

**Sieber Beratung**



# Immer unter Strom?

Beste Tipps für Motivation



# 1. Motivation ist ein Prozess

Sieber Beratung

Es geht auf und ab. Es gibt keinen Dauerzustand von Motiviertheit! Manchmal könnte man den Eindruck gewinnen, als sei es „normal“ andauernd motiviert, begeistert, voller Energie zu sein.

Doch das ist nicht so.

Motivation und innere psychische Energie sind ein Prozess von Aufladung und Entladung.

Wir werden also Zeiten erleben, in denen wir voller Energie sind und Zeiten, in denen unsere Energie eher geringer ist.



## 2. Motivation hat mit Motiv = Bedürfnisse und Wünschen zu tun

Sieber Beratung



Motiviert können wir nur dann sein, wenn wir ein Motiv haben.

Also etwas, was wir erreichen wollen.

Und das, was wir erreichen wollen, ist selten etwas Materielles.

Viel intensiver sind unsere nicht materiellen Motive:

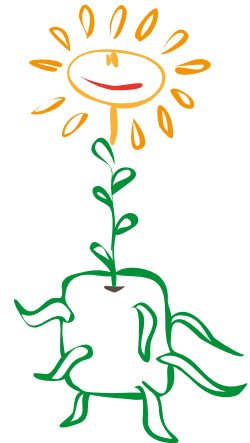
Bedürfnisse nach Liebe, Anerkennung als Mensch, Lob für Leistung, Respekt für unsere Ansichten und Meinungen, Anregung und Stimulation, Aufregung und Herausforderungen, und auch Ruhe und Rückzug.

### 3. Die eigenen Motive und Motivatoren kennen

Für unsere Motivation ist es notwendig, die eigenen Motive, die eigenen Wünsche und Bedürfnisse gut zu kennen.

Zu wissen, was uns gut tut, womit wir unseren „inneren Akku“ mit Energie laden können.

Und die Bedürfnisse möglichst täglich – nicht nur ein, zwei mal im Jahr im Urlaub oder später in der Rente – zu befriedigen.



## 4. Unterschiedliche Menschen haben unterschiedliche Motive

Sieber Beratung

Es gibt unterschiedliche Persönlichkeiten mit unterschiedlichen Charakterstrukturen und unterschiedlichen Motiven und Bedürfnissen.

Es ist daher wenig sinnvoll, einfach davon auszugehen, dass andere Menschen die gleichen Motive und Bedürfnisse haben, wie man selbst.

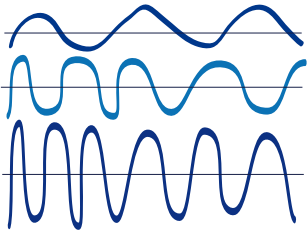
Wir können zur Motivation anderer Menschen nur dann beitragen, wenn wir uns auf sie einlassen und ihre Bedürfnisse und Motive kennenlernen, statt unsere Motive und Bedürfnisse auf sie zu übertragen.



## 5. Unterschiedliche Menschen haben unterschiedliche Motivationskurven

So wie Menschen unterschiedliche Motive haben, so haben sie auch unterschiedliche Energie- und damit Motivationskurven.

Je nach Persönlichkeit kann jemand sehr rasch und intensiv motiviert sein. Diese Motivation kann aber auch ganz schnell wieder nachlassen.



Und es gibt Menschen, deren Motivationskurve nur langsam ansteigt, dafür aber länger anhält.

Diese unterschiedlichen Motivationskurven sind persönlichkeitsbedingt und haben nichts mit gut oder schlecht zu tun.

## 6. Motivation kommt von innen UND von außen

Motivation kommt von den inneren Motiven und Bedürfnissen und von der Stimulation von außen, die eine Befriedigung der Bedürfnisse verspricht.

Für die eigene Motivation wie auch die Motivation anderer ist es entscheidend, dass innere Motive und die Kenntnis dieser Motive vorhanden sind. Erst dann können Motivationsanreize von außen wirksam werden.

Wenn Menschen ihre eigenen Motive nicht kennen oder wahrnehmen, kann auch eine „Motivation“ von außen nicht wirken.





## 7. Menschen sind für ihre Motivation selbst verantwortlich



Es gibt Menschen, die der Meinung sind, Motivation muss von anderen und von außen „geschehen“. Man erwartet also, von anderen motiviert zu werden.

Tatsächlich ist es so, dass wir für unsere eigenen Motive und Bedürfnisse sorgen können und müssen. Wir sind für unsere Motivation selbst verantwortlich und können sie nicht an andere delegieren.

Darauf zu warten, dass uns ein anderer motiviert, wird nicht funktionieren!

## 8. Man kann andere nur sehr begrenzt motivieren

Es wird deutlich, dass wir andere – egal in welcher Position wir sind – nur sehr begrenzt „motivieren“ können. Ihnen nur sehr begrenzt den „inneren Akku“ laden.

Nur wer Motive hat, seine wirklichen Bedürfnisse wahrnimmt und kennt, wird daran interessiert sein, diese Bedürfnisse zu befriedigen: Er motiviert sich.

Es nützt wenig bis gar nichts, Menschen motivieren zu wollen, die ihre Bedürfnisse nicht kennen. Und es nützt nichts, Menschen motivieren zu wollen, deren Bedürfnisse wir nicht kennen.



## 9. Motivation und Lebensthemen

Sieber Beratung



Das, was uns motiviert, was unsere Bedürfnisse sind, hat sehr viel mit unseren eigenen Lebensthemen zu tun. Lebensthemen sind das, was wir im Leben erreichen, wie wir unser Leben gestalten wollen.

Lebensthemen sind auch das, was wir in unserem Leben vermeiden wollen, wovon wir Angst empfinden.

Den meisten Menschen sind ihre

Lebensthemen eher unbewusst und dennoch sind sie für die Motivation und die Lebensenergie sehr bedeutend.

Um die eigene Motivationsmuster zu erkennen ist es nützlich, sich über die Ziele im Leben und Ängste bewusster zu werden.

## 10. Motivation heißt auf einen Ausgleich von Energiebringer und Energieverbraucher zu achten

Für eine dauerhafte Motivation ist es notwendig, die eigenen Energiebringer und Energieverbraucher zu kennen und einen ausgewogenen Energiehaushalt für sich selbst sicherzustellen. Darauf zu achten, was Energie bringt und was Energie verbraucht und unser Leben danach auszurichten.

Damit sind wir wieder am Anfang unserer Tipps gelangt:  
Motivation ist ein Prozess von Energie laden und Energie entladen.



## **Ein Wort zum Schluss!**

Es gibt keine Patentrezepte für Motivation. Diese Tipps sollen Sie anregen, in Kontakt mit Ihren eigenen Motiven, psychischen Bedürfnissen und Ihrem „inneren Akku“ zu kommen.

Ich unterstütze Sie dabei gerne persönlich!  
Mit individueller Beratung und Coaching.



**Alle Rechte an diesen „Besten Tipps“ liegen bei:**

**Sieber Beratung**

Hannes Sieber

Laichweg 15 • 87651 Bidingen

08348.97 64 823

Hannes.Sieber@Sieber-Beratung.de

Weitere Tipps finden Sie bei [www.sieber-beratung.de](http://www.sieber-beratung.de)

ISBN 978-3-927323-35-3 • 2023

