Motivationsquellen und Motivationsräuber entdecken

Die ersten Wochen des neuen Jahres sind schon um und die Energie, die wir vielleicht über die Weihnachtstage sammeln durften, verpufft schnell wieder im Alltagsgeschehen. Der zweite Monat des Jahres ist gute Zeit, sich Gedanken darüber zu machen, was uns in den nächsten Monaten helfen kann, unser Energielevel auf einem guten und gesunden Maß zuhalten.
Diese Übung soll dir dabei helfen, dir darüber klar zu werden, wo du Kraft und Energie gewinnst und was dir Energie raubt. Du kannst sie alleine als schriftliche Selbstcoaching-Übung machen oder zu zweit im Gespräch.
Mit diesen Erkenntnissen kannst du dann z.B. mit einem guten Zielsatz oder dem Simonton Modell weiterarbeiten, um eine aktive und nachhaltige positive Veränderung in deinem Alltag zu bewirken.
Die Übung ist frei aus dem Buch: Selbstcoaching, Hintergrundwissen, Anregungen und Übungen zur persönlichen Entwicklung von Maren Fisher-Epe und Claus Epe, rororo Verlag, aus der „Miteinander reden: Praxis" von Friedemann Schulz von Thun

1. **Überlege dir zunächst, welche Tätigkeiten dir besonders Spaß machen und bei denen du Kraft und Energie gewinnst**. Lass dabei jede innere Bewertung und Zensur weg: Es kann sich um kleine, große, wichtige oder unwichtige Tätigkeiten handeln. Denk auch an Dinge, die du früher gerne gemacht und die du in letzter Zeit vernachlässigt hast. Schreibe auf, was dir spontan einfällt. Welche Tätigkeiten machen mir besonders Spaß und geben mir Energie? Zum Beispiel:
   • Körperliche Tätigkeiten: Bewegung, körperliche Arbeit, Sport oder Spiel...
   • Feinmotorische Tätigkeiten: Präzisionsarbeit, Schneidern, Tischlern, StickeN und Stricken, Modelle bauen, DIY, Reparieren ...
   • Geistige Tätigkeiten: Lesen, Nachdenken, Blog schreiben, Tüfteln, Lösungen von Problemen (er-)finden, Strategien entwickeln ...
   • Tätigkeiten im Umgang mit Menschen: Gespräche führen, Telefonieren, Diskutieren, Konflikte lösen, Verkaufen, andere anleiten, Gruppen leiten ...
   • Musische, künstlerische und kreative Tätigkeiten: Musizieren, Schreiben, Theater spielen, Malen, Zeichnen, Tanzen, Gestalten, Einrichten, Architektur …

2. **Dann gehe die verschiedenen Lebensbereiche Beruf/Arbeit, Ehrenamtliches Engagement, Freizeit, Beziehungen, Gesundheit, Wohnen und Finanzen** durch und beantworte für jeden Bereich folgende Fragen:
   - Was motiviert mich im Moment, was erlebe ich als Tankstelle für Energie?
   - Wo erlebe ich Lustlosigkeit? Wo sind zurzeit meine größten Motivations- und Energieräuber?

3. **Dann ziehe ein Fazit**:
   - In welchem Lebensbereich liegen meine Motivationsquellen, die mir Kraft geben?
   - Wo sind meine Baustellen, um die ich mich kümmern sollte?
   - Was will ich gezielt verändern?

Verena Hasiewicz