



R. Niermeyer/M. Seyffert

Motivation

4. Auflage

HAUFE.

die Person hat und entscheidet über Ausdauer und Energieeinsatz bei der Zielverfolgung.

Die Frage muss also lauten: Wie stark fällt bei einem Menschen die spezifische Motivation aus? Denn sie ist der entscheidende Faktor, sich z. B. für berufliche Aufgaben zu engagieren. Welche Bedingungen müssen gegeben sein, damit Menschen die spezifische Motivation in dem Unternehmen, in dem sie tätig sind, „ausleben“?

Bedingungen der

spezifischen Motivation

Anspannung und Entspannung im Gleichgewicht

Material, das unter einer ständigen Anspannung steht, wird müde und brüchig, bis es irgendwann einmal versagt. Die Zeit, die ein bestimmtes Material einer Spannung widerstehen kann, ist zeitlich begrenzt.

Demgegenüber haben wir als Menschen einen wunderbaren Vorteil: Wir sind regenerationsfähig. Nach starker

Belastung und anschließender
Regeneration können wir sogar
stärker sein als zuvor. Sportliche
Höchstleistungen zeigen uns:
Schier unglaubliche
Anspannungsphasen können
Menschen bei bester Gesundheit
überstehen und in der nächsten
Saison noch bessere Leistungen
erzielen. Doch das gelingt eben nur,
wenn genügend Entspannung und
Regeneration möglich sind.



Anspannung



Entspannung

Die gesunde Bilanz aus Anspannung und Entspannung ist es, die uns physische und psychische Energie zur Verfügung stellt. Diese Bilanz zu erreichen ist trainierbar, so dass wir zunehmend mehr Energie produzieren können.

Wichtig

Wie stark Sie sich für etwas engagieren, hängt also von zwei Dingen ab: Ihrer spezifischen Motivation, die Sie für ein Ziel investieren, und dem aktuellen Energie-Level, das Sie psychisch und physisch aufbringen können, um Ihr Ziel zu verfolgen.

Unverzichtbar: Der Glaube an die eigene Kraft

Wir engagieren uns nur dann, wenn es sich lohnt. Wenn wir durch unser Tun etwas bewegen können. Wir sprechen in diesem