

## Selbstmotivation



## Was hat Schokolade damit zu tun?

Susanne F. Gopalan

Wie schaffen Sie es am besten, sich zu motivieren? Wer seine Ziele kennt, Visionen entwickelt und sich seiner Demotivatoren bewusst wird, kann Veränderungen in Familie, Beruf oder Lebensstil

**S**tellen Sie sich vor, Sie sitzen auf dem Sofa. Sie haben sich gedanklich auf diesen Moment eingestimmt. Sie haben die Musik leise angestellt, sodass es angenehm im Hintergrund dudelt und nicht stört, denn Sie müssen ein Buch lesen. Ein Bericht darüber wird von Ihnen dringend gebraucht. Nur Sie könnten dies schaffen, wurde Ihnen gesagt.

Ein kleiner Teller mit Schokoladestückchen steht neben Ihnen auf dem Tisch. Sie lieben es, sich in diesem Moment ein Stück Schokolade zu gönnen. Während des Lesens erfüllt Sie der süße Geschmack in Ihrem Mund mit Freude. Sie genießen es.

Was aber, wenn die Sache ganz anders läuft: Sie ärgern sich, dass Sie die Lektüre für Ihre Arbeit bis zum nächsten Tag unbedingt gelesen haben müssen. Ihr Vorgesetzter erwartet am nächsten Morgen pünktlich den Bericht. Sie quälen sich mit dem Buch in der Hand und schieben während des Lesens einen Riegel Schokolade in den Mund. Wenn Sie schon den

Tag mit dieser Lektüre verbringen müssen, so wollen Sie sich zumindest mit Schokolade belohnen. Das hilft – so empfinden Sie es –, das Buch schneller durchzuarbeiten. Eventuell plagt Sie danach das schlechte Gewissen, zu viel genascht zu haben. Diesen Gedanken schieben Sie aber schnell zur Seite, stattdessen wandert der nächste Riegel in Ihren Mund. Das schlechte Gewissen bleibt.

### Love it – leave it – change it!

Beide Male geht es darum, etwas zu erledigen – und doch wirkt der Ablauf im ersten Beispiel wesentlich leichter. Begleitet von Genuss

wird Motivation größer. Im zweiten Beispiel erfüllt die Schokolade eher einen Nutzen – sie muss herhalten, um zu motivieren. Zurück bleibt ein bitterer Nachgeschmack.

Versuchen Sie nicht nur zu verändern, was Sie essen. Beginnen Sie bei einer Veränderung von sich selbst und Ihrer Einstellung dazu. Wenn dies gelingt und das Ergebnis stimmig ist, dann ist es immer nachhaltig. Sie entscheiden. Sie haben die Verantwortung für den einen oder für den anderen Weg. Sie handeln oder Sie ergeben sich Ihrem Schicksal und handeln nicht. Für jeden gibt es immer die Wahl, etwas zu lieben, sich abzuwenden oder zu verändern: Love it – Leave it – Change it! Klar gibt es die Schokolade, die Sie angeblich zum Lesen motiviert. Aber es gibt auch Ihren eigenen Wunsch, sich auf die Arbeit einzulassen und dabei die Schokolade einfach zu genießen. Und selbstverständlich und wunderbar, dass Sie den Plan gefasst haben, mit Freuden ein Buch zu lesen. Nur diesen Plan haben Sie in Ihrem Kopf kreiert und er ist nicht durch Schokolade entstanden.

Um sich Ihrer Demotivatoren bewusst zu werden, helfen Ihnen drei Fragen. Wann immer Sie das Gefühl haben, dass es Ihnen an Energie fehlt, etwas anzupacken, können Sie mit den folgenden Fragen versuchen zu entdecken, woran es liegt.

### Motivation ist nicht alles ...

Stellen Sie sich die erste Frage: **Wer bin ich?** Erforschen Sie in sich Ihre Wünsche und was Ihnen wichtig ist und was wertvoll. Sagen Sie ja zum „ich“. Wo im Leben befinden Sie sich gerade? Was tut sich in Ihrem Beruf? Schauen Sie Ihr persönliches Umfeld an, Ihre Freunde, Ihren Job, Ihre Lebenssituation. Woran hängt Ihr

Herz? Sind Sie damit zufrieden oder möchten Sie die Situation verändern? Was können Sie aktiv tun, um Ihrer persönlichen Vision gerecht zu werden und sich wohl zu fühlen? Reflektieren Sie Ihre momentane Situation und arbeiten Sie in kleinen Schritten daran, sich Ihrer Vision zu nähern. Was ist Ihnen wichtig, in den nächsten Wochen oder Monaten zu erreichen? Mit den ersten Antworten nähern Sie sich bereits dem Gefühl, dass Ihre Aufgaben – auch ohne Schokolade – bereits etwas „süßer“ wirken.

### ... aber ohne Motivation ist alles nichts

Die nächste Frage ist: **Wer sind wir?** Hier geht es um die Frage Ihrer Position innerhalb eines Teams, einer Organisation, der Familie oder des Unternehmens. Ein komplexer Bereich, der nur nach und nach von Ihnen durchforstet werden kann. Welche Stellung haben Sie innerhalb des Teams oder der Gruppe eingenommen? Dürfen Sie Entscheidungen treffen? Werden Sie geliebt? Gibt es Menschen, die Ihnen das Leben im Team versüßen? Oder aber fühlen Sie sich durch andere eher demotiviert? Wie groß ist die Wertschätzung, die man Ihnen entgegen bringt? Ist Ihre Kreativität gefragt und sind Sie als Person den anderen wichtig? Ein Team kann beflügeln, Sie leicht machen. Oder es kann wie ein Stein im Magen liegen, ein Leben erschweren und Sie schlimmstenfalls krank machen.

Als dritte Frage geht es um Ihre Träume und Hoffnungen: **Wohin gehen wir?** Was auf den ersten Blick als fantastisch abgetan werden könnte – wozu Träume? – ist ein sehr wesentliches Ele-

ment für die Leichtigkeit und den Genuss Ihres Weges. Was Sie als sinnvoll erwägen, ist Treibstoff für die Seele. So einfach lässt es sich formulieren und ist doch so schwierig umzusetzen. Wer spricht noch offen über Träume und Hoffnungen in einer kalten, harten Welt, wo es doch angeblich um viel Wichtigeres im Leben geht. Und dennoch: Begeben Sie sich in Ihr Inneres und schauen Sie sich die Wünsche an, die Sie vor Jahren hatten, die immer noch bestehen und die eigentlich nur darauf warten, von Ihnen erfüllt zu werden. Geben Sie diese Träume keinesfalls auf. Wohin führen Sie Ihre Visionen? Wo sehen Sie sich gemeinsam mit Ihrem Team in der Zukunft?

### Identifikation mit dem eigenen Tun

Kennen Sie Situationen in Ihrem Leben, wo Sie persönlich falsches Handeln zu rechtfertigen versucht haben? Sie mussten dies so entscheiden, denn die Umstände zwangen Sie dazu. Es ging einfach nicht schneller, weil am Morgen keine Zeit für den Kaffee

S	Selbstmotivation ist das Ziel
CH	Chancen ergreifen
O	Offenheit bewahren
K	Klarheit suchen
O	Optionen in Visionen wandeln
L	Liebe für das Essen entwickeln
A	Achtsamkeiten entdecken
D	Demotivatoren abbauen
E	Energien freisetzen



gewesen ist und Sie zu müde waren. Beliebt ist das Argument, das hätten Sie schon immer so gemacht.

Lassen Sie mich eine Geschichte erzählen, die Ihnen zeigt, wie sehr Identifikation mit Ihrem Tun, die eigene Motivation beeinflussen kann. Es ist eine Geschichte von Mahatma Ghandi, die er zu erzählen wusste, kurz bevor er ermordet wurde.

*Eines Tages brachte eine Mutter ihren fünfzehnjährigen Sohn zu Ghandi. Dem hatte der Arzt jeglichen Zuckerkonsum verboten, andernfalls sei sein Leben in Gefahr. Da der Junge aber nicht hören wollte und sich weiter täglich mit Süßigkeiten voll stopfte, hoffte die Mutter, dass Gandhi helfen könne. Dieser hörte ihr zu und erklärte dann: „Im Moment kann ich nichts für euch tun. Kommt in einer Woche noch einmal vorbei“. Als sie wieder bei ihm vorsprachen, nahm Gandhi den Jungen zur Seite und unterhielt sich längere Zeit mit ihm. Seit diesem Tag an rührte dieser schlagartig nichts Süßes mehr an. „Gandhi,*

*wie hast du das gemacht?“, fragten ihn seine Jünger. „Ganz einfach“ antwortete die Große Seele. „Ich habe mich selbst eine Woche lang von allem Süßem enthalten, und als ich dann mit dem Jungen sprach, wusste ich, was das bedeutet und konnte die richtigen Worte finden.“*

### **Mit Freude am Genuss geht's leichter**

Für den Einen ist die Schokolade ein Muss, für andere ein Genuss. Welchen Sinn macht es für den Jungen, so viel Schokolade zu essen. Wie wäre das, wenn er eine Zeit verzichten würde, um sich später einmal wieder ein Stück Schokolade zu gönnen? Würde das nicht ganz anders wirken? Eine Schokolade, die nur herhält, um etwas zu kompensieren, um etwas zu befriedigen, schmeckt nicht so gut. Es passiert unbewusst, es geschieht unter Stress und es löst vor allem im Nachhinein Reuegedanken aus und wiederum Stress. Der Genuss gelangt völlig ins Hintertreffen. Davor ist es keiner, weil man ständig mit sich selbst im Clinch liegt: „Soll ich oder soll ich nicht? Eigentlich bin ich schon zu dick, meine Zähne werden auch nicht besser, aber es schmeckt so gut...“ Während des Essens ergeht es einem nicht besser. Das Süße lässt vielleicht ganz kurz ein zufriedenes Gefühl entstehen, doch schnell ist dieser Moment vorbei und erste Reuegedanken machen sich bemerkbar.

### **Buchtip**

Die Gopalan-Strategie – Von der Selbsterkenntnis zur Selbstverwirklichung. S. F. Gopalan, D. O. Bachmann, Pendo Verlag, 150 S., 2006, 14,90 €. Ein Arbeitsbuch mit überraschenden und spannenden Übungen.



Stellen Sie sich vor, wie Ihr ideales Essen aussehen könnte. In welchem Umfeld würden Sie es gerne einnehmen. Was macht Ihnen daran Spaß und wie können Sie sich ein genussvolles Mahl in fünf Jahren vorstellen? Ich versichere Ihnen, das Essen gewinnt dadurch an Qualität, denn Sie lassen sich mit positiven Gefühlen darauf ein. Leicht verdaulich wird das Essen dadurch. Wer Sinn im Essen entdecken kann, Freude beim Genuss der Speisen und eine Vision vom optimalen Essen entwickelt, geht ein Stück weit leichter durchs Leben.

### **See it – do it – teach it!**

Motivation zu erlangen, ist ein langer, komplexer Weg. Sie beginnt immer damit, sich zunächst der Demotivatoren bewusst zu werden, sie zu sehen. Dann handeln Sie, machen sich auf den Weg und ändern Dinge. Wenn Sie es schaffen, Ihre Erfolge anderen mitzuteilen, gelingt es Ihnen, nachhaltig Motivation in Ihrem Leben zu verankern. Wann immer Sie Ihren Weg zu mehr Motivation mit anderen teilen, werden Sie gefragt werden, und Sie geben Auskunft darüber. Es ist ein Weg in drei Schritten – see it - do it - teach it! Eine Idee manifestiert sich zu einer Lebenseinstellung und wissen Sie was: Sie werden schon bald auf Ihrem Sofa gerne Platz nehmen, ein Pensum mit Freuden erledigen und dabei ein Stückchen Schokolade zu genießen wissen.

Anschrift der Verfasserin:  
Susanne F. Gopalan  
Am Römerkastell 9  
73525 Schwäbisch Gmünd  
www.gopalan.de



Susanne F. Gopalan ist Trainerin für „Personality Development“ und „Coaching“ von Mitarbeitern und Führungskräften und ist mit dem Deutschen Trainerpreis ausgezeichnet worden. Sie ist mit der Ausbildung zur Bankkauffrau in das Berufsleben eingestiegen und erlangte nach dem Studium der Kommunikation zusätzlich mehrere Trainer-Zertifizierungen. Seit mehr als zehn Jahren ist sie als selbständige Trainerin aktiv.