

Zeit für ein Upgrade

Daniel Pink unterscheidet in seinem Buch [Drive: Was Sie wirklich motiviert](#) zwischen zwei Arten von Motivation: interne und externe.

Externe Motivation kommt von aussen. Ist Geld oder Lob oder sich so verhalten, dass man nicht wie ein Anfänger auf dem Tenniscourt aussieht.

Interne Motivation ist innewohnend. Es ist der Wunsch etwas zu tun, selbst dann, wenn die einzige Belohnung die Aktivität (oder eine Aufgabe zu erledigen) selbst ist.

Was ist eigentlich Motivation?

Einfach erklärt, unsere Wunschstärke etwas zu tun. Auf der weltberühmten Skala: 1 = null Interesse, null Bock, bis hin zur 10 = brennende Begierde, aktiv zu werden.

Wenn der Wunsch und die Begierde gross ist, ist die Motivation von alleine da – oder, es braucht gar keine Motivation!

Wenn es schwierig wird, alles andere verlockender ist, als diese eine Aufgabe jetzt zu erledigen, wie den schwierigen Telefonanruf oder den Gym-Besuch, dann haut die Aufschieberitis gnadenlos zu – bis der Schmerz des Nichterledigens unerträglich wird.

Wir Menschen besitzen biologischen Antrieb, bestehend aus Hunger, Durst und Sex. Pink nennt das Motivation 1.0.

Wir verfügen jedoch auch über einen weiteren, seit langem bekannten Antrieb: nämlich auf Belohnung und Bestrafung zu reagieren. Unser Betriebssystem – ein Betriebssystem, das rund um externe „Zuckerbrot und Peitsche“ – Motivatoren aufgebaut wurde – funktioniert nur bedingt und richtet oftmals Schaden an. Laut Pink Motivation 2.0.

Nun, ich glaube, ich bin weder hochmotiviert, meine Willenskraft lässt zu wünschen übrig. Noch stehe ich nicht um 6 Uhr auf, um zu lesen, zu meditieren, einen grünen Smoothie zu trinken oder um 10 Kilometer zu joggen. Wirklich, an Motivation glaube ich nicht. Aber die SMSS finden Sie trotzdem jeden Sonntag (Urlaub ausgenommen) in Ihrer Inbox.

Stellen Sie sich vor, Motivation und alle ihre Deklinationen werden aus dem Wortschatz gestrichen. Dann ist die Aufschieberitis plötzlich schwieriger zu rechtfertigen. Sätze wie, „Ich war eben nicht motiviert!“ machen keinen Sinn mehr, weil niemand versteht, was damit gemeint ist.

Die traditionelle „Wenn-Dann“-Belohnung gibt uns weniger, als wir uns erhofft haben: Sie löscht unsere intrinsische Motivation aus, schmälert unsere Leistung, unterdrückt unsere Fantasie und drängt mitdenkendes, wohlwollendes Verhalten in den Hintergrund. Diese Belohnungen können unethisches Verhalten fördern, Abhängigkeiten erzeugen und Kurzzeitdenken bewirken. Wir brauchen ein Upgrade für unser Betriebssystem.

Der Upgrade ist auf eigene Gefahr durchzuführen. Haftung wird keine übernommen. Der Upgrade, die Motivation 3.0, besteht aus drei grundlegenden Elementen:

Selbstbestimmung

Ein Bedürfnis, unser Leben selbst zu bestimmen. Menschen brauchen Selbstbestimmung über ihre Aufgabe (was sie tun), ihre Zeit (wann sie es tun) und ihre Technik (wie sie es tun).

Perfektionierung

Es gehört Leidenschaft dazu, bei einer wichtigen Sache im Laufe der Zeit immer besser zu werden. Diese Perfektionierung – nicht mit Perfektionismus zu verwechseln – führt zu Flow. Perfektionierung ist eine Qual, erfordert Mühe, gezieltes Üben und bedingt eine spezielle Denkweise: Sie erfordert die Fähigkeit, die eigene Begabung nicht als etwas Begrenztes anzusehen, sondern als etwas, das endlos verbesserungsfähig ist.

Sinnerfüllung

Es liegt in der Natur des Menschen, es ist eine Sehnsucht von uns, nach Sinn zu streben – einer Sache, grösser und dauerhafter als der Mensch selbst. In der Vergangenheit wurde Sinnerfüllung als schmückendes Beiwerk betrachtet. Diese Sichtweise verändert sich seit geraumer Zeit – zum Teil dank der steigenden Anzahl älter werdender Baby-Boomer, die sich mit ihrer eigenen Sterblichkeit auseinandersetzen.

Systeme und Gewohnheiten

Ich liebe Systeme, Gewohnheiten und Rituale, vor allem jene, die man sich selbst auferlegt. Systeme übernehmen die Schwerarbeit. Hier einige Strategien, die für mich funktionieren und die Motivation per se aussen vor lassen.

Konzentration und den Rest in die Tonne

Konzentration, Fokus und Motivation sind miteinander verflochten. Für dieses Jahr habe ich drei Themen:

Qualitative Inhalte produzieren

Mein Geschäft zu skalieren

Erfolgreiche Menschen zu unterstützen

Ergibt sich ein Projekt, eine Gelegenheit, die nicht unter eines dieser Themen fällt, dann sage ich Nein. Ablenkungen werden deutlich seltener. Jeden Wochentagmorgen verbringe ich die erste Stunde mit Niederschreiben meiner Gedanken. Das kann mit Problemlösen oder neuen Ideen zusammenhängen. Ohne diese Stunde fehlt mir etwas und montags nehme ich mir (meist) zwei Stunden Zeit. Ein selbstauferlegtes Ritual. All dieses Denken und Reflektieren gibt mir ein Gefühl von Engagement in dem, was ich tue. Bin ich engagiert, habe ich die besseren Ideen und jede gute Idee inspiriert mich.

Motivation ist eine Option

Oliver Burkemann schreibt in seinem (fantastischen) Buch, [*"The Antidote: Happiness for People Who can't Stand Positive Thinking"*](#) wie folgt:

"Der einzige motivierende Ratschlag, den du brauchst, ist: Du musst nicht fühlen, dass etwas erledigt werden muss, um es tatsächlich zu tun."

„The only motivational advice anyone has ever needed: You don't have to feel like getting something done in order to actually get it done.“

Man mag müde sein, packt trotzdem das Schwimmzeug und geht schwimmen. Das funktioniert auch unmotiviert. Dinge tun, die man sich vorgenommen hat.

Erneut, ein System führt zur Aktion. Klar, vielleicht sind die Katzenvideos auf Youtube interessant, aber jeden Morgen – als Beispiel – als Autor, eine Stunde zu schreiben ohne die emotionale Temperatur mehrmals zu messen, bringt die Dinge aufs Papier – und dann wiederholen...

Delegieren – wann immer möglich

Nicht alles kann delegiert werden, aber meistens mehr als man denkt. Delegieren bringt Freiraum. Man hält seine Konzentration bei den Dingen, die wirklich wichtig sind. Ausprobieren geht über Studieren und delegieren kann man in kleinen Schritten, um zu testen, wie es funktioniert.

Wenn jemand anderes es ohnehin besser kann, die Perfektionierung nicht in die aktuellen Themen passt, dann muss man delegieren.

Die Reise geniessen

So, einiges über die tägliche Motivation behandelt. Aber wie sieht es nun mit dem „Drive“ allgemein, mittelfristig und langfristig aus?

Die Frage erscheint mir wichtig. Die Antwort ist für jeden eine andere – und trotzdem - ultimativ sind wir alle mit zwei Überschriften „motivierbar“.

Es geht uns um Freude und Sinn. Der Guardian Kolumnist (und Antidote Autor) [Oliver Burkeman](#) führte mich zur Buddhisten Lehrerin [Susan Piver](#):

“Once I remembered that my motivation is rooted in genuine curiosity and my tasks are in complete alignment with who I am and want to be, my office suddenly seemed like a playground rather than a labor camp.”

“Als mir wieder klar wurde, dass meine Motivation ihr Zuhause in meiner Neugierde hat und meine Aufgaben und Aktivitäten damit übereinstimmen, wer ich bin und wer ich sein will, erschien mir mein Büro ehr wie ein Spielplatz als ein Arbeitslager.“

Ich denke, Disziplin ist auch notwendig. Es gibt eben einfach Dinge, die weniger Spass bereiten: Rechnungen bezahlen oder die Katzenttoilette säubern.

Der Perspektivenwandel hilft: Wenn es sowieso getan werden muss, dann kann man versuchen, es einfach mit Freude zu tun. Gemacht werden muss es ohnehin. Wir sind alle, zumindest hin und wieder, mit Dingen konfrontiert, die wir als unfair empfinden oder die uns auf den Keks gehen.

Zusammenfassung: Eigene Systeme und Rituale für sich festlegen. Sich auf jene Dinge konzentrieren, die einem wirklich wichtig sind. Delegieren, was geht und den ständigen Gedankenlärm um einen herum wie Wolken vorbeiziehen lassen. Das erhöht die Motivation.

Und wenn nicht? Nun ja, Motivation braucht man eh nicht!