

## Modul V, deine Motivation

### Was ist der richtige erste Schritt? Wie triffst du stets richtige Entscheidungen?

Oft hat man den Eindruck, man könne nur zwischen zwei Alternativen wählen und eine davon sei richtig und eine falsch, was man natürlich erst im Nachhinein weiß.

Das ist eine Illusion.

Stets gibt es mindestens vier Auswahlmöglichkeiten:

- a) etwas tun und sich gut dabei fühlen.
- b) etwas tun und sich schlecht dabei fühlen.
- c) etwas nicht tun und sich gut dabei fühlen.
- d) etwas nicht tun und sich schlecht dabei fühlen.

Es gibt Menschen, die immer hadern. Egal wie sie entscheiden, glauben sie hinterher, anders wäre es besser gewesen, weil eben nichts zu hundert Prozent makellos ist und sie den Fokus immer auf dem Makel haben.

Und es gibt Menschen, die nie hadern und immer das richtige Händchen zu haben scheinen. Wie durch Zauberhand, scheinen sie stets die richtige Entscheidung zu treffen.

**Als richtig erweisen sich nämlich die Entscheidungen, die nicht in Frage gestellt werden. Wenn es keinen Plan B gibt und man alles für den einmal getroffenen Entschluss in die Waagschale legt, kann es nur gut ausgehen.**

Zu welchem Entscheidungstyp gehörst du?

Neigst du zum Hadern und glaubst oft, du hättest dich falsch entschieden? Ist dir bewusst, dass das im Falle einer anderen Entscheidung ganz genauso gewesen wäre?

Wenn du so ein Typ bist, soll das so bleiben oder möchtest du das verändern?

Wie gefällt dir die Vorstellung, ab jetzt mit allem, wozu du dich entschließt, rundum zufrieden und erfolgreich zu sein?

**Wenn du verstehst, dass es keine schlechten Entscheidungen an sich gibt und du jede zu einer richtigen machen kannst, kannst du eigentlich nie wieder etwas falsch machen.**

Doch trotzdem erinnere ich dich noch einmal daran, dir nach Möglichkeit zuerst alle Lernprozesse anzuschauen, bevor du eine Situation oder eine Beziehung fluchtartig verlässt. Die Wahrscheinlichkeit ist sonst hoch, dass dich das Problem an anderer Stelle oder mit einem anderen Gesicht wieder einholt.

Verwende hierzu deine Kenntnisse aus den vergangenen Wochen.

#### **Beginne stets mit den kleinen Veränderungen!**

Sammele zunächst mit kleinen Herausforderungen Erfolgserlebnisse, baue deinen Selbstwert auf und stelle dich nach und nach den bedeutenderen Themen.

Bevor du beispielsweise deinen Job kündigst, versuche zunächst Missstände anzusprechen, Konflikte auszuräumen oder um eine Gehaltserhöhung zu bitten.

**Handle stets eigenverantwortlich.** Denk an das, was du schon erarbeitet hast. Wenn du als Opfer agierst, kannst du die Umstände nicht beeinflussen. Kümmere dich um deine Lernprozesse und lauf nicht anderen mit deren hinterher. Lege z.B. das auf dich um, was du anderen vorwerfen würdest.

(Modul 4)

Du kennst schon viele Möglichkeiten aktiv zu werden und hast schon viel über dich herausgefunden.

**Was von dem was du bisher über dich herausgefunden hast, kannst du da wo du bist umgehend einbringen?**

**Deine Mission: Die neun Sinnbereiche nach Richard Nelson Bolles.**

Welcher von den folgenden Bereichen berührt dich am meisten? Was möchtest du auf dieser Welt hinterlassen?

- Soll nach deinem Leben mehr Klarheit, Wissen oder Wahrheit in der Welt herrschen?  
Dann ist deine Mission der Geist.
- Soll dein Wirken zu mehr Gesundheit und Fitness führen? Dann hat deine Mission mit dem Körper zu tun.
- Soll durch dich mehr Schönheit in die Welt kommen? Z.B. durch Kunst, Schmuck, Blumen oder Handwerk? Dann geht es in deiner Mission um Ästhetik.
- Willst du die Liebe in der Welt vermehren?  
Dann geht es in deiner Mission um das Herz
- Soll es nach deinem Leben mehr Moral, mehr Gerechtigkeit, Ehrlichkeit oder andere Werte herrschen, die dir wichtig sind?  
Dann geht es in deiner Mission um das Gewissen und die Moral.
- Hat dein wichtigstes Ansinnen in erster Linie mit Spiritualität zu tun, z.B. mit dem Glauben an Gott oder mit dem Verständnis für die großen Zusammenhänge des Lebens?  
Dann ist deine Mission die Spiritualität
- Wünschst du dir die Menschen zu unterhalten und mehr Freude in ihr Leben bringen, willst du sie zum Lachen bringen, den Alltag vergessen lassen?  
Dann ist deine Mission die Unterhaltung.
- Ist dir materieller Besitz wichtig? Willst du vielleicht auch anderen helfen, ihren Besitz zu mehren.  
Oder hängt dein Ansinnen damit zusammen den Fokus der Leute davon wegzulenken?  
Dann ist deine Mission der Besitz.
- Fühlst du dich berufen, dich für unseren Planeten und die Umwelt einzusetzen? Interessierst du dich z.B. für nachhaltige Energiequellen oder für die Erhaltung der Tierwelt?  
Dann ist die Erde deine Mission.

2

Wenn du jetzt eine Idee davon hast, was deine Mission ist, kannst du sie für dich nutzen.

Beschäftigst du dich mit Dingen, die mit deiner Mission in Zusammenhang stehen, wird dir dein Tun stets sinnvoll erscheinen.

Über Argumente die einen Bezug zur Mission haben, kannst du dich und die Menschen in deinem Umfeld optimal motivieren.

Beispiel: Du willst abnehmen und deine Mission ist die Erde? Dann mach dir bewusst, wie sehr du die Umwelt schonst, wenn du mehr natürliche Nahrung zu dir nimmst, bei deren Herstellung keine Giftstoffe angefallen sind und die nicht verpackt wurden.

Übung1)

Finde für die von dir geplanten Veränderungen motivierende Argumente, die mit einen Bezug zu deiner Mission haben.

Übung 2)

Dein höheres Ziel geht ebenso über deine persönlichen Interessen hinaus, kann aber je nachdem was du gerade tust, völlig unterschiedlich sein.

Mach dir bewusst, für wie viele andere Wesen (Menschen, Tiere, Pflanzen) dein Leben eine Bedeutung hat. Wer von ihnen wird davon profitieren, wenn du die von dir geplante(n) Veränderung(en) umsetzen wirst? Liste sie alle auf.

Denke dabei groß. Z.B. auch an alle denen du in deinem Beruf hilfst, an allen die von Wissen profitieren, das du weitergibst, allen denen du bis heute geholfen hast, an alle, die auch nach deinem Tod von dem profitieren, was du hinterlassen hast, etc.

Wer oder was davon ist dir so wichtig, dass es dir bei deinem aktuellen Projekt helfen kann, über Hindernisse und Blockaden hinwegzugehen, wenn du daran denkst?

Beispiel: Vielen Menschen hilft es, wenn sie daran denken, wie es sich auf ihre Kinder oder Partner auswirkt, wenn sie ihre Ziele erreichen.

Die Liebe zu einem anderen Menschen verleiht oft mehr Kraft und Durchhaltevermögen als die eigenen Bedürfnisse.

Übung 3)

Was denkst du, ist der Sinn deines Lebens? Was ist dir wichtiger als alles andere?

Die Antwort auf diese Frage ist nur ein einziges Wort.

Wenn dir alles genommen würde, was wäre immer noch da? Woran könntest du dich immer noch aufbauen?

Liebe, Freiheit, Hingabe? Was ist es bei dir?

Mein persönlicher Sinn des Lebens ist Lernen.