

## Selbstmotivation und Selbstverantwortung

Es deutet vieles bezüglich Erkenntnisse in der Forschung der emotionalen Intelligenz darauf hin, dass jeder Mensch beruflich und privat die Möglichkeit und Chance hat, je länger desto stärker für sich selber – das heißt **für die eigene Motivation – die Verantwortung zu übernehmen.**

**Wir haben die Chance,** uns zu bilden und weiterzubilden, unsere Lebensziele zu definieren und unsere **Lebenswerte zu bestimmen,** zu gewichten und zu verändern. Nachfolgend die Voraussetzungen, Hintergründe und Möglichkeiten dazu.

**Am Anfang einer jeden selbst bestimmten Motivation steht das Ziel.** Wer ein lockendes Ziel hat, ist von sich aus motiviert, eine gute Leistung zu erbringen. Ziele können als kleinere Ausgabe einer großen Vision verstanden werden, ich denke hier an Bertrand Piccard mit seiner Welt-Umsegelung im Luftballon. Ob es etwas sehr Großes ist oder etwas Kleineres: **Es geht um konkrete Ziele, die wir mit realistischer Einschätzung in absehbarer Zeit verwirklichen können,** zum Beispiel eine lang ersehnte Ferienreise, eine neue Wohnung, eine interessantere Stelle usw.

Je attraktiver uns das Ziel erscheint, desto stärker wird unsere Energie animiert, auf diese Erfüllung hinzuwirken. Die intrinsische Motivation ist aktiviert, niemand muss uns dazu anspornen. Und: **Die Kraft unserer Gedanken arbeitet nach der Konkretisierung einer Vision, einer Idee oder eines Ziels fast automatisch an deren Verwirklichung!** **Die Emotionen sind dabei die treibende Kraft.** Unsere Gedanken in Verbindung mit starken Emotionen sorgen dafür, dass wir die zur Zielerreichung erforderlichen Schritte tatsächlich gehen und zum richtigen Zeitpunkt die richtigen Entscheidungen treffen.

### Ziele und Emotionen

**Wenn wir ein Ziel mit freudigen Emotionen verbinden und uns gedanklich vorstellen, es bereits erreicht zu haben, ist die Wahrscheinlichkeit groß, dass es bald soweit sein wird.** Ein Ziel, das dagegen mit ungunen Gefühlen verbunden wird und das wir nur widerwillig oder gezwungenermaßen anstreben, hat weitaus weniger Chancen. Es ist zwar gelegentlich möglich – und wir können es lernen – negativ gewertete Gefühle wie Angst und Wut positiv zu nutzen und als Motivator einzusetzen.

Lebensqualität ist das notwendige Fundament für unternehmerischen und persönlichen Erfolg.

Rainer Flamm | Mentor und Coach | Hanfäckerweg 29 | D-71069 Sindelfingen  
M. +49 173 9544957 | mail@rainerflamm.de | <https://rainerflamm.de> | USt.-IDNr. DE145107088



Während Angst uns oft vor einer realen Gefahr schützt, kann beispielsweise Wut zu Höchstleistungen führen. Sie wirkt dann als Motivator und erzeugt höchste Aufmerksamkeit auf eine Sache oder eine Person. Nehmen wir ein Beispiel, das einige von uns aus der Schulzeit kennen: Ein Lehrer, eine Lehrerin traut einem Schüler, einer Schülerin eine Sache nicht zu. Darüber ist er oder sie dermaßen empört und wütend, dass er/ sie sich sagt: "Jetzt erst recht!" Die ursprüngliche Wut mobilisiert derart viel Energie, dass die vermeintlich fehlende Fähigkeit in einem Ausmaß entwickelt wird, die alle in Erstaunen versetzt.

Wer weiß: Vielleicht gibt es derartige Situationen manchmal auch im Büroalltag. Wenn aus einer verletzenden Aussage eines Vorgesetzten: "Sie lernen das wohl nie!" – die Reaktion des "Jetzt erst recht!" entsteht.

### Emotionen als Motivationsmotor

Natürlich muss es sich nicht um eine so gewaltige Emotion wie Wut handeln. Es ist jedoch wichtig zu erkennen, welche Emotionen für einen selbst motivierend und anspornend sind. Es ist bestimmt nicht leicht, sich diese Gefühle dienstbar zu machen, aber jeder Versuch ist es wert und mit konsequentem Üben erreicht man erstaunliche Resultate. Wichtig ist, zu verstehen und zu erkennen: Mit jedem Wahrnehmen, mit jeder erkannten und bewältigten Situation, mit jeder gelungenen Nutzung unserer Gefühle können wir auf einen größeren Erfahrungsschatz zurückgreifen und werden von Mal zu Mal sicherer im Umgang mit Emotionen. Voraussetzung ist, zu wissen und zu entscheiden, welches Ziel man anstrebt und zu welchem Zweck.

### Bewusstsein für Emotionen schärfen

Selbstwahrnehmung ist laut Daniel Goleman ein gutes "Sich-Selbst-Bewusst-Sein" entwickeln. Das beinhaltet die Fähigkeit, seine Gefühle bei deren Auftreten zu registrieren. Selbstbewusstsein bedeutet somit, sich seiner Persönlichkeit, seiner Eigenarten, seiner Stärken und Schwächen bewusst sein. Nur wer sich seiner Gefühle bewusst ist, ist in der Lage, sich selbst zu verstehen, seine eigenen Verhaltensweisen zu interpretieren, zu überprüfen und – wenn notwendig – zu korrigieren. Vor allem beim Treffen von Entscheidungen ist es wichtig, zu erkennen, welche Gefühle gerade bestimmend sind und welche während der Entscheidung auftreten.

Auszug aus dem im PRAXIUM-Verlag erschienenen Buch „Emotionale Intelligenz im Führungsalltag“  
Autor: Helena Neuhaus, business-wissen.de

Lebensqualität ist das notwendige Fundament für unternehmerischen und persönlichen Erfolg.

Rainer Flamm | Mentor und Coach | Hanfäckerweg 29 | D-71069 Sindelfingen  
M. +49 173 9544957 | mail@rainerflamm.de | <https://rainerflamm.de> | USt.-IDNr. DE145107088

