



Was motiviert mich eigentlich?

Nichts ist so spannend und bewegt den Menschen so sehr wie sein eigenes Verhalten und das seiner Mitmenschen. IMAGE greift gemeinsam mit Dr. med. Willi Martmüller, Facharzt für Allgemeinmedizin, Psychotherapie (Tiefenpsychologie) in der Serie „Wie tickt der Mensch“ spannende Fragen auf und stellt verblüffende Antworten aus der Psychologie vor.

„Die Frage, was mich antreibt, was mich motiviert, ist spannend. Motivation kann man beschreiben als das Erleben eines Mangels. Ich habe Durst, Hunger, Sehnsucht nach Geborgenheit, nach Anerkennung, auch nach Statussymbolen - ich versuche, diesen Mangelzustand zu beseitigen. Motivation erklärt, warum wir uns anstrengen“, beschreibt Dr. Willi Martmüller den wichtigen Schlüssel zum menschlichen Verhalten. „Dabei unterscheiden wir intrinsische (innen) und extrinsische (außen) Motivation. Die eine kommt von innen und wir tun etwas, weil es Spaß macht. Beispiele für Motivation von außen (extrinsisch) sind Gehalt oder Statussymbole.

Meine Basismotive Leistung, Macht und sozialer Anschluss kombinieren sich unterschiedlich und zeigen sich in meinen Handlungen. Meine Motive sind an Ziele geknüpft: sie können kurzfristig sein (gute Arbeit) oder lang-



mit Dr. med.
Willi Martmüller

Je selbstbestimmter, desto motivierter!

Kinder wurden in zwei verschiedene Gruppen eingeteilt und dann jeweils für eine Stunde mit Stiften und Papier alleine in einem Raum gelassen. Während Gruppe 1 wortlos in den Raum geschickt wurde, erhielt Gruppe 2 den Hinweis, dass sie für das Malen von Bildern am Ende Süßigkeiten bekommen. Beide Gruppen nutzten die Zeit, um Bilder zu malen. Eine Woche später wiederholte man das Experiment, so dass sich bei Gruppe 2 nun fest das Muster eingepägt hatte: Wenn ich male, bekomme ich Süßigkeiten. Gruppe 1 malte die Bilder zum Zeitvertreib, weil sie daran Spaß hatten. Bereits zu diesem Zeitpunkt zeigte sich, dass die Kinder, die für die Belohnung malten, weniger Interesse am Malen hatten. Sie taten es nur noch für die Süßigkeiten. In der dritten Woche bekam Gruppe 2 dann wie Gruppe 1 keine Süßigkeiten mehr. Hier zeigte sich das wahre Ausmaß der unterschiedlichen Vorgeschichte. Die zweite Gruppe war größtenteils nicht mehr bereit, die Zeit zum Malen zu nutzen. Selbst Kinder, die in ihrer Freizeit sonst gerne malten und damit eigentlich eine hohe intrinsische Motivation mitbrachten, weigerten sich in dieser Belohnungsumgebung, Bilder zu malen..

fristig (Karriere?). Erreiche ich das Ziel nicht, muss ich lernen, mit Frustration umzugehen. Frustration entsteht, wenn ich Ziele verpasse.. Dann gilt es, mich neu zu motivieren. Hier gibt es verschiedene Lösungsansätze: Wer sich beispielsweise in einen angemessenen emotionalen Zustand versetzt, wird leistungsfähiger sein. Die „Wenn-Dann-Methode“ ist wissenschaftlich untersucht und ist effizient für die Handlungsformulierung: Wenn ich heute nach Hause komme, esse ich erst und gehe dann zum Sport. Wichtig ist, dass sich das „Wenn“ auf die Situation und das „Dann“ auf die gewünschte Reaktion danach bezieht.

Hilfreich zur eigenen Motivation ist auch die Visualisierung. Stellen Sie sich in Ihren Gedanken genau vor, wie sie eine Situation bewältigen wollen. Ihr Gehirn lernt, sich daran zu gewöhnen und kann es in der tatsächlichen Situation abrufen.

Und: Sprechen Sie mit sich selbst! Feuern Sie sich an! Ihr Körper wird aktiv auf die zukünftige Aufgabe vorbereitet und bringt sein Emotionsniveau auf ein höheres Level. Emotion ist der Energiegeber der Motivation! Und denken Sie immer daran:

Demotivation ist nicht dafür da, um uns zu ärgern – sondern ein Hinweis darauf, dass wir in die falsche Richtung laufen. anja

◆ Serienteil verpasst? Lesen Sie online: www.image-witten.de oder www.martmoeller.de