

TopTipp Nr. 4: Wissen Sie, was Sie antreibt?

- Wie Sie sich selbst besser motivieren können -

Was motiviert Sie? Das Einzige, was eine echte Motivation erzeugt, ist das Gefühl, Dinge zu tun, die wichtig sind! Was ist für Sie wichtig? Das können nur Sie allein wissen. Was uns wichtig ist, zeigt sich in unseren Neigungen und Präferenzen. Bestimmte Dinge tun wir gerne, andere nicht, mal sind wir mehr mal weniger motiviert. Wenn unsere Arbeit Tätigkeiten beinhaltet, die im Widerspruch zu unseren Motiven stehen, dann wird es sehr schwer sein, diese gern zu tun. Umgekehrt gilt: Wenn unsere Arbeit so gestaltet ist, dass sie unsere Motive ansprechen, dann haben wir gute Voraussetzungen, sowohl Engagement und Begeisterung zu entwickeln. Daher gilt es zuerst herauszufinden, welche Motive für Sie die größte Bedeutung haben.

Bevor Sie weiterlesen: Schreiben Sie doch mal hier 5 Dinge auf, was Sie persönlich Ihrer Meinung nach am stärksten motiviert: Wobei tanken Sie Energie? Was beflügelt Sie? Erzählen Sie es sich, beschreiben Sie es in Ihren Worten. Das können Tätigkeiten sein, Ereignisse, Situationen usw. Nehmen Sie sich etwas Zeit dazu.

Was Sie motiviert:

1.

2.

3.

4.

5.

So, jetzt haben Sie erste Hinweise darauf gewonnen, was Sie motiviert. Jetzt können Sie auf der folgenden Seite einen Vergleich anstellen.

Unter Fachleuten sind mittlerweile die folgenden 14 Motivatoren als die Haupt-Motivatoren anerkannt:

| Motivator | Einzelaspekte | Ihre Wertung |
|-----------------------|--|--------------|
| Anerkennung | Soziale Akzeptanz, Zugehörigkeit zu Gruppen, positiver Selbstwert | |
| Beziehungen | Freundschaft, Geselligkeit, Kontakt, konfliktfreie Beziehungen, Fairness | |
| Loyalität | moralische Integrität, Zuverlässigkeit, Berechenbarkeit, Geradlinigkeit, Verlässlichkeit | |
| Erfolg | Ergebnisse erzielen, Handeln, Ziele erreichen, besser sein als andere, Wettbewerb | |
| Familie | Familienleben, Kinder, Fürsorglichkeit, Geborgenheit | |
| Engagement | Idealismus, sich für eine Idee einsetzen, Eigenantrieb, Herausforderungen annehmen | |
| Fitness | körperliche Aktivität, Bewegung, Sport, Entspannung | |
| Lust | Schönheit, Kunst, Design, Spaß, Freude, Erotik, Genuss, | |
| Macht | Einfluss, Führung, die Zügel in der Hand behalten, sich durchsetzen | |
| Neugier | Wissen, Wahrheit, Forschung, Lernen, Erkenntnisse und Erfahrungen gewinnen | |
| Ordnung | Stabilität, Klarheit, Organisation, Sicherheit, Gerechtigkeit | |
| Reichtum | materielle Güter, Eigentum, Sparen, sammeln | |
| Status | Prestige, Titel, Aufmerksamkeit, Extravaganz | |
| Unabhängigkeit | Freiheit, Selbstgenügsamkeit, Autarkie, Selbstsicherheit, Gelassenheit (Weisheit), emotionale Ruhe | |

Bitte bewerten Sie in dieser Liste, welchen Stellenwert diese Moderatoren für Sie persönlich haben. Nutzen Sie dafür eine Skala von eins (sehr gering) bis 10 (sehr hoch). Vielleicht überprüfen Sie anschließend noch einmal, ob Ihre Einschätzung passt, seien Sie aber ehrlich zu sich selbst!

Und jetzt versuchen Sie, die Ausgestaltung Ihrer Tätigkeiten mit Ihren Motiven in Einklang zu bringen. Wie das geht? Zum Beispiel so:

- Wenn beispielsweise "Beziehungen" für Sie ein wichtiger Motivator ist, dann schreiben Sie einfach nicht mehr so viele E-Mails. Gehen Sie hin zu Ihren Kollegen oder telefonieren Sie mit ihnen.
- Wenn "Engagement" Ihr wichtiger Motivator ist, dann suchen Sie doch mal gezielt nach solchen Aufgaben, bei denen Sie sich so richtig einbringen können (mit Fachwissen, Kontakten, Können usw.).
- Wenn "Status" für Sie wichtig ist, dann stehen Sie dazu und suchen Sie doch das Besondere. Es muss ja nicht immer gleich teuer sein. Ein besonderer Kugelschreiber oder Füllhalter, eine Aktentasche aus weichem Leder, eine schicke Krawatte, oder Sie suchen sich gezielt Tätigkeiten oder Rollen, in denen Sie etwas besonderes leisten können und dadurch Anerkennung erfahren.

Das geht auch umgekehrt:

- Wenn z.B. "Fitness" für Sie nur eine geringe Bewertung erhält, dann wird es Ihnen schwer fallen, zu joggen. Falls Sie es dennoch wollen beteiligen Sie andere Motivatoren mit hoher Wertung. Arbeiten Sie beispielsweise mit "Erfolg", setzen Sie sich Ziele und machen Sie sich Ihre Erfolge bewusst.
- Steht "Ordnung" am Ende Ihrer Skala, dann stehen Sie dazu. Solange es Ihnen nichts ausmacht ist das okay. Wenn Sie es allerdings in Ihrer Arbeit behindert, dann sollten Sie gegensteuern. Suchen Sie ein Motiv mit höherer Bewertung. Vielleicht gehört "Lust" für Sie dazu. Dann arbeiten Sie vielleicht gezielt mit Belohnungen auch für die ungeliebten Dinge wie aufräumen.

Vielleicht haben Sie für sich schon erste Ansätze erkannt, wie Sie Ihre Motivatoren für sich nutzen können. Es geht dabei nicht nur um die großen Dinge, versuchen Sie immer wieder, auch im Kleinen Ihre Motivatoren zu berücksichtigen. Sie werden sehen, das bringt eine Menge neuer Energie! Viel Glück dabei!