



Autor:innen des Papers:

@der.psychologiker
@isa.digital.teaching



Motivation finden

Sechs Tipps, um voll durchzustarten!



Motivation kommt und geht

Oft wissen wir, was zu tun ist, aber fühlen uns nicht danach, es anzugehen. Oder wir brennen nur für eine Sache, um dann kurze Zeit später festzustellen, dass wir die Lust daran wieder verloren haben und es sein lassen. Motivation kommt und geht! Das ist kein Fehler oder eine Störung, sondern Teil unserer menschlichen Natur. Motivation ist ein Gefühl, das kommt und geht, wie alle anderen Emotionen auch – und kein Gefühl ist dauerhaft präsent.



In diesem Paper findest du Tipps und Hilfen, um endlich anzufangen und wie du motiviert dabei bleibst. Denn das ist nicht immer einfach.

Wir belohnen uns selbst!

Wenn wir anfangen, etwas zu vermeiden, was wir tun sollten oder wollten, dann neigen wir dazu, erstmal zu warten, bis wir (wieder) Lust dazu verspüren, um es anzugehen.

Das Problem hierbei: Die Motivation dafür wird sich nicht einfach spontan einstellen. Motivation entsteht erst durch Aktion! Es ist ein wunderbarer Nebeneffekt, wenn wir beginnen, aktiv zu werden. Du kannst es also durch dein Tun aktiv erzeugen. Es ist das tolle Gefühl, das wir haben, wenn wir nach dem Training aus dem Fitnessstudio rausgehen, nicht, wenn wir reingehen! Wenn du einen Text zu Ende geschrieben oder eine Prüfung absolviert hast. Mit Disziplin fangen wir eine Aufgabe an und mit Motivation und Energie werden wir dafür belohnt.



1

Beginne klein und lass es ruhig angehen!

Die Messlatte sollte zu Beginn so tief hängen, dass dein innerer Schweinehund keine Möglichkeit hat, darunter durchzukriechen. Veränderungen finden nicht über Nacht statt. Oftmals erwarten wir zu viel und das möglichst schnell. Kleine Schritte und das täglich. Konsistenz wird immer Quantität schlagen. Über die Zeit wirst du merken, dass unsere Anstrengungen unsere persönliche Welt beeinflussen werden. Das Gefühl von Selbstwirksamkeit und Kontrolle wird wachsen und dich für Weiteres motivieren.



Musik, To-Do-Listen und Lernpläne - Konzentrationshilfen

Um motivierter und leichter mit dem Lernen zu starten, kann Musik helfen. Spiele zu Beginn deinen Lieblingssong und starte mit guter Laune. Grundsätzlich kann Musik dabei helfen, sich besser zu konzentrieren, sowie das Tragen von Caps oder Mützen. Probier es mal aus! Um zu sehen, wie viel du schon geschafft hast, kannst du super mit Lernplänen und/oder To-Do-Listen arbeiten. Auf dem Lernplan stehen deine (täglichen) Ziele. Das gibt Struktur und du hast immer einen Überblick darüber, was du schon geschafft hast. Alternativ kannst du Post-Its nutzen. Schreibe auf jeden Post-It eine Aufgabe. Hast du sie erledigt, zerknülle oder streiche sie durch. Das gibt ein gutes Gefühl!





Autor:innen des Papers:

@der.psychologiker
@isa.digital.teaching



Motivation finden

Sechs Tipps, um voll durchzustarten!



Bewege deinen Körper

Motivation ist nicht irgendwo in deinem Kopf „versteckt“ und wartet dort. Leider! Es ist auch kein fester Bestandteil der Persönlichkeit. Motivation ist kein Werkzeug, das wir einfach benutzen können, um uns in Aktivität zu versetzen. Motivation ist schlicht die Konsequenz deiner Aktivität!

Finde also etwas, das dir leicht fällt, auch wenn du so gut wie keine Lust dazu verspürst. Selbst kleine Bewegungen unterstützen deinen Antrieb und seien es nur 2 Minuten am Tag, die du wertschätzen solltest und die dir etwas mehr Spaß machen, als stumpf den nächsten Punkt auf einer endlosen To-do-Liste abzuhaken.



2

Bleibe mit deinen Zielen und Werten verbunden

Wir sind schnell dabei, uns Ziele zu setzen. Das funktioniert ganz gut, doch der Spaß fängt erst an, wenn wir nach einiger Zeit aus dem Tritt kommen und uns der Alltag mit den alten Gewohnheiten einfängt. Genau dann sind wir besonders anfällig, unsere Ziele aus den Augen zu verlieren.

Werde dir immer wieder deiner Werte und Ziele bewusst und verankere sie in deinen Alltag. Erinnerung dich so oft es geht selbst daran. Mit seinen Werten in Verbindung zu sein, schützt uns davor, von unseren Vorhaben abzulassen, vor allem, wenn es mal unangenehm wird.



4

Überprüfe deine Sicht auf Fehler und sei gnädig mit dir

Manchmal sabotieren wir uns aber auch unbewusst selbst, aus Angst davor, am Ende zu scheitern. So verrückt es klingt: das antizipierte Schamgefühl wiegt schwerer als mal wieder nicht mit etwas neuem begonnen zu haben. Stolpern und Hinfallen gehört aber dazu, wenn wir neue Pfade betreten. Schau genau darauf, was du dir selbst sagst, wenn es zwischendurch haarig wird. Sei rücksichtvoll mit dir selbst. Selbstbeschuldigungen und Kritik sind mit einer der größten Treiber depressiver Störungsbilder. Selbstwertgefühl und ein freundlicher, respektvoller und ehrlicher Umgang mit dir selbst steigert nachgewiesenermaßen die Motivation. Denk immer daran: Fehler sind Helfer.

Triff Entscheidungen!

Entscheidungen helfen dir, deinen Zielen näher zu kommen. Manchmal weiß man gar nicht, womit wir beim Lernen anfangen sollen.

Schreibe dir deine Ziele und deine Zielvereinbarungen auf. Das kannst du super mit Lernplänen und/oder Post-Its verbinden. Was sich auch sehr bewährt, ist, die Denkweise zu ändern. Anstatt dir zu sagen, ich muss meine Ziele erreichen, kannst du dir besser sagen, dass du es verdient, deine Ziele zu erreichen. Arbeite mit positiven Glaubenssätzen und Entscheidungen. Sie schützen dich davor, in alte Routinen zu verfallen.



3

Widerstehe den Versuchungen

Wenn wir gestresst sind, dann ist unsere Motivation und der Wille, etwas Neues zu etablieren, besonders gefährdet. Dann greift unser Gehirn auf alte Muster zurück, die schon gut verdrahtet und etabliert sind, denn die kosten wenig Energie und sind schnell verfügbar. Wir sabotieren uns damit selbst. Fahre also auf Sicht! Wann gerätst du besonders in den Stress und wie kannst du deine neuen Vorhaben davor schützen? Wie kannst du aktiv den Stress begegnen und ihn ziehen lassen?



5

Quellen:

- 1) Gilbert, Paul & McEwan, Kirsten & Catarino, Francisca & Baiao, Rita. (2014). Fears of Compassion in a Depressed Population Implication for Psychotherapy. *Journal of Depression and Anxiety*. S3. 10.4172/2167-1044.S2-003.
- 2) Wohl, M. J. A., Psychyl, T. A., & Bennett, S. H. (2010). I forgive myself, now I can study: How self-forgiveness for procrastinating can reduce future procrastination. *Personality and Individual Differences*, 48(7), 803-808. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2010.01.029>

6

