

Mut und Motivation

Mut und Motivation finde ich sehr wichtige Punkte im Leben. Wer kennt das nicht: Man ist am Morgen im Bett, der Wecker schrillt und es ist z.B. ein Tag der viel Neues und vermeintlich Unangenehmes bringt. Man würde am Liebsten noch weiter im warmen Bett liegen bleiben, doch die sogenannten Pflichten rufen. Ja, es braucht dann manchmal sehr viel Motivation und manchmal auch etwas Mut, aus den Federn zu kommen. Die Angst, was geschehen könnte. Ich rede mir dann immer gut zu: „So, jetzt stehe ich erst mal auf und nehme es locker. Ich mache eins nach dem anderen.“ Ich achte stets darauf, dass ich positive Formulierungen benutze und es so formuliere, was ich will und nicht, wie ich es nicht will. Wie gesagt sage ich zu mir: „Ich nehme es locker“ und nicht: „Mach dir keinen Stress.“ Das menschliche Unterbewusstsein „überhört“ die Verneinung, wie „nicht“, „kein“ oder „aufhören“. Es hört dann nur: „Stress“ und schon haben wir den Salat. Ein weiteres bekanntes Beispiel: „Ich höre mit XYZ auf.“ Das Unterbewusstsein registriert jedoch nur das „XYZ“. Es funktioniert nicht und man macht es sich dadurch nur schwerer. Z.B. wir das „Rauchen“ ersetzt mit „Rauchfrei“.

Um mutiger zu sein oder mit etwas (Neuem) anzufangen, hilft mir oft die Frage: „Was ist das Schlimmste das passieren kann?“ So sehe ich dann, dass alles halb so schlimm ist oder zumindest weiss ich es. Der Kopf sagt mir halt dann doch manchmal immer noch etwas anderes. Eine weitere Hilfe ist, dass bevor ich etwas beginne zu mir sage: „Ich muss das nur für zwei Minuten tun, dann darf ich wieder damit aufhören.“ Ich habe noch nie nach zwei Minuten wieder aufgehört, denn nach dieser kurzen Zeit, ist man schon im „Tun“ drin und die erste Hürde ist genommen. Der Mensch ist etwas Wunderbares. Die drei Ebenen (Körper, Seele, Geist) zeigen dir, was Sache ist. Sehr wertvoll ist es, diese Ebenen wahrzunehmen, sie fortwährend zu schulen und auf sie zu hören, d.h. vor allem auf den Körper oder zumindest in meinem Fall auf das Bauchgefühl und das Herz. Diese liegen selten falsch. Mein Tipp ist es: Höre auf diese zwei Bereiche, auch wenn der Kopf etwas anderes sagt.

Um uns zu motivieren können wir uns jederzeit die Frage stellen: „Was will ich wirklich?“ Zuerst kannst du dein Werte ermitteln. Was ist dir wichtig im Leben. Gliedere sie in Teilbereiche auf. Am Besten machst du eine erste Unterscheidung zwischen Privat- und Berufsleben. Anschliessend schreibst du in jedem Bereich deine Werte auf. Z.B. Familie/Freunde, Hobbys, Partnerschaft, Wohnen, Geld, etc. Wenn du das gemacht hast setzt du die Prioritäten. Was ist dir davon am Wichtigsten? So erstellst du eine Rangliste und kannst darauf aufbauen.

Du kannst anschliessend deine Ziele definieren. Das übergeordnete Ziel oder auch Metaziel genannt. Für was brennst du? Was ist das höchste Ziel in deinem Leben? Wenn du das weisst, kann es sehr motivierend und anspornend sein und Dinge in Bewegung setzen. So kannst du alle deine Ziele formulieren, herunterbrechen und sie in Teilschritte verfolgen. Immer wenn du ein Zwischenziel erreicht hast, kannst du auf etwas Erreichtes zurückblicken, sowie ebenfalls nachher, wenn du dein Hauptziel erreicht hast. Etwas zu schaffen oder zu erreichen ist gut für das Selbstwertgefühl und das Selbstvertrauen wird zudem gestärkt. Sich selbst vertrauen zu können ist etwas sehr wertvolles! Ich rate dir zu einem Erfolgstagebuch, wo du deine Erfolge auflistest und wenn er noch so klein wie z.B. „Ich habe einen Kaffee gemacht“ ist. Dazu kannst du schreiben, was du daraus gelernt hast, was gut gelaufen ist und was du besser hättest machen können. Vielleicht jetzt nicht gerade beim Kaffeispiel, sondern bei etwas „Grösserem“.

Um Ziele schneller erreichen zu können, sind konkret aufgeschriebene Vorgehensweisen und Pläne sehr wichtig! Motivation ist hier hilfreich. Die kann man noch steigern, indem man Menschen von seinem Vorhaben erzählt. Am eigenen Beispiel von mir kann ich sagen, dass es einen grossen Nutzen vollbringt Pläne aufzuschreiben, auch wenn es für mich nach wie vor Überwindung braucht, weil ich es (noch) nicht gerne mache. Doch manchmal bekommt man Dinge gerne, das man vorher nicht für möglich gehalten hätte. So war Laufen (Joggen) für mich etwas, das ich nicht gerne machte früher. Dann habe ich es wirklich, wirklich ausprobiert. Jetzt bereitet es mir einen grossen Spass und ich trainiere darauf,

einen Marathon zu absolvieren. Auch hier habe ich das grosse Ziel des Marathons. Die Teilschritte sind hier für mich: Kräftigung durch Workouts und Muskelaufbau, um v.a. beim Laufen die Beine zu stärken aufgrund der Belastung, längere Läufe machen und mehr auf Tempo laufen. Mein grösster Zwischenschritt ist es, an einem ersten Wettkampf im September teilzunehmen. Ich renne den auf den Herbst verschobenen Auffahrtslauf, was ein Halbmarathon ist. Zurzeit bin ich bei Plänen am Experimentieren, so dass es für mich ist am Schluss stimmt.

Habe immer vor Augen, dass du diese Pläne jederzeit anpassen und verbessern kannst, falls du etwas verändert haben möchtest! Meistens musst du das ohnehin tun. Es muss nicht perfekt sein! Ich wiederhole: Es muss nicht perfekt sein! In unserer Kultur wird häufig der Perfektionismus gepredigt. Und genau da liegt der Hase im Pfeffer. Meiner Meinung nach blockiert das mehr, als dass es nützt. Wie gesagt: Verbessern kannst du immer! Darum getraue dich! Sei mutig! Mach es, auch wenn du Zweifel hast! Wichtig ist deinen Plan immer im Auge zu behalten. Frage auch Menschen, die etwas bereits können, was du lernen willst. Frage sie, wie sie das machen. Das ist häufig eine Abkürzung und schlussendlich wirst du wenn du dranbleibst sowieso deinen eigenen Weg finden. Das heisst nicht, dass du nachher alles abändern und auf Schweizerdeutsch gesagt „Zunderobsi“ werfen musst. Wir Menschen sind so verschieden. Was für den einen super ist, funktioniert für jemand anderen überhaupt nicht.

Ich bin der Meinung, dass man alles erreichen kann, was man will, das heisst unter Vorbehalt. Dazu kannst du folgende Punkte berücksichtigen:

1. Wenn du etwas erreichen willst und du schaffst es nicht, dann stell dir die Frage: Hast du das, was du angestrebt hast wirklich, wirklich gewollt?
2. Ist es der Aufwand wert weiterzumachen oder macht es vielleicht mehr Sinn etwas anderes zu starten, das dich glücklicher oder wirklich, wirklich glücklich macht? Ich will damit jedoch auf keinen Fall sagen, dass du schnell aufgeben sollst. Wenn du das Ziel fokussiert verfolgst hast und irgendwann zum Schluss kommst, dass du mehr Energie investieren musst, als der Ertrag es wert ist oder der zeitliche Aufwand zu gross ist, dann darfst du dir auch eingestehen und erlauben, etwas anderes zu machen, das dich wie gesagt glücklicher macht.

Ein weiteres, eigenes Beispiel: Vor einigen Jahren arbeitete ich mit Menschen mit Behinderung zusammen und machte eine Ausbildung als Betreuer. Den Abschluss konnte ich schlussendlich nicht machen. Zuerst hat es an mir genagt. Zuvor war es mir wichtig, nicht aufzugeben und bis zum Schluss für einen Abschluss „zu kämpfen.“ Ich habe dieses Thema nach einer längeren Reise auch nochmals aufgenommen und geschaut, ob es doch noch eine Möglichkeit gibt diesen Lehrabschluss nachzuholen. Ich schnupperte eine Woche an einem Ort. Schlussendlich habe ich festgestellt, dass ich wahrscheinlich immer wieder am selben Punkt hängen bleibe. Ich schreibe bewusst nicht „scheitern“, denn ich vertrete die Ansicht: „Es gibt kein Scheitern, sondern nur ein Lernen oder Dazulernen.“ Zurück zu meiner Geschichte. Ich lief am Ende der Woche aus dem Büro der Leitung und war einfach glücklich über diese Erkenntnis, dass ich dieses Thema abschliessen konnte. Bei der Neuorientierung bin ich auf die Shiatsu gestossen und hat mich sofort fasziniert (dazu mehr in meinem ersten Blog „Was ist und bedeutet Shiatsu für mich“). Wenn ich diese vermeintlich negative Erfahrung im Betreuerbereich nicht gemacht hätte, hätte ich vielleicht Shiatsu nie kennen lernen dürfen.

SEI MUTIG! PROBIERE NEUE SACHEN AUS! ERWEITERE DEINEN HORIZONT UND VERLASSE DEINE KOMFORTZONE! DAS NENNT MAN WACHSEN UND ERFOLG UND WENN DU FÄLLST, DANN STEHE WIEDER AUF, DENN WIE GESAGT: ES KANN NICHTS PASSIEREN!