



## Abschlussarbeit zur Ausbildung zum NLP Practitioner bei In Konstellation

Janine Strom, Juli 2020

NIE MEHR: „Ich mache es morgen“

NIE MEHR: „Ich kann nicht, weil“

NIE MEHR: „Ich bin so müde“

NIE MEHR: „Es ist so hart“

NIE MEHR: „Ich würde, wenn“

NIE MEHR: „Ich bin nicht gut genug“

## Inhaltsverzeichnis

Executive Summary .....	3
Zielsetzung .....	3
Motivationsarten.....	3
Vor- und Nachteile der intrinsischen und extrinsischen Motivation .....	4
Schritte zur Motivation.....	5
Anwendung am Beispiel des Sprachenlernens .....	6
Literaturverzeichnis.....	7

## Executive Summary

Motivation bezeichnet die Gesamtheit aller Motive, die zur Handlungsbereitschaft führen. Dies geschieht auf emotionaler und neuronaler Ebene durch Streben des Menschen nach Zielen oder wünschenswerten Zielobjekten. Es können zwei Arten von Motivation unterschieden werden, intrinsisch und extrinsisch. Diese haben unterschiedliche Vor- und Nachteile. Die Regeln von Anthony Robbins werden hier dargelegt, um die extrinsische Motivation genauer darzulegen. Im Weiteren werden die folgenden Motivationsschritte detailliert: Zeit, Rhythmus, Glaubenssätze, die gute Absicht, der Gewinner bist Du.

Abschließend werden die Schritte am Beispiel des Erlernens der schwedischen Sprache detailliert.

„När jag klarad av det, var jag motiverad nog.“

## Zielsetzung

Ziel der Arbeit ist es, mich und euch zu motivieren unsere Ziele zu erreichen. Jeder von uns hat Ziele, ich möchte euch einfache Möglichkeiten an die Hand geben, diese auch zu erreichen. Ich wünsche mir, dass ihr diese Ziele erreichen werdet. Hierbei spielt es keine Rolle, ob man intrinsisch oder extrinsisch motiviert ist. Jeder sucht sich für sich das Beste heraus, mit dem er sich besonders gut motivieren kann.

## Motivationsarten

Motivation bezeichnet die Gesamtheit aller Motive, die zur Handlungsbereitschaft führen, und das auf emotionaler und neuronaler Aktivität beruhende Streben des Menschen nach Zielen oder wünschenswerten Zielobjekten.

Grundsätzlich kann bei der Motivation zwischen zwei Arten unterschieden werden, die intrinsische und die extrinsische Motivation.

Die intrinsische kommt von einem Mensch selbst, entweder durch Tätigkeiten, die an sich gerne durchgeführt werden und Spaß machen, oder die gerade so herausfordernd sind, dass diese Herausforderung mit Freude angenommen wird. Diese Art der Motivation kommt von innen und wird ganz ohne externe Faktoren, wie etwa Belohnungen oder Bestrafungen, durchgeführt.

Beispiel: Ein Mitarbeiter, der seine Arbeit gerne erledigt und nicht darauf aus ist, sein Gehalt zu maximieren.

Es gibt zwei verschiedene Motive intrinsischer Motivation:

- Interne Prozessmotivation: die Person erkennt von sich aus den Sinn ihrer Tätigkeiten.
- Internes Selbstverständnis: die Person handelt nach den eigenen Idealen und Werten.

Auf der anderen Seite gibt es die extrinsische Motivation, bei der Personen von äußeren Anreizen angetrieben werden. Dazu zählen Statussymbole, soziale Anerkennung, Bonusprogramme und ähnliches. Die Aufgabe wird durchgeführt um positive Folgen zu erhalten oder aber negative Folgen zu vermeiden.

Grundsätzlich gibt es zwei Motive extrinsischer Motivation:

- Gefühlsmäßige Ebene, auch als effektive Ebene bezeichnet: Motivation durch Anerkennung
- Soziale Ebene: sozialer Ausschluss, Karriere, gesellschaftlicher Status und Prestige.

### Vor- und Nachteile der intrinsischen und extrinsischen Motivation

Der wohl größte Vorteil der intrinsischen Motivation ist die Langfristigkeit. Ist man als Mensch so sehr aus sich heraus motiviert, kann man davon ausgehen, dass man sich lange und intensiv mit der Aufgabe beschäftigen wird.

Ein Nachteil kann sein, dass man es nicht von außen also extrinsisch beeinflussen kann, indem man mehr Geld, mehr Ansehen bietet; die äußeren Anreize spielen keine Rolle.

Ein großer Schub an Motivation kann durch die äußeren Anreize schnell geschaffen werden.

Die Herausforderung liegt darin, dass die Menschen sich schnell an die Anreize gewöhnen können. Wie ein Raucher an den Nikotin, so gewöhnen sich Menschen ebenfalls an Bonusprogramme, Statussymbole und weitere.

Als Schlussfolgerung kann man sagen, um Routineaufgaben gut zu meistern sind extrinsische Anreize durchaus positiv zu bewerten.

Tony Robbins hat sechs Erfolgsregeln, die er als Speaker des Öfteren wiederholt, die die extrinsische Motivation ansprechen und anreizen sollen.

Regel Nr. 1: Erhöhe Deine Standards (Ich sollte ändern in, ich muss.)

Regel Nr. 2: Das Leben ist zu kurz zum leiden (Bei Stress, Wut oder ähnlichem, nimm Dir 90 Sek. Atme bewusst, nimm Deine Gedanken wahr und schicke Sie auf eine Reise, sie nutzen oft nichts, werde klar und alles ist gut)

Regel Nr. 3: Weiterentwicklung macht glücklich (jede Art der Weiterentwicklung bringt uns nach vorn, lässt uns wachsen und macht uns glücklich)

Regel Nr. 4: Lerne aus Niederlagen (Etwas nicht zu erreichen ist keine Schande, frage Dich, was hat gefehlt, was kannst Du beim nächsten Mal besser machen?)

Regel Nr. 5: Glaub an Dich

Regel Nr. 6: Gib alles

Meiner Meinung nach kommt die extrinsische Motivation sehr oft schlecht weg, da sie oft nur kurzfristig wirkt.

Allerdings finde ich die Erfolgsregeln sehr motivierend, im Laufe unseres Lebens lernen wir uns immer besser kennen und wissen was wir können, möchten, weniger möchten, was uns antreibt und was uns abhält bestimmte Dinge zu tun.

## Schritte zur Motivation



### - Zeit

Bitte lass dir von deinem Ziel keinen unnötigen Stress bereiten, klar, ein sauberes Haus ist gut, dennoch könnte man sich Hilfe holen, den Partner/Partnerin zum Einkaufen schicken, die Kinder bei Freunden übernachten lassen.

Nimm dir Zeit für dein Ziel und genieße die Momente deiner Herzensangelegenheit, schaffe Dir kleine Inseln.

### - Rhythmus

Wie, wo und wann lernst Du am liebsten? Wie, wo und wann möchtest Du am liebsten in einer schönen Umgebung arbeiten? Du weißt am besten, wie dein Arbeitsrhythmus ist, lerne Dich und deinen Rhythmus kennen.

### - Glaubenssätze

Wenn Du mal nicht so viel Zeit/ Lust hast, hinterfrage Dich.

Warum ist es heute nicht so wichtig? Was müsste passieren, damit es mir noch wichtiger ist und ich endlich richtig durchstarte? Welche hinderlichen Gedanken habe ich? Du wirst feststellen, dass es Glaubenssätze sind, die Dich zum Motivationsmangel bringen.

- Die gute Absicht

Wenn Du nicht vorankommst, geh einen Schritt zurück. Erwinnere Dich an das Warum. Was hat Dich dazu getrieben, diese oder jene Sache anzugehen? Was spürst Du, wenn du daran denkst? Wo spürst Du es? Wem möchtest Du helfen und wieso?

Schreibe alles auf, was Dir einfällt, und pinne den Zettel sichtbar dorthin, wo Du normalerweise an Deinem Projekt arbeitest :-). Behalte Dein Ziel im Auge (Fokus).

- der Gewinner bist Du

Manchmal beginnen wir Dinge nicht, weil wir glauben, nicht erfolgreich damit sein zu können. Hinterfrage dies, wann wäre es für Dich erfolgreich? Wenn Du zwei Menschen damit inspiriert hast? Was ist, wenn sie es Dir nicht mitteilen und du weiter nach deinem Gefühl von Glück und Erfolg strebst und es doch schon erreicht hast.

Wenn du einen Wettbewerb gewonnen hast und oder auf der Bestsellerliste gelandet bist?

Wenn du genug Geld damit verdient hast?

Woran möchtest Du Deinen Erfolg messen? Was ist der minimale und der maximale Erfolg? Wie würdest Du dich in der jeweiligen Situation fühlen?

Versuche einen messbaren Erfolg zu finden, der Dich glücklich macht, und Deinen Erfolg nicht daran zu messen, wie viele andere Menschen davon inspiriert wurden.

Du bist der Gewinner :-)

„Denn, das einzige, was euch bisher in die Quere gekommen ist, wart ihr selbst.“

„Also raus jetzt und mit wilder Vorfreude und Volldampf drauflos!“

(Bandler, Richard, Unbändige Motivation)

## Anwendung am Beispiel des Sprachenlernens

Ihr wisst, dass ich Schwedisch lerne, dies mache ich aus verschiedenen Gründen.

Einmal, weil meine Familie dort oben lebt und ich gerne mit meiner jüngeren Schwester in ihrer Muttersprache sprechen möchte.

Wir haben dort oben eine eigene Immobilie, es gibt also regelmäßig Rechnungen und Steuerbescheide, diese möchte ich nicht nur lesen sondern auch verstehen können.

Der nächste Punkt ist, gern würde ich später dort noch ein paar Jahre arbeiten, bevor es in den Ruhestand geht. Dazu habe ich den Anspruch, die Sprache zu beherrschen und damit meine ich, in Wort und Schrift.

Deshalb habe ich ein großes Ziel vor Augen, dieses motiviert mich so sehr, dass ich ganz viele kleine Etappen gehe und ich mich über jedes kleine Etappenziel freue.

Ich habe ein Ziel gewählt, welches für mich realisierbar ist.

Mein Haus darf gern auch Staub haben (ihr habt es gesehen), ich nehme mir jeden Tag ein wenig Zeit, um meinem Ziel ein Stück näher zu kommen.

Babbel erinnert mich täglich um 13:30 Uhr an meine Lektion, diese mache ich. Manchmal erst am Abend, diese Zeit ist aber streng eingeplant.

Ich liebe es, mich kurz in das Land meiner Familie zu begeben, und freue mich über jedes neue Wort, besonders, wenn ich darauf zurückgreifen kann.

Motivationsmangel wegen falscher Glaubenssätze habe ich hier nicht. Hier geht es einfach nur Volldampf voraus. Jedoch: Manchmal will ich zu schnell zu viel und muss dann nochmal langsam machen und Lektionen erneuern und Vokabeln noch einmal verinnerlichen.

Beeindrucken möchte ich mich selbst.

Ich möchte meinen Erfolg, diese Sprache zu erlernen, nur am Gebrauch messen. Wann kann ich es nutzen, wie kann ich es nutzen. Erstmal in kleinen Kreis, bei meiner Familie? Nur beim Einkaufen?

Auf jeden Fall, möchte ich es können.

Ich werde es können :-)

Am Ende werde ich die Gewinnerin sein :-) ich kann es sehen, fühlen und hören.

„När jag klarad av det, var jag motiverad nog.“ – „Wenn ich es geschafft habe, war ich motiviert genug.“

## Literaturverzeichnis

Anthony Robbins, Das Robbins Power Prinzip, Allgeria Verlag ISBN 978-3843717175

Richard Bandler, Unbändige Motivation, Junfermann Verlag ISBN 978-387387-362-94

<https://de.wikipedia.org/wiki/Motivation>

<https://flexikon.doccheck.com/de/Motivation>