –
rät der Yogalehrer nach den 5 Elementen Florian Eibl;
© flows.at



6 kostenlose Apps für mehr Motivation

Habitica

Seien Sie Ihr eigener Held! Im Rollenspiel entwickeln Sie neue Gewohnheiten und erhalten kleine Belohnungen.

MindBloom

Ganzheitliches Selbstmanagement. Für jeden Lebensbereich lassen sich kleine Aufgaben definieren – Punkte sammeln durch deren Erledigung.

Fabulous – Motivierend!

Die App führt Schritt für Schritt zu Gesundheit und Fitness.

Todoist Karma

Erreichen Sie mehr, jeden Tag. Dinge einfach erledigen und Karmapunkte sammeln. Die Basic Version ist kostenlos.

SuperBetter

Englischsprachige App, die auf die Reise schickt: Sie unterstützt mit kleinen konkreten Schritten bei der Ausbildung neuer Gewohnheiten. Kostenlos

ReWire

Einfache App zur Visualisierung der Fortschritten.