

Transkript Werte und Motivation

Werte

Werte sind die Leitlinien unseres Handelns. Sie bestimmen – oft unbewusst – was wir tun. Sie entstehen sehr früh und werden uns durch Elternhaus und unseren kulturellen Hintergrund vermittelt. Wir eignen sie uns größtenteils unbewusst an und können deshalb in der Regel unsere Wertesysteme nicht genau benennen. Wir leben zwar danach, aber das geschieht nicht in einem rationalen und bewussten Sinne. Es ist das Unterbewusstsein, das uns hauptsächlich lenkt.

Ein erster Schritt ist also dir deiner Werte bewusst zu werden. Dann wirst du dir bewusster über deine Bedürfnisse und deine Ziele. Wenn du deine Werte kennst, bist du motiviert, deine Ziele zu erreichen. Oder andersherum, willst du deine Ziele erreichen, ist es wichtig zu wissen, warum du dieses Ziel erreichen möchtest. Und hier geht es auch bereits um Motivation. Was ist dein ‚Warum‘, was treibt dich an? Wenn du deine Werte lebst, erfährst du Erfüllung und Sinngabung, ein wichtiger Bestandteil von Glück und Zufriedenheit.

Werte sind bewusste Zielorientierungen für das eigene Leben.

Persönliche Werte sind moralisch für gut befundene (Charakter-) Eigenschaften, nach denen du lebst. Ein Wert ist wertvoll für dich, er ist dir wichtig. Bevor du deine Ziele setzt, finde deine Werte!

Ist dein Ziel z.B. gut Geld zu verdienen, ein schönes Auto zu fahren und ein großes Haus zu besitzen, kann es sein, dass du dir das Bedürfnis nach Anerkennung (deiner Eltern oder gesellschaftlich) erfüllen möchtest oder es könnte auch das Bedürfnis nach Unabhängigkeit sein, nach einem finanziellen Freiraum die Dinge tun zu können, die du gerne tun möchtest. Im ersten Fall wird dir das Zielerreichen nicht so viel Spaß machen, wie im 2. Fall. Im 2. Fall wird auch dein Wert ‚Freiheit‘ erfüllt. Im ersten Fall bleibst du in einer primären Bedürfnisbefriedigung nach Anerkennung stecken. Ebenso könntest du dir auch dein Bedürfnis nach Sicherheit befriedigen, was okay ist. Ein gewisses Maß an Sicherheit gibt einem auch Freiräume das Leben zu genießen. Ist dein Sicherheitsbedürfnis jedoch angstorientiert, wird es dich nicht wirklich glücklich machen.

An diesem Beispiel kannst du sehen, dass ein Ziel ganz verschiedene Bedürfnisse befriedigen und unterschiedliche Werte vertreten kann. Und wie wichtig es ist zu wissen, warum du dieses Ziel erreichen möchtest. Sonst stehst du am Ende da, hast dein Ziel erreicht, bleibst aber unzufrieden oder bist enttäuscht. Dann stellst du dir immer wieder die Frage: warum tue ich das eigentlich alles? Irgendwann merkt man dann, dass man immer noch seine Eltern glücklich machen will...

Wenn dir z.B. aber Freiheit besonders wichtig ist, kannst du einerseits dir ein schnelles Auto kaufen, was dir das Gefühl von Freiheit vermittelt, oder du entscheidest dich für einen einfacheren Lebensstil, wodurch du nicht im Hamsterrad gefangen bist und dir den Wert Freiheit z.B. durch mehr Freizeit oder Reisen erfüllst. Du kannst also auf verschiedene Art und Weisen deine Werte leben. Wichtiger als dein Ziel zu erreichen, ist deinen Werten treu zu bleiben.

Deine Werte kannst du erkennen durch dir die folgenden Fragen zu stellen:

1. Was gibt mir Energie?
2. Womit motiviere ich mich?
3. Was treibt mich an?
4. Wann bin ich stolz auf mich?
5. Ohne was kann ich nicht leben?

Werte nehmen innerhalb des Systems individueller Überzeugungen einen zentralen Platz ein = Anforderungen an die Person.

Werte sind Teil deiner Identität: Was sind deine Wünsche, deine Fähigkeiten, deine Stärken, deine Werte, deine Ziele?

Wie kannst du deine Werte herausfinden?

1. Stelle dir die Frage: Was ist dir wirklich wichtig im Leben? Warum tust du, was du tust? Nenne 10 Antworten (Werte)
2. Wähle aus einer Werteliste 10 Werte, die dir besonders wichtig sind.
3. Suche nach Vorbildern: Welche Personen bewunderst du? Welche Werte vertreten diese Personen? Du kannst davon ausgehen, dass dies auch deine Werte sind.

Heldenübung

Besonders empfehlen kann ich dir die Heldenübung. So kommst du ganz unerwartet zu deinen Werten.

- Welche Personen bewunderst Du?
- Was bewunderst Du an ihnen?
- Was sind ihre Werte?
- Welche Werte hast Du mit Deinen Helden gemeinsam?
- Was kannst Du noch mehr tun, um deine Werte zu leben?

Was bedeuten deine Werte für dich?

Nimm dir dafür einen Wert und formuliere in 2-3 Sätzen, was er für dich bedeutet.

Wie das aussehen kann, möchte ich dir anhand von fünf Werten zeigen:

1. Mut – Ich folge meinem Herzen und handle trotz Angst. Ich tue das, was ich als richtig erachte.
2. Wachstum – Ich stelle mich regelmäßig neuen Herausforderungen. Ich lerne dazu und strebe danach, mein Potenzial zu entfalten und voll zu leben.
3. Disziplin – Ich tue die Dinge, die notwendig sind, so dass ich meine Ziele erreiche – egal, ob ich mich im Moment danach fühle oder nicht. Ich bin in der Lage den langfristigen Vorteil dem kurzfristigen Vergnügen vorzuziehen.
4. Selbstliebe – Ich stelle mich selbst an die erste Stelle in meinem Leben. Ich behandle mich selbst mit Respekt, gönne mir etwas und bin gut zu mir. Ich achte darauf, dass meine Grenzen gewahrt werden und dass es mir gut geht.

Bedürfnisse und Motivation

Motivation gibt uns Energie, sie braucht Energie. Sie bewegt uns zum Handeln, weil der Körper physische oder emotionale Bedürfnisse hat oder weil unser Kopf hin zu einem bestimmten Ziel oder weg von einer unangenehmen Sache will.

Deci und Ryan sehen drei psychische Grundbedürfnisse, die jeder Mensch hat:

1. Bedürfnis nach Kompetenz (effectancy),
2. Bedürfnis nach Autonomie/ Selbstbestimmung (autonomy) und
3. Bedürfnis nach sozialer Eingebundenheit (affiliation).

Vor allem das Bedürfnis nach Kompetenz und Autonomie sei für die Ausbildung intrinsischer Motivation maßgebend. Sie führt dazu, dass Menschen selbstgesteuert lernen und wird durch Neugier, Auskundschaften, Interesse und Spontaneität befeuert.

Ziele und Motivation

Jetzt kennst du deine Werte und Bedürfnisse und kannst du deine Ziele setzten. Und nun brauchst du vielleicht noch die nötige Motivation, um durchhalten zu können und deine Ziele auch zu erreichen.

Motivation: Motiv – was ist dein Motiv, dein Bild?

„Movere“ bedeutet Bewegung

Motivation = ein Bild, das dich in Bewegung bringt = Energie

Ein Motiv ist etwas, was Menschen besonders bewegt, sie antreibt, sie energetisiert.

Wie bereits erwähnt, ist es noch wichtiger als deine Ziele zu kennen, zu wissen, wer du sein willst.

Übung: Finde deine Ziel-Identität

Es geht also darum, deine neue Zielidentität zu finden. Welcher Mensch möchtest du sein?

Visualisiere die Person, die du sein möchtest. Was denkt diese Person, was fühlt sie, was sind ihre Werte. Wie fühlt sich das an, wenn du deine Ziele erreicht hast?

1. Was sind die Gedanken deiner neuen Identität?

(z.B. ich bin voll und ganz auf ich bin finanziell frei; ich bin authentisch und liebe mich selbst; ich habe Ideen und ziehe die richtigen Leute an; ich kann den nächsten Schritt machen; Ich muss nicht alles alleine machen - ich kann Leute um Hilfe bitten; ich bin Liebe, Glück und Frieden; ich folge meinem Herzen; ich schließe mich zusammen; ich wachse freudig; ich fühle mich super; ich fühle mich authentisch, ich entwickle neue Möglichkeiten und so weiter)

2. Finde einen Namen für deine Zielidentität

Gebe deiner Zielidentität einen Namen! (z. B. Fitness Queen, Superman, Göttin der Fülle, us.w.).

Wähle einen Namen, der dir Energie gibt und der dich in deine Größe führt.

3. Energiekreis

Stelle dir vor dir einen Kreis vor, einen Kreis für deine neue Identität. Lasse die Energie deiner neuen Identität hineinfließen: wie fühlt es sich an, deine neue Identität? Welche Farbe gibst du deiner Identität, nehme eine helle, freundliche Farbe. Lass die Energie mehr und größer werden, fühle, wie du dich fühlen wirst. Springe dann in den Kreis und nehme die Energie in dir auf. Erde über deine Fuß-Chakren und lass die Energie immer größer werden und deine Aura damit füllen..... Lade dich positiv auf und genieße dein neues Selbst.

Im Prinzip gibt es 2 einfache Richtungen der Motivation:

Motivation bewegt uns zum Handeln, weil der Körper physische oder emotionale Bedürfnisse hat oder weil unser Kopf hin zu einem bestimmten Ziel oder weg von einer unangenehmen Sache will.

1. Weg-von Motivation (Schmerz vermeiden): Wir wollen weg von einem unerwünschten Zustand, den Streit mit Kollegen, schlechte Noten oder schlechtes Feedback meiden, vor bissigen Hunden Reißaus nehmen.
2. Hin-zu Motivation (Freude erleben): Genießen, Freude erleben, erfolgreich sein, Anerkennung, Urlaub, Wärme, Geborgenheit. Da wollen wir hin.

Interessanterweise ist die „Weg-von-Motivation“ häufig sehr stark. Die meisten Menschen tun alles und geben viel Geld dafür aus, um von unerwünschten Dingen „wegzukommen“ (weg von Schmerz, den unangenehmen Gefühlen, weg von Traurigkeit, Ziellosigkeit, Unsicherheit).

Die Hinzu-Motivation strebt einen erwünschten Zustand an.

Darum kannst du dich auch motivieren durch den Schmerz zu vergrößern: was passiert, wenn du deine (schmerzvolle) Situation nicht veränderst? Wo stehst du über 1 oder über 5 Jahren, wenn du an deiner Situation nichts veränderst? So wird der Schmerz deiner heutigen Situation größer als die Angst vor der Veränderung / Angst vor dem Unbekannten.

Unser Verhalten wird durch Emotionen und den darunter liegenden Bedürfnissen gesteuert.

Die 6 psychischen Grundbedürfnisse nach Anthony Robbins:

1. Sicherheit
2. Abwechslung (Unsicherheit)
3. Anerkennung (Bedeutungsvoll sein)
4. Liebe und Verbundenheit
5. Persönliches Wachstum
6. Einen sozialen Beitrag liefern (Spiritualität)