

Zeit und Motivation

**Man sollte die Welt und die Menschen
so nehmen, wie sie sind, aber nicht so lassen.**
(Ignazio Silone, ital. Schriftsteller)

Motivation wird gerne als Kraft zum Erfolg angesehen. Ob es sich um den motivierten Mitarbeiter oder den Chef mit ständig guter Laune handelt, allgemein herrscht der Glaube vor, dass „motiviert sein“ ein **mehr** an Lebensqualität verspricht.

Denn der motivierte Mensch erlebt die Zeit schneller, aktiver, schwungvoller, gezielter, reibungsloser und das motiviert sein ist für viele das Stichwort, mit dem sie Erfolg, Glück und Zufriedenheit verbinden, denn der motivierte Mensch ist voller Entschlusskraft außerdem von großem Tatendrang und einem scheinbar unumstößlichen Willen zu gewinnen. Wir haben es also mit einem ganzen Bündel von Haltungen zu tun, die sowohl durch äußere Anreize sowie mit einer inneren Vorstellungswelt in Einklang zu bringen sind.

Die besondere Aufgabe für den Motivierten besteht vor allem darin, eine stabile Balance zwischen den äußeren und inneren Gefühlszuständen zu erreichen. Nun wissen wir, dass ein ständiges Hochgefühl auf die Dauer schwer aufrecht zu erhalten ist. Was tun wir? Wir wenden kleine Tricks an, indem wir, um in Stimmung zu bleiben, manipulieren. Dazu tragen in vielen Fällen die Motivationsliteratur und bekannte Motivationstrainer bei. Als Beispiel hier einige Kernbotschaften, die zeigen, wie mit kernigen Sprüchen Überzeugungstäter gesucht werden. Dort heißt es:

- *Denken Sie wie ein Gewinner*
- *Lösen Sie sich von Fesseln*
- *Nutzen Sie die Kraft der Ziele*
- *Beeinflussen Sie Ihre Gefühle*
- *Verändern Sie Ihr Selbstbild*
- *Nutzen Sie das Feuer der Begeisterung usw.*

Ein anderes Wort, das motiviert sein beschreibt, ist die Selbstbeauftragung. Mit dem Begriff verbinden sich intensivere, kontinuierliche und auf einen längeren Zeitraum ausgerichtete Verhaltensweisen. Sie verlangen von einem Menschen mit hoher Selbstbeauftragung andere Denkgewohnheiten.

Dazu einige Beispiele: Der Motivierte mit hoher Selbstauftragungskompetenz:

- hat die Wahl, indem er den Willen und die Kraft zur „Selbstmotivation“ entwickelt.
- entwickelt ein kritisches Denken frei nach der Volksweisheit: „Es ist nicht alles Gold was glänzt.“
- handelt entschlossen, denn Handeln bedeutet, die Entschlusskraft zu stärken.
- entwickelt Hingabe, Entschlusskraft und Geduld.
- fragt zuerst, bevor er voreilig handelt.

Ein anderer Ansatz, um zu Glück und Zufriedenheit zu kommen, sind Motivationsveranstaltungen.

Gurus, Heilsbringer, Weltverbesserer sie alle beschwören den Erfolg herauf durch Sinnerweiterung.

Einige Themen, die Menschen anlocken sollen:

- Fünf Schritte vom Herausforderer zum Sieger
- Nutzen Sie das Potenzial Ihrer Lebenskraft
- Finde deine Bestimmung
- Sieger erkennt man am Start – Verlierer auch
- Erschaffe dein zukünftiges Ich
- Ein glücklicher Mensch ist auch ein erfolgreicher Mensch
- Mit Optimismus in die Zukunft
- So denken Sie sich glücklich

Die Themenauswahl scheint unerschöpflich zu sein. Die „Events“ sind voll von Empfangenden, Gläubigen und Sinnsucher, denn der Glaube der Besucher ist tief verwurzelt mit der Hoffnung, durch die Kraft der Versprechungen tatsächlich etwas Neues, Besseres und Interessanteres im Leben zu erreichen. Was auf den Motivationsevents geschieht, ist, dass die Heilsbringer eine moderne Lebenskunst zelebrieren, die nicht an einer stetig wachsenden geistigen Entwicklung der Besucher interessiert ist, sondern indirekt verspricht, ein Leben mit individueller Unverwechselbarkeit zu führen.

Dass eine üppige Anzahl von Heilsbringer ein gutes Geschäft machen, liegt auf der Hand. Sie haben vor allem eine Menge von Multiplikatoren: z. B., Werbung, Mode, Musik, Pharmazie, Testimonials, Schauspieler, Sportler und Musiker u. ä. Sie dienen als Symbolkraft für ein unerschöpfliches Repertoire

an Nachahmungsgestaltung. Das, was die Menschen erfahren, ist allerdings nur die halbe Wahrheit. Was die Menschen nicht erkennen, ist, dass Sie disziplinierte Sinnsucher sind, die sich einer anderen Zeitökonomie unterwerfen. Denn wer erfolgreich sein will, muss sich dem alltäglichen, lückenlosen, stetigen und ökonomisch nützlichen Zwang einer stets bereiten Leistungsbereitschaft aussetzen. Niemand schafft einen wirklichen Fortschritt ohne, dass er selbst etwas dafür tun und unternehmen muss.

Ein wichtiger Schritt auf dem Wege zur persönlichen Entwicklung sind unsere Gewohnheiten. Was verstehen Sie unter Gewohnheiten? Und kennen Sie Ihre Gewohnheiten ganz genau? Weiterhin wollen wir uns eingehender mit der Wirkung von Gewohnheiten in unserem Leben beschäftigen. Im Leben entwickelt jeder auf seine Art Gewohnheiten, deren Begründbarkeit oder Beliebigkeit nur aus der individuellen Sicht zu erklären ist.

Zunächst einige Beispiele:

- eine regelmäßige Lebensweise, die sich exakt nach der Uhr richtet
- genauso das Gegenteil davon, nämlich eine Lebensweise, die keine Regeln kennt
- eine bestimmte Art, wie Sie Ihre Morgentoilette ausführen
- Ihre Arbeitstechniken, z. B. nach bestimmten Prinzipien Ordnung zu halten
- Verhaltensweisen, die bereits Eltern gepflegt haben
- Sammelleidenschaft, Perfektionismus oder nur ganz bestimmten Regeln folgen können
- starke innere Gewohnheiten ausmachen
- Rauchen, Trinken, Essen kurz - alles was sich eine Person zu eigen macht, kann Ausdruck von Angewohnheiten sein.

Dazu gesellen sich die Gründe, die jedem Rechtfertigungen liefern, weshalb man sich etwas "*angewöhnen*" soll. Viel schlimmer ist, wenn eine Gewohnheit als lästig empfunden wird. Jeder, der das versucht, wird bestätigen, wie schwer es fällt, sich von einer Gewohnheit wieder zu trennen. Denn das sich immer *Wiederholende* schafft Bewusstseinsräume, die für den Einzelnen einerseits mehr Lebensqualität bedeuten, andererseits mit starken Einschränkungen verbunden sein können. Positive Beispiele sind Zeitersparnis oder die innere Balance finden. Negativ wirken sich Rauchen, Trinken oder Unordnung aus. **Folge:** Gesundheitliche Schäden oder Unzufriedenheit.

Aber wozu sollen/wollen wir Gewohnheiten ändern? Vielleicht nehmen Sie sich einen Moment Zeit und schreiben einmal auf, welche Gewohnheiten Sie besitzen. Dann entscheiden Sie, welche davon Ihnen angenehm sind und welche eher eine negative Wirkung auf Sie haben. Nun, wie weit sind sie gekommen?

Ein (Ihr) Leben führen bedeutet, einen Sinn darin finden. Dazu gehört, dass jeder auf seine Weise nach Zielen sucht, die Erfüllung versprechen. **Kurz:** Das Leben soll sich von den Üblichkeiten des Alltäglichen unterscheiden. Zum Beispiel:

- mehr Zeit für die eigenen Interessen finden
- mehr Zeit mit Freunden verbringen
- **Kurz:** aus dem Alltagstrott entfliehen

Damit Sie das erreichen, bedarf es strenger Vorsätze. Vielleicht fragen Sie sich, ob es Rezepte oder kluge Ratschläge gibt, wie Sie mit Gewohnheiten am besten umgehen. **Eine kurze Antwort:** *Gewohnheit ist eine besondere Form menschlicher Kreativität und Fantasie.* Deshalb: Je eindrucksvoller Sie mit Ihrem Leben umgehen, je mehr Sie dem nur "Gewöhnlichen" entkommen, desto höher ist die Wahrscheinlichkeit, Ihren Gewohnheiten etwas Besonderes abzugewinnen. Lassen Sie es nicht soweit kommen, wie es einmal ¹Arthur Schopenhauer ausdrückte: *"Das Gewöhnliche, so viel steht fest, ist nicht dramentauglich"*. Und: *"Gewohnheiten sind letztlich nur Vorurteile gegen sich selbst"*.

Ich zitiere Michel de Montaigne, der in seinen berühmten Essais über Platon schreibt:

Er wies einmal ein Kind zurecht, weil es mit Nüssen spielte. Es antwortete ihm: "Du schiltst mich wegen einer Kleinigkeit". "Angewohnheiten", versetzte Platon, „sind keine Kleinigkeit".

Noch ein Beispiel: Eine Frau, so um die 40 Jahre ist es schon immer gewohnt, beruflich erfolgreich zu sein. Allerdings gab es große Veränderungen im Unternehmen, von denen sie plötzlich persönlich betroffen war. In der Besprechung sagte sie: "Ich kann mir selbst nicht erklären, wie sich plötzlich Antriebsschwäche, Lustlosigkeit und Zweifel an den eigenen Fähigkeiten in meinem Kopf breit-machen." **Fazit:** Manchmal kann Erfolg zur Gewohnheit werden. Wenn er wie bei der Frau, plötzlich

¹ **Arthur Schopenhauer** (* 22. Februar 1788 in Danzig; † 21. September 1860 in Frankfurt am Main) war ein deutscher Philosoph,

ausbleibt, verändert das die Selbstwahrnehmung. Leider nimmt dann oft auch die Gewohnheit zu, sich mit anderen zu vergleichen.

Anders: *In unseren Gewohnheiten stecken meistens Erwartungshaltungen, die dann durcheinandergeraten, wenn die Abfolgen täglicher Routinearbeiten unterbrochen werden. Und wenn Erfolg zur Selbstverständlichkeit ausartet, wird es Zeit, etwas dagegen zu unternehmen. Philosophen und Psychologen empfehlen meistens wieder Bescheidenheit zu lernen.*

Zum Abschluss eine Geschichte von einem geizigen Schotten. Der wohnte in einem Haus ohne Zentralheizung. Er ließ auch ständig seine alten Kleider flicken, und seine Verwandten waren am Ende erstaunt, dass er ihnen 27 Millionen Pfund hinterließ. Wie der "Daily Telegraph" berichtete, fuhr *Edward Reid* einen rostigen Pkw, den er vor Jahren gebraucht erstanden hatte, nachdem sein altes Auto nicht mehr durch den TÜV gekommen war. Eine Nachbarin hatte solches Mitleid mit dem heruntergekommenen Junggesellen, dass sie ihm einmal eine warme Mahlzeit anbot, die er nach einigem Zögern annahm. Nach seinem Tod im Alter von 85 Jahren stellte sich heraus, dass er mehr als 2 Millionen Pfund auf der Bank und 25 Millionen Pfund in Aktien hatte. Zwei Cousins und ein Vetter sind die glücklichen Erben. Reid soll die Einnahmen aus dem Verkauf zweier Bauernhöfe aus Familienbesitz vor vielen Jahren in Aktien investiert und dadurch ein Vermögen gemacht haben.

Von dem Philosophen ²**Kant** weiß man, dass er in seinem Leben nach strengen Grundsätzen lebte. Körperlicher Beschwerden wegen musste er täglich eine Tablette zu sich nehmen. Sein Arzt riet ihm, die Dosis zu verdoppeln, wenn die Beschwerden stärker würden. Kant überlegte nun, dass eine solche Steigerung leicht ins Unendliche gehen würde, und er machte es sich daher zur Maxime, niemals mehr als zwei Tabletten täglich einzunehmen.

Zum Abschluss dieses Kapitels noch ein passendes Gedicht zum Nachdenken.

Augen in der Großstadt

Wenn du zur Arbeit gehst
am frühen Morgen,
wenn du am Bahnhof stehst
mit deinen Sorgen:
da zeigt die Stadt

² **Immanuel Kant** (* 22. April 1724 in Königsberg; † 12. Februar 1804 ebenda) war ein deutscher Philosoph der Aufklärung. Er zählt zu den bedeutendsten Vertretern der abendländischen Philosophie.

dir asphaltglatt
im Menschentrichter
Millionen Gesichter:
Zwei fremde Augen, ein kurzer Blick,
die Braue, Pupillen, die Lider - Was war das? vielleicht dein Lebens glück...
vorbei, verweht, nie wieder.

Du gehst dein Leben lang
auf tausend Straßen;
du siehst auf deinem Gang, die
dich vergaßen.
Ein Auge winkt,
die Seele klingt;
du hast´s gefunden,
nur für Sekunden...
Zwei fremde Augen, ein kurzer Blick,
die Braue, Pupillen, die Lider -
Was war das? Kein Mensch dreht die Zeit zurück...
Vorbei, verweht, nie wieder.

Du musst auf deinem Gang
durch Städte wandern;
siehst einen Pulsschlag lang
den Fremden Andern.
Es kann ein Feind sein,
es kann ein Freund sein,
es kann im Kampfe dein
Genosse sein.
Er sieht hinüber
und zieht vorüber...
Zwei fremde Augen, ein kurzer Blick,
die Braue, Pupillen, die Lider-
Was war das?
Von der großen Menschheit ein Stück!
Vorbei, verweht, nie wieder.

Kurt Tucholsky 1930

Anmerkungen

1. Im nächsten Teil beschäftigen wir uns mit Philosophischen Betrachtungsweisen und mit Arthur Schopenhauer „Von dem was einer ist“

2. Im Oktober 2021 veranstalten wir in einem Kloster ein 3-Tages Seminar:
Zeit-Horizonte. Falls Sie Interesse haben, senden wir Ihnen gerne das Prospekt und nähere
Informationen zu.

Erich Grikscheit Praxis für Marketing und Motivation

Website: www.pfmm.de

E-Mail: info@pfmm.de

Telefon: 06039 45458

Skype: [e.grikscheit@pfmm.de](https://www.skype.com/people/e.grikscheit@pfmm.de)

Gerne stehe ich auch zu einem persönlichen Gespräch zur Verfügung.

Max-Planck-Straße 27a

61184 Karben