

HANSER

Gerhard Huhn, Hendrik Backerra

Selbstmotivation

FLOW - Statt Stress oder Langeweile

ISBN-10: 3-446-41246-8

ISBN-13: 978-3-446-41246-0

Vorwort

Weitere Informationen oder Bestellungen unter
<http://www.hanser.de/978-3-446-41246-0>
sowie im Buchhandel

Statt einer Einleitung: Es geht gleich los!

Dieses Buch verfolgt nicht die Absicht, Sie als Leser zu motivieren. Es hätte uns Autoren nicht motiviert, das 150. Buch nach diesem Strickmuster zu verfassen. Zumal es einige hervorragende, empfehlenswerte, unmittelbar motivierende Bestseller auf diesem Gebiet gibt. Wir wollen da gar keine Gegenposition aufbauen. Diese Bücher haben ihren Sinn und können in spezifischen Lebenssituationen durchaus hilfreich sein.

Wir wenden uns jedoch an Leser, die *kein* Rezeptbuch lesen möchten. Unser Konzept ist ein Informationsangebot. Eine Erkenntnismöglichkeit, den Wirkprinzipien Ihres Antriebssystems selbst auf die Spur zu kommen. Herauszufinden, warum der »*innere Schweinehund*« manchmal so stark ist und was Sie tun können, um ihn zu überwinden und ab sofort so zu leben, wie Sie es eigentlich wollen.

Ziel dieses Buches ist, dass die Mühe, die Sie sich machen beim Durcharbeiten, belohnt wird damit, dass Sie sich künftig aus jeder Phase schwacher Energie selbst wieder herausholen können und in den Zeiten, in denen Sie vor Kraft strotzen, Ihre Energien so wirkungsvoll einsetzen können, dass Sie ein Maximum an Lebensfreude genießen können.

Solange Sie in der Hoffnung leben, ein Buch, ein Seminar, ein Trainer könne Sie motivieren, sind Sie auf der Suche nach Abhängigkeiten. An sich ja nichts Negatives. Sich in Abhängigkeiten zu begeben ist ein Bestandteil des Lebens. Wer nur unabhängig sein will, begibt sich in die Abhängigkeit von der Unabhängigkeit. Doch beim Thema Motivation lohnt es sich schon, etwas genauer hinzuschauen.

Denn hier geht es um nicht mehr und nicht weniger als um die innere Antriebsquelle, um unsere Lebensenergie und die Frage, in welcher Weise wir sie einsetzen.

Wer aufhört zu lernen, ist alt.
Er mag 20 oder 80 sein.
Henry Ford I.

Persönlichkeiten –
nicht Prinzipien
bringen die Zeit in
Bewegung.
Oscar Wilde

Es ist ein folgenschwerer Trugschluss, wenn wir annehmen, es lohne sich, anderen die Verantwortung für unser Leben zuschreiben zu können. Etwa nach dem Prinzip: *»Andere Leute bestimmen mein Leben. Damit erhalte ich die Möglichkeit vorzutreten und jeden Erfolg auf mein Konto zu verbuchen, aber alle meine zukünftigen Fehler auf andere abzuwälzen.«* Michael LeBoeuf, von dem dieses Zitat stammt, fragt seine Leser: *»Klingt das vertraut?«*, und er hält es sogar für einen angeborenen menschlichen *»Fehler, alle Gründe, warum wir etwas nicht tun können, außerhalb unserer Person zu suchen. Aber es führt zu Frustrationen bei allen Beteiligten, wenn wir immer nur andere für uns selbst verantwortlich machen. Wenn andere Menschen Ihr Leben bestimmen, dann aus dem einfachen Grund, dass Sie ihnen die Möglichkeit dazu geben. Letztendlich ist jeder selbst für seine Gefühle, Triumphe, Befriedigungen und Misserfolge verantwortlich. Es ist ein gewaltiger Schritt auf ein besseres Leben hin, wenn wir diese Tatsache annehmen. Albert Ellis hat das vortrefflich zusammengefasst: "Die besten Jahre Ihres Lebens sind die, in denen Sie entscheiden, dass Ihre Probleme wirklich Ihre eigenen sind. Sie machen nicht Ihre Mutter, die Umwelt oder die Politiker verantwortlich. Sie stellen fest, dass Sie Ihr Schicksal selbst bestimmen."«*

In unseren Seminaren und persönlichen Beratungen haben wir die Erfahrung gemacht, dass die zahlreichen Angebote, die es zur Motivation gibt, für die meisten Anwender viel zu aufwendig und kompliziert sind. Man liest ein Buch oder geht in ein Seminar und dann hat man anschließend ein schlechtes Gewissen, weil man die Dinge, die man tun sollte, dann doch nicht tut. Hier geht also die Motivation zur Motivation in die Leere.

Halte die Dinge so
einfach wie
möglich, aber
nicht einfacher!
Einstein

Einstein hat einmal gesagt, man soll die Dinge so einfach wie möglich halten, aber nicht einfacher! Das ist das Dilemma. Ohne ein vertieftes Verständnis der Zusammenhänge bleiben zu schlichte Ratgeber zur Motivation ohne Wirkung, weil es sich hier nicht um ein technisches oder methodisches Phänomen handelt, sondern weil Sinnfragen und tiefere Emotionen eine starke Rolle spielen. Setzt man sich aber zu gründlich

mit den Fragen der psychologischen oder gar philosophischen Aspekte des menschlichen Wesens auseinander, verliert man rasch den Boden des real Umsetzbaren unter den Füßen. So haben wir uns an das Abenteuer gewagt, es so einfach wie möglich zu machen, aber auch nicht zu einfach. Wir wollten nicht das Rad neu erfinden, sondern aus der großer Fülle menschlicher Erkenntnisse, der Verarbeitung der vorhandenen umfangreichen Literatur, aber vor allem vor dem Hintergrund der ungezählten lebendigen Erfahrungen anderer Menschen und unserer eigenen genau die Verdichtung schaffen, die Ihnen als Leser in einem knappen Zeitrahmen aber auch seriös und fundiert den Weg zur Selbstmotivation erschließt.

Rasch werden Sie auch bemerken, dass dies kein reines Lesebuch ist. Den eigentlichen *Nutzen* werden Sie für sich aus diesem Buch erst dann *gewinnen*, wenn Sie an den entscheidenden Stellen aktiv mitwirken, Ihre eigenen Überlegungen einbringen und das Buch zu einem *Arbeitsinstrument* machen. Wir haben die entsprechenden Stellen durch Kästen hervorgehoben. Und falls Sie sich scheuen, direkt in das Buch hineinzuschreiben, können Sie sich, bevor Sie anfangen zu lesen, die entsprechenden Seiten erst einmal herauskopieren. Falls Sie über einen Internetzugang verfügen, können Sie sich sämtliche Formulare (und weitere Informationen zum Thema) gerne auch gleich direkt herunterladen. Sie finden jeweils am Rand einen Hinweis auf unsere

Sie können die aktiven Anteile zum Bearbeiten auch als Formular aus dem Internet herunterladen:
www.fokusflow.de

Web-Site: <http://www.fokusflow.de>

Wir Autoren sind in erster Linie Trainer, keine Schriftsteller. Wir haben das Buch aus unserer täglichen Arbeit mit Menschen verfasst, die nach Wegen suchen, ihr Leben sinnvoll zu gestalten.

So ist unser Anliegen ein praktisches, kein theoretisches. Insofern ist es auch durchaus möglich, dass Sie einfach den praktischen Schritten folgen und erst dann, wenn sich Fragen ergeben, warum wir Ihnen das ein oder andere vorschlagen, dies im Text (oder vertiefend auf unserer Web-Site im Internet) nachlesen. Auf

Erklärungsmuster haben wir uns ohnehin nur insoweit eingelassen, als sie uns nach dem Einstein'schen Prinzip unerlässlich erschienen.

Genug der Vorrede. Machen wir uns auf den Weg. Wie immer ist der Anfang mühsam. Wir möchten Ihnen da keine Versprechungen von »instant happiness« oder »Lebensglück in zehn Minuten« machen. Auch Lebenskunst kommt von Können. Es kostet einen Preis, aus dem eigenen Leben etwas Schönes und Sinnvolles zu machen. Wer aber die nötige Energie einsetzt, wird reich belohnt werden. Mit einem spannenden, befriedigenden, herausfordernden Leben voller Momente des Glücks, der Begeisterung und des inneren Friedens. Doch bevor Sie jetzt weiterlesen, fangen Sie gleich mit der praktischen Umsetzung an.

Warum interessiert Sie dieses Buch?

Beantworten Sie folgende Fragen:

Warum interessiert mich dieses Buch?

Welchen Nutzen, welche Vorteile soll es mir bringen?

Welchen Unterhaltungswert verspreche ich mir?

Wie viel Zeit kann ich in die Verarbeitung des Inhalts investieren?

Wie gründlich möchte ich es lesen?

- Ich will nur mal in ihm herumblättern
- Ich beabsichtige, es sorgfältig durchzulesen
- Ich werde mit einem Stift und Papier oder am PC praktisch damit arbeiten
- Ich möchte es so gut verinnerlichen, dass ich den Inhalt an andere weitergeben kann
- Mich interessiert speziell: