

Motivationsscanner

Wenn wir etwas tun und innerlich ganz mit diesem Tun oder den damit zusammenhängenden Zielen verbunden sind, sind wir in unserer größten Kraft. Wir tun das, woran wir glauben und wovon wir überzeugt sind. Nicht immer lässt sich dieses Ideal verwirklichen. Manchmal sind wir äußeren Zwängen unterworfen und müssen Aufgaben erledigen, die uns nicht liegen oder wenig Freude bereiten. Manchmal sind es aber nicht äußere Zwänge und Erwartungen, sondern verborgene innere Motive, die uns dazu bringen, Aufgaben zu übernehmen, die uns nicht liegen.

Um gute Entscheidungen zu treffen und um uns selbst gut zu steuern, ist es hilfreich zu verstehen, was uns persönlich antreibt. Manche Gründe sind uns bewusst und wir können sie gut benennen (z.B. „Ich will erfolgreich sein“). Oft mischen sich aber auch Beweggründe und Motivationen in unsere Entscheidungen und Handlungen, die uns nicht bewusst sind. Sie haben ebenfalls einen deutlichen Einfluss auf unser Handeln (z. B. „Ich suche nach Anerkennung.“, „Ich will es den anderen recht machen.“). Da alle Motive – die bewussten und die unbewussten – unseren Elan, unsere Arbeitsqualität, Ausdauer,

Gesundheit, Zufriedenheit usw. beeinflussen, kann es sich lohnen, sich vor einer (größeren) Entscheidung zu fragen: Was treibt mich eigentlich an? Das hilft uns ...

- ... bessere Entscheidungen zu treffen, da bewusste und unbewusste Anteile/ Motive berücksichtigt werden können.
- ... uns selbst besser zu steuern, da wir erkennen, was in unser praktisches Handeln „hineinspielt“ und wir dadurch mehr Kontrolle über diese Anteile/Motive erlangen.

Da wir unsere unbewussten Motive in der Regel wenig kennen, kann es durchaus vorkommen, dass wir uns auch „falsche Ziele“ setzen. Ziele, die wir eher von außen übernommen haben, die aber gar nicht mit unseren eigenen Motiven übereinstimmen. Wenn wir uns solche Ziele setzen, fällt es uns viel schwerer, sie langfristig zu verfolgen. Je mehr wir also über unsere unbewussten Motive wissen, desto passendere Ziele können wir für uns formulieren.

Was treibt mich an?

Wenn Sie beruflich vor einer wichtigen Entscheidung stehen, zum Beispiel ein Projekt oder eine neue Aufgabe anzunehmen, kann es sich lohnen, Ihrer wahren Motivation auf den Grund zu gehen. Der Motivationsscanner unterstützt Sie dabei, Ihre Motive auf verschiedenen Ebenen zu reflektieren. Zu wissen, was Sie antreibt, kann Ihnen dabei helfen, leichter Entscheidungen zu treffen und Ziele zu setzen.



FORMULARE UND MEHR



ANLEITUNG

Schritt 1: Erkundungswege zu unbewussten Motiven:

Nehmen Sie sich etwas Zeit, um sich gedanklich mit dem Projekt, der Entscheidung usw. auseinanderzusetzen, die Sie auf Ihre Motive – bewusst und unbewusst – erkunden möchten. Schauen Sie sich dann die verschiedenen Ebenen an und notieren Sie Ihre Gedanken dazu in der Tabelle.

Erkundungsebenen:

- Nehmen Sie die **Gefühle**, die sich Ihnen im Zusammenhang mit dem Projekt, den Menschen, der Aufgabe, den Rahmenbedingungen usw. zeigen, bewusst wahr und erkunden Sie sie. Worauf könnten sie hinweisen? Sind Ihnen diese Gefühle bekannt oder neu?
- Was war der erste **Gedanke**, als das Projekt, die Idee oder die Entscheidung aufkam? Welche Gedanken zeigten sich später? Welche sind lauter und welche leiser?
- **Körperempfindungen** geben wertvolle Hinweise über unser Unbewusstes. Schauen Sie bspw. auf hochgezogenen Schultern, Verspannungen im Bauch- oder Brustbereich, im Gesicht oder auch in der Atmung. Was sagt Ihr Körper zu dem Thema – eher ja, eher nein? Was würde Ihre Gesundheit sagen, wenn sie sprechen könnte?
- Reflektieren Sie vergangene (ähnliche) Situationen und schauen Sie, ob Sie ein typisches Muster erkennen können (z.B. „Ich hole für andere die Kohle aus dem Ofen, und keiner dankt es mir.“, „Ich habe ein feines Näschen für gute Projekte.“ oder „Ich muss mich immer sehr anstrengen.“).

Erkundungsebenen	
	Erkenntnisse/Notizen
Gefühle	
Gedanken	
Körperempfindungen	
Vergangene (ähnliche) Situationen	



Schritt 2:

Gehen Sie am Ende Ihre Notizen aus der ersten Tabelle durch und notieren Sie in der folgenden Tabelle Ihre bewussten und Ihre unbewussten Motive in Bezug auf Ihr Thema:

Meine Motive	
Bewusst/explicit	Unbewusst/implizit



Menschen. Unternehmen. Zukunft!

Das RKW Kompetenzzentrum ist ein neutraler Impuls- und Ratgeber für den deutschen Mittelstand. Es sensibilisiert angehende wie etablierte kleine und mittlere Unternehmen für Zukunftsthemen und unterstützt sie dabei, ihre Wettbewerbsfähigkeit und Innovationskraft auszubauen.

Das RKW Kompetenzzentrum leistet damit einen Beitrag zur Stärkung des Gründungsgeschehens und zur nachhaltigen Wirtschaftsentwicklung in Deutschland. Zu den aktuellen Schwerpunktthemen „Gründung“, „Fachkräftesicherung“, „Digitalisierung“ und „Innovation“ bietet das RKW Kompetenzzentrum daher praxisnahe und branchenübergreifende Informationen sowie Handlungshilfen an. Darüber hinaus stellen wir für die Bauwirtschaft traditionell branchenspezifische Lösungen bereit.

Bei der Verbreitung der Ergebnisse vor Ort arbeitet das RKW Kompetenzzentrum mit Sitz in Eschborn eng mit den RKW Landesorganisationen in den Bundesländern zusammen.

Das RKW Kompetenzzentrum wird vom Bundesministerium für Wirtschaft und Energie (BMWE) aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages gefördert.

Weitere Informationen: www.rkw-kompetenzzentrum.de

Gefördert durch:



Bundesministerium
für Wirtschaft
und Energie

aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages