

TALİH SEVAL TUNCER

In Zeiten des Wandels, geprägt von Unsicherheit und schnellen Veränderungen, reicht äußere Motivation oft nicht aus, um langfristige Leistung und Zufriedenheit zu gewährleisten. Der Fokus auf innere Motivation wird entscheidend, da sie uns erlaubt, intrinsische Werte wie Selbstverwirklichung und persönliche Entwicklung zu stärken. Sie gibt Orientierung und Stabilität, auch wenn äußere Umstände instabil sind. Studien zeigen, dass intrinsisch motivierte Menschen kreativer, engagierter und widerstandsfähiger sind (Deci& Ryan, 2000).

Die innere Motivation ist eine kraftvolle Antriebskraft, die aus persönlichen Interessen, Werten und der Freude an einer Tätigkeit entsteht. Sie wird nicht durch äußere Belohnungen oder Druck ausgelöst, sondern entsteht aus einem tiefen Sinn und der Überzeugung, etwas Wesentliches zu tun. Im Gegensatz zur äußeren Motivation, bietet die innere Motivation langfristige Zufriedenheit und eine höhere Lebensqualität.

Eine Studie von Daniel H. Pink (2009) hebt hervor, dass intrinsische Faktoren wie Autonomie, Meisterschaft und Sinn essenziell sind, um in komplexen und dynamischen Umgebungen motiviert zu bleiben. Diese inneren Antriebe fördern nicht nur die Anpassungsfähigkeit, sondern auch die Resilienz (Widerstandsfähigkeit).

Angesichts der fortlaufenden gesellschaftlichen und beruflichen Transformation müssen wir die innere Motivation bewusst stärken, um eine innere Stabilität zu erreichen und sinnvoll handeln zu können.

Wie stärken wir unsere innere (intrinsische) Motivation?

1.Autonomie fördern:

Menschen sind motivierter, wenn sie Entscheidungen selbst treffen können. Auch im Arbeits- oder Lernkontext steigert Autonomie die Motivation.

Tipp: Nehmen wir uns die Freiheit, selbstbestimmt Prioritäten zu setzen und Aufgaben selbstständig zu lösen.

2. Freude an der Tätigkeit finden:

Entscheidend ist, dass wir uns Aktivitäten suchen, die uns Spaß machen oder die uns neugierig machen. Wenn Freude im Vordergrund steht, steigt die innere Motivation automatisch.

3. Kompetenzen entwickeln:

Der Fortschritt in einer Tätigkeit, sei es beruflich oder privat, verstärkt die intrinsische Motivation. Wichtig ist, dass wir uns klare und erreichbare Ziele einsetzen, die unsere Fähigkeiten gezielt fördern.

4. Rückschläge akzeptieren:

Wandel bringt Herausforderungen mit sich. Anstatt Rückschläge als Hindernisse zu sehen, können wir sie als Lernmöglichkeit betrachten. Dies fördert Resilienz und langfristige Motivation.

5. Reflexion und Dankbarkeit:

Die Selbstreflexion hilft uns alles transparent zu betrachten und zu verarbeiten. Die Dankbarkeit verstärkt unsere eigene Motivation.

Ein wirkungsvolles Werkzeug, um Dankbarkeit zu stärken, ist das Führen eines Dankbarkeitstagebuchs. Nehmen wir uns täglich ein paar Minuten Zeit, um aufzuschreiben, wofür wir dankbar sind. Diese Praxis hilft dabei, den Fokus auf Positives zu lenken und die Motivation zu steigern.

Dankbarkeit öffnet das Herz und schafft Raum für Wachstum, da sie uns daran erinnert, wie viel wir bereits erreicht haben und wie wertvoll unser Weg ist. Sie ist nicht nur eine Quelle der Freude, sondern auch eine starke Basis für inneren Antrieb und langfristige Motivation.

Ein entscheidender Aspekt der Motivation ist das Selbstmanagement. Es beschreibt die Fähigkeit, sich

Dankbarkeit öffnet das Herz und schafft Raum für Wachstum, da sie uns daran erinnert, wie viel wir bereits erreicht haben und wie wertvoll unser Weg ist. Sie ist nicht nur eine Quelle der Freude, sondern auch eine starke Basis für inneren Antrieb und langfristige Motivation.

Motivation

Angesichts der fortlaufenden gesellschaftlichen und beruflichen Transformation müssen wir die innere Motivation bewusst stärken, um eine innere Stabilität zu erreichen und sinnvoll handeln zu können.

Foto: Shutterstock.com