

Motivation

„Du musst das Turnier mögen. Trotz der lärmenden Düsenjets, trotz der Hitze und trotz der unmöglichen Zuschauer. Du musst Spaß haben, das habe ich hier gelernt“ (Boris Becker nach dem Gewinn der US Open in New York)

Die Erfahrung lehrt, dass Menschen Bestleistungen erbringen, wenn sie mit Freude, Selbstvertrauen und Zufriedenheit erfüllt sind. Dabei spielt die richtige Motivation sowohl im Leistungssport wie auch im Beruf und bei der Etablierung eines gesundheitsorientierten Lebensstils eine wichtige Rolle. Nur wenn die Motivation mit dem angestrebten Ziel übereinstimmt, ist auch eine Leistungsbereitschaft mit entsprechendem Durchhaltevermögen zu erzielen. Ein gutes Arbeitsklima beruht daher auf einer positiven Grundstimmung und ernsthafter Leistungsbereitschaft. Beides schließt sich nicht aus, sondern ergänzt sich, denn Freude und Zufriedenheit mit dem Erreichten sind Energiespender. Die Frage wann Freude entsteht, kann nur beantwortet werden wenn man die eigenen Wünsche und Bedürfnisse kennt. Freude und Spaß sind begleitende Emotionen, die bei der Erfüllung individueller Bedürfnisse entstehen.

Bedürfnisse, die motivieren ein Ziel anzustreben und bestimmte Handlungen auszuführen oder zu vermeiden, können unterschiedlich bei jedem Menschen ausgeprägt sein. Sie unterliegen der biographischen Entwicklung und den spezifischen Erfahrungen einer Person.

Die Frage nach der Motivation kann auf 3 Ebenen gestellt werden:

1. Welches konkrete Ziel möchte ich mit meiner Handlung erreichen? (Zielebene)
2. Was ist mir am Ergebnis der Handlung wichtig? (Zweckebene)
3. Welchen Sinn macht die Handlung überhaupt für mich, welches übergeordnete Ziel steckt dahinter? (Sinnebene)

Grundsätzlich ist zu überlegen, ob jemand zu einer Tätigkeit motiviert werden soll, die er bisher noch nicht ausgeübt hat, oder ob es darum geht, eine bereits vorhandene Motivationslage zu bewahren oder noch zu erhöhen.