



Motivation & Ziele

von Michele Ufer

„Bewusstsein ist nur eine PR-Aktion Ihres Gehirns, damit Sie denken, Sie hätten auch noch was zu sagen.“ (John-Dylan Haynes). Die Ergebnisse aus der Hirnforschung sind eindeutig. Mindestens 90 Prozent unseres Verhaltens laufen völlig automatisiert und ohne bewusste Kontrolle ab. Unser Unterbewusstsein steuert uns größtenteils durchs Leben. In

dem Moment, in dem wir glauben, uns bewusst zu entscheiden, sind eben diese Entscheidungen in den Tiefen unseres Gehirns seit einer halben Ewigkeit gefällt. Wenn Sie, lieber Leser, an Rationalität und vernunftorientiertes Handeln glauben, wird Ihnen diese Erkenntnis womöglich nicht gefallen. Die Forschungsbefunde sind aber eindeutig.

Und wieder schnappt die Falle zu

Ratgeber zum Thema Motivation gibt es viele. Manche konzentrieren sich auf Aussagen wie „Wenn der Wille da ist, kann man alles erreichen“. Stimmt aber nicht. Wir alle kennen das Silvester-Phänomen. Gern um den Jahreswechsel nehmen wir uns neue Dinge vor, wollen etwas ändern, beispielsweise mehr Sport treiben, konsequenter trainieren, gesünder essen, ruhiger werden, mit dem Rauchen aufhören, etc. Der Wille ist da, man ist von den positiven Konsequenzen überzeugt. Aber dann verpuffen die Vorsätze allzu oft in der Hektik des Alltags.

Probleme und Trainingsstress

Immer wieder erlebe ich Sportler, die zunächst einfach nur das Laufen genießen und dann beginnen, sich ehrgeizige Ziele zu setzen, wie einen Halbmarathon in der Zeit X zu finishen, einen Marathon zu schaffen oder was auch immer. Das ist wunderbar. Was nicht wunderbar ist: Trotz ausgefeilter Trainingspläne fangen damit oft „die Probleme“ an: Es fällt manchmal schwer sich auf-

zuraffen. Motivationstiefs vor den langen Einheiten. Frust, weil geplante Trainingsstunden wegen beruflicher oder familiärer Zwänge nicht so realisiert werden können, wie es der Plan vorsieht. Man macht sich Druck. Besonders schlimm: (Selbst-)Gespräche und Gedanken nach dem Muster „Heute muss ich aber ...“. Das Wort „muss“ führt meist zu Reaktanz: unbewusstem Widerstand und der Lust, das Gegenteil zu tun (mehr zum Thema Selbstgesprächsregulation in einem späteren Artikel).

Wer gegen seine Schwächen kämpft, bekämpft sich selbst

Oft liest man darüber, wie man seinen „inneren Schweinehund bekämpft“. Aber die Art und Weise, wie wir über uns denken beziehungsweise mit uns selbst sprechen, hat oft überraschend negative Wirkungen auf unser Dasein. Vor diesem Hintergrund tendiere ich dazu, Probleme, Schwächen, Teile der Persönlichkeit nicht zu bekämpfen, sondern gezielt als Materialspender für punktgenaue Verbesserungen zu nutzen.



Michele Ufer ist Mitglied in der Arbeitsgemeinschaft für Sportpsychologie. Er coacht Einzelsportler und Teams (bis zur Nationalmannschaft). Auch renommierte Unternehmen, zählen zu seinen Kunden. Michele ist selbst erfolgreicher Extremsportler und testet seine Mentalstrategien regelmäßig am eigenen Leib. 2012/13 ist er auf Vortrags tour über seine weltweiten Laufabenteuer und das Thema Mentaltraining.

Nie wieder Motivationsprobleme!

Wie? Ganz einfach: umdenken. Anstatt den inneren Schweinehund zu bekämpfen, können wir eben diesen umbenennen und als kompetenten Partner ins Boot holen. Stellen wir uns vor, das Motivationsproblem ist gar kein Problem, sondern ein intelligentes Signal aus der Tiefe, Sprachrohr unseres Unterbewusstseins. Ein Signal, das eine positive Absicht verfolgt, eine wertvolle Botschaft für uns bereithält. Wie könnte die Botschaft lauten? Vielleicht eine innere Stimme, die darauf aufmerksam macht, dass unsere Zielsetzungen oder Wege zum Ziel verbessert werden müssen, ähh, können ;-)

Gehirngerechtes Zielmanagement

Regelmäßig vernachlässigen Athleten eine ganz wesentliche Säule für sportlichen Erfolg und Lebensglück. Sportpsychologen sprechen von Zielsetzungstraining. Ja, auch das kann man trainieren und darin besser werden. Durch ein gehirngerechtes Zielmanagement, werden passende (!) Ziele mental und emotional so verankert, dass sie einen optimalen Energieschub freisetzen, das Handeln nachhaltig in die richtige Richtung lenken und die Motivation fördern, auch und gerade, wenn es schwierig wird. Diese Zeit ist gut investiert und ein wesentlicher Bestandteil des Mentalen Trainings. Wer das regelmäßig tut, ist nachweislich erfolgreicher, nicht nur im Sport.

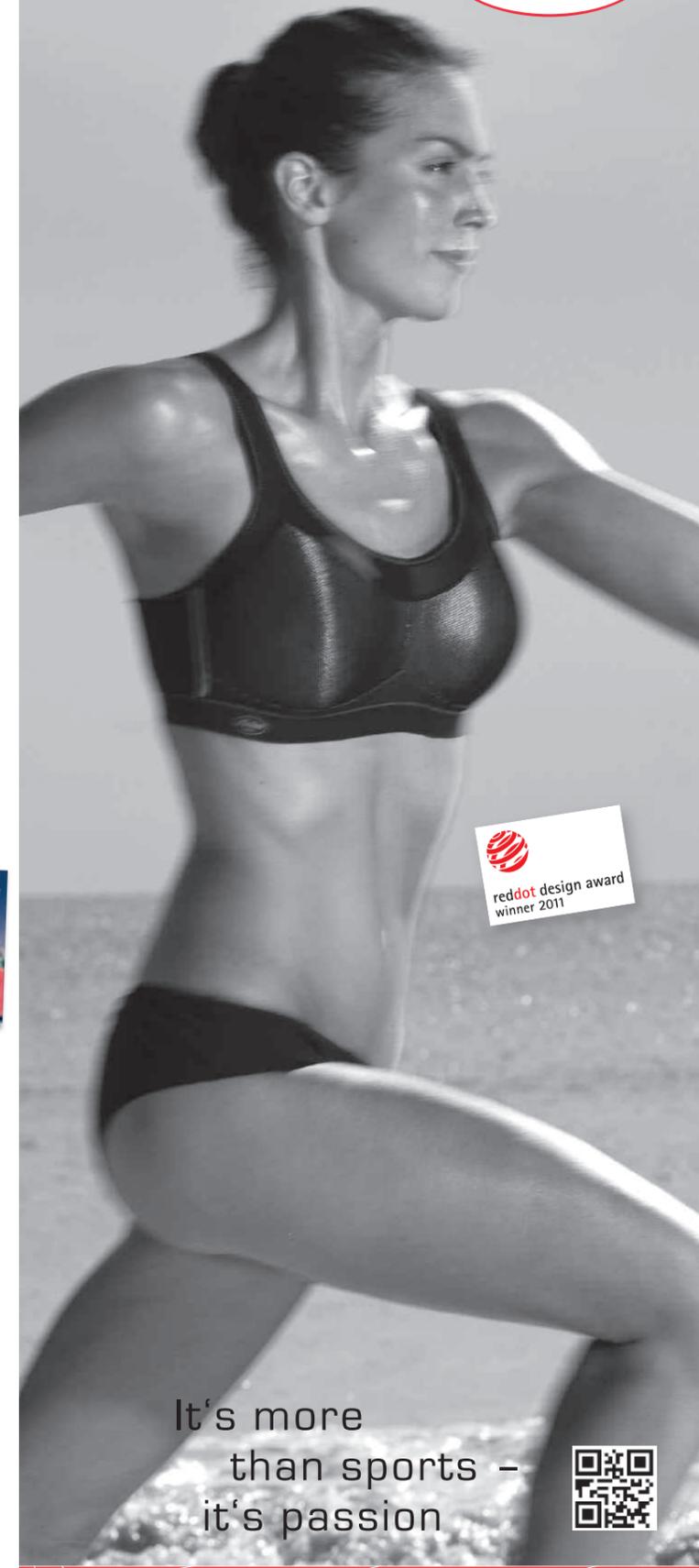
Doch, wie?

Ziele entfalten ihren vollen Einfluss auf mentale und körperliche Prozesse erst dann, wenn sie nach bestimmten Kriterien formuliert sind. Wissen Sie welche? Entwickeln sie neben Ergebniszielen (zum Beispiel : Strecke x in Zeit y am Tag z) auch Prozessziele (wie möchte ich diese Ziele erreichen, was dabei erleben und fühlen)? Passen Ihre Ziele wirklich zur eigenen Persönlichkeit, den eigenen Werten und Lebensumständen? Schon mal Ihr Unterbewusstes dazu befragt? Schaffen Sie sich eine intensive und lebendige Erinnerung an die Zukunft, die Sie immer wieder abrufen und verfeinern?

Wenn Ziele optimal passen und verankert sind, fällt Ihnen vieles leichter, werden Sie keine Motivationsprobleme mehr haben. Und falls doch einmal, nutzen Sie dieses Signal einfach, um Ihre Ziele oder Wege zur Zielerreichung zu überprüfen und anzupassen. So werden Motivationsprobleme zu einer Art innerem Radar, einem wirkungsvollen Verbesserungsinstrument.

Büchertipp zum Thema:

Handbuch
sportpsychologischer Praxis
ISBN: 978-3941964693
Preis: 39,80 Euro



It's more
than sports -
it's passion

