



---

## Selbstveränderung durch Ich-Selbst-Motivation

Kennen Sie das:

Sich vorzunehmen, einige Kilos abzunehmen, mehr Sport zu treiben, diszipliniert an bestimmten Aufgaben zukünftig wirklich dran zu bleiben, sich mehr in Besprechungen zu Wort zu melden und die eigene Meinung einzubringen und und und.

Das alles sind häufig gut gemeinte Vorsätze, uns in bestimmten Situationen anders zu verhalten oder Änderungen in unseren Verhaltensweisen im beruflichen und privaten Leben vorzunehmen. Doch so gut manchmal solche Vorsätze sich auch vorgenommen werden, häufig scheitern sie und viele fallen sehr schnell wieder in ihre alten Verhaltensmuster zurück. Eine Veränderung bzw. eine erfolgreiche Verbesserung ist nicht spürbar.

Damit sie zukünftige Vorhaben erfolgreicher angehen können, hier einige wichtige Punkte zum Thema Selbstveränderung.

Zuerst einmal sind uns bei der Selbstveränderung durchaus enge Grenzen gesetzt und wir müssen uns vor allen Dingen etwas ganz wichtiges einmal bewusst machen:

**Wenn wir immer wieder über Selbstveränderung sprechen, dann kann sich dies nur auf Veränderungen der persönlichen Lebensweise beziehen, nicht aber auf umfangreiche Änderungen der Charaktereigenschaften.**

Bemerkenswert ist bei der Selbstveränderungen doch die Vorstellung, dass es uns doch eigentlich sehr leicht fallen müsste uns selbst zu verändern – jeder von uns muss es doch nur selbst wirklich wollen oder?

Wenn uns andere Menschen verändern wollen, dann können wir uns dem ja noch verweigern, doch wenn wir uns selbst verändern wollen, und das auch wirklich wollen – wie können wir uns da verweigern? Geht das überhaupt?

Das klingt zuerst einmal logisch, ist aber genau das Problem. Denn wie oft haben wir alle uns schon Dinge vorgenommen, die wir wirklich auch wollten? Bestimmt kennt jeder von uns solche Punkte. Wir wollen mit dem Rauen aufhören, abnehmen, mehr Sport treiben, nicht mehr soviel arbeiten, mehr Zeit für die Familie haben, sich mehr in Besprechungen einbringen, nicht mehr soviel ärgern und und und.

Diese Veränderungen wollten wir wahrscheinlich aus tiefster und innerster Überzeugung wirklich umsetzen. Und doch kam es dann häufig ganz anders! Wie sah das Ergebnis dabei häufig aus?

Unsere Vorsätze waren wie ein Flugzeug, das zwar auf die Startbahn rollt aber eben nicht zu einem Flug abhebt.

Nur, wie kann das sein?

Der Grund hierfür liegt darin, dass sich unserem bewussten Willen unser unbewusstes Selbst auf der limbischen Ebene entgegensetzt. Auf dieser limbischen Ebene erfolgt unsere emotionale Konditionierung. Entweder durch schockartiges Lernen – es passiert etwas extrem positives oder auch extrem negatives oder durch stetige und langsame Wiederholungen, durch üben, üben, üben. Das interessante dabei ist, dass bei der emotionalen Konditionierung die beteiligten Areale nichts vergessen. Es ist daher zwecklos emotional konditioniertes Verhalten durch Belehrung und Einsicht verändern zu wollen. Verhaltensänderungen können demnach nur durch erneute emotionale Konditionierung erfolgen.

Was uns jetzt bleibt, um unsere limbischen Ebenen „weich zu klopfen“, ist die **Ich-Selbst-Motivation**.

Denn die **Ich-Selbst-Motivation** ist immer dann nötig, wenn wir anfangen, die Sinnfrage zu stellen, wenn Zweifel aufkommen oder wenn wir glauben, dass wir es nicht schaffen würden.

Der erste und auch wichtigste Schritt zur Selbstveränderung ist in solchen Momenten die Frage nach anderen Möglichkeiten:

- Was mache ich, wenn ich die Vorgaben der Umsetzung nicht erreiche oder erfülle?
- Was mache ich, wenn ich meine Arbeitsstelle aufgebe?
- Was tue ich, wenn ich die Verhandlungen abbreche?

Wenn es hierzu andere Möglichkeiten gibt, so kann man in Erwägung ziehen, diese auch anzugehen. Dies wiederum hängt jedoch von der eigenen Persönlichkeitsstruktur und dem eigenen Temperament ab. Und wenn man schon mal entmutigt ist, dann häufig auch in Bezug hinsichtlich anderer Möglichkeiten. Und dann kommt noch diese innere Zerrissenheit zum Vorschein: zum einen die Notwendigkeit der Veränderung, zum anderen auch die Angst vor der Veränderung. Wenn man dann die äußeren Umstände nicht ändern kann, dann gibt es nur noch einen Weg: die Selbstveränderung!

Wenn also bezogen auf die Selbstveränderung nur noch die **Ich-Selbst-Motivation** übrig bleibt, dann ist doch die Frage, wie diese aussehen muss, damit sie greift. Hierzu gibt es vier wesentliche Punkte:

1. Suchen Sie sich Vorbilder

Suchen sich einen Menschen, der schon einmal in einer ähnlichen Situation war und es geschafft hat. Einen guten Freund, einen Kollegen, einen Vorgesetzten... Orientieren Sie sich an diesem Menschen und fragen Sie sich dabei: „Was kann der oder die, was ich nicht schaffen könnte?“ Nichts!

2. Setzen Sie sich Ziele

Setzen Sie sich klare und ganz eindeutige Ziele. Was wollen Sie wann, wie, mit wem und mit welchen Maßnahmen erreichen? Sehr gut funktioniert diese Methode wenn Sie Ihr Ziel in einem Bild zum Ausdruck bringen. Das ist jedoch nicht nur ein einmaliger Willensakt, sondern muss täglich geübt und dann nach und nach automatisiert werden.

3. Legen Sie Teilziele fest und machen Sie den Weg der kleinen Schritte

Durch diese Vorgehensweise mit dem Setzen von Teilzielen und dem Gehen in kleinen Schritten verschaffen Sie sich häufiger notwendige Erfolgserlebnisse. Diese bestärken Sie auf Ihrem Weg und geben Ihnen immer wieder neuen Mut.

4. Belohnen Sie sich selbst

Wenn Sie Ihre Teilziele immer wieder erreicht haben, belohnen Sie sich selbst mit einer Kleinigkeit, auf die Sie sich freuen.

Bei den Möglichkeiten der Selbstveränderung geht es immer darum, durch Automatisierung und durch den nachhaltigen Aufbau von Routine emotionale Schwierigkeiten zu beheben.



**Jürgen Zwickel – Training & Speaking**

**Starkes MotivationsManagement**

Bogenstr. 23 91180 Heideck  
09177 / 484976 info@juergen-zwickel.de  
www.juergen-zwickel.de

