

# Selbstmotivation - Einfach loslaufen?

Ich sollte, eigentlich müsste ich mich im Moment dazu bewegen, mich zu bewegen und bekomme meinen Körper nicht aus dem Sessel. Ich merke, wie plötzlich andere Dinge wichtiger werden: zum Beispiel ist meine Wiedervorlage schon lange nicht mehr bearbeitet worden, das Mountainbike gehört geputzt und der neue Krimi muss unbedingt vorher auch noch gelesen werden ... Sie kennen das?

Einfach laufen zu gehen, ist manchmal ganz schön schwierig und erfordert ständiges Arbeiten an diesem Zustand. In diesem Beitrag geht es darum, die Faktoren zu erkennen, die mich motivieren und antreiben, um meine Sache zu einem erfolgreichen Ende zu bringen. Im Sport, privat und im Job. Das System ist kompatibel.

Der Motivationsforscher Rheinberg bringt es auf den Punkt: Zunächst befinden wir uns in der 1. Situation - ich soll laufen oder Nordic Walken und habe keinen Bock. Kein Bock passiert oft, wenn unsere Tagesform nicht entsprechend ist oder/und wenn wir Unangenehmes ausführen sollen. Wenn wir etwas verändern müssen, einen Neustart haben. Mir persönlich ging es früher so, wenn ich in der Schule ein Referat halten sollte. Das Prinzip der auf die lange Bankschieberei.

## Es gibt nichts Gutes, außer man tut es

Also könnte es sein, dass ich das mich bewegen bleiben lasse, es vermeide etwas zu tun und dafür etwas anderes erledige. Warum sollte ich meine momentane Situation ändern? Was bringt mich dazu, zu laufen, - es doch zu tun? Richtig! Es ist mein eigenes 2. Handeln: Alleine durch die Tätigkeit des „Darandenkens“, des Laufen-Beginnens, entsteht Handeln.

Kennen Sie den Spruch: „es gibt nichts Gutes, ausser Du tust es!“ Tun Sie es einfach! Doch manchmal ist der Handlungsdruck der entscheidende Faktor. Der wird so hoch, dass ein Kribbeln in der Magengegend bis zu Bauchweh entsteht. Im Job zum Beispiel ist die dann verbleibende Zeit manchmal zu kurz, um das gewünschte Ergebnis zu erzielen. Eine letzte Kontrolle ist nicht mehr möglich und wir liefern nicht die von uns und unserem Auftraggeber gewünschte Qualität.

Hier hilft eine gute Zeitplanung, doch sie ist nicht Alles! Vielmehr geht mein Blickwinkel auf das, was ich tun darf, muss, soll?: Macht mir das, was ich hier abliefern, überhaupt Spass, entspricht es meinen Fähigkeiten, interessiert es mich, fesselt es mich? Oder bin ich froh, wenn es vorüber ist. Ist die Motivation des Laufens meine persönliche oder die meines Umfeldes und ich mache „halt“ mit. Ein Beispiel: Um einen Teil meiner Ausbildung zu finanzieren, arbeitete ich am Fließband. Die Arbeit war so monoton, dass ich zu jedem Zeitpunkt des Tages wusste, wieviel ich genau verdiente und bis zum damaligen Zeitpunkt verdient hatte. Es war so langweilig, dass ich nur an mein Geld dachte. Ich wusste, was ich in 20 Sekunden verdiente! Schade für die Zeit!

## Was ist mir das Ziel wert?

Ähnlich kann es beim Laufen sein. - So viel habe ich schon und so viel muss ich noch...

Ich lernte zwischen Tätigkeiten zu unterscheiden, die von Außen, von jemand anders bestimmt sind und Tätigkeiten, die von meinem

eigenen Antrieb kommen: Wenn ich einen Job mache, der mich so fesselt, dass die Zeit keine Rolle zu spielen scheint, schaue ich auf die Uhr und denke „Hoppla, schon so spät!“ Ich habe in meinem Handeln nicht bemerkt, wie schnell die Zeit vergangen ist. Kennen Sie das in Ihrem Laufen? Wir sprechen in manchen Fällen von „runners high!“ Für mich erstrebenswert.

Dieses Phänomen ist in der Forschung unter dem Namen FLOW - Erleben bekannt. Die Menschen, die das erfahren, zum Beispiel beim Klettern, sind so mit Ihren Griffen und Tritten und Sicherungen am Fels im „Fluss“, dass sie ihr Ziel zwar immer vor Augen haben, jedoch alles andere um sie herum ausblenden und wie in einem Halbwachzustand wahrnehmen. Sie sind lediglich orientiert am 3. Ergebnis: Und da befinden wir uns wieder bei der Zielfindung. Macht es überhaupt einen Sinn, dass ich mein Ziel erreiche und was ist es mir wert? Ist es wirklich mein eigenes Ziel laufen zu gehen, gesund zu sein, Klasse auszusehen oder ist es ein Ziel, das mir jemand anderes aufdrückt.

### Welche Folgen hat mein Laufen?

Wenn mich das Ergebnis nicht interessiert, wozu sollte ich es erreichen wollen? Im vorliegenden Fall des Laufens ist es... ja, was ist denn Ihr gewünschtes Ergebnis? Wie sehr sind Sie daran interessiert? Ein letzter Faktor der meine Motivation beeinflusst, sind die möglichen Folgen von meinem Ergebnis. 4. Folgen: Wenn mein Laufen keine Folgen hat, wenn das Ergebnis nichts bewirkt, wozu sollte ich dann handeln und die Situation verändern? Mögliche Folgen sind für Sie? Überlegen Sie, was kann Ihr Handeln oder Nicht – Handeln für Konsequenzen nach sich ziehen?

Für uns bedeutet das:

1. Wir dürfen lernen, herauszufinden, was uns interessiert und dadurch viel Spass bereitet.
2. Wir dürfen lernen, herauszufinden, wo wir gut sind und wie wir besser werden können.
3. Wir dürfen erkennen, welche Umstände uns nicht motivieren und auf diese auch mal keinen „Bock“ haben. Doch Vorsicht! Manchmal ist es notwendig, solche Situationen auszuhalten – es gibt leider kein Patentrezept außer zu handeln.
4. Wie soll mein Leben sein, wie sollen meine Sportaktivitäten aussehen, meine Partnerschaften.... das die Folgen für mich erstrebenswert sind?

Nehmen Sie sich etwas Zeit und beantworten Sie sich die Fragen, damit Sie sich voll auf sich konzentrieren können, um einfach gut drauf zu sein. Es lohnt sich. Und wenn Sie merken, dass Sie überlegen, ob Sie zum Sport gehen wollen,... fangen Sie in der Zeit einfach schon mal mit dem Anziehen und Loslaufen an.

Einfach machen – einfach machen!

Kernige Grüße, Ihr Hannes Kern



Hannes Kern  
Magister Sportwissenschaft/ Pädagogik  
der Universität Heidelberg  
spezialisiert auf Kommunikation  
und Motivation  
[www.hannes-kern.de](http://www.hannes-kern.de)