

Umgang mit zu viel oder zu wenig Motivation...

- Vor über 30 Jahren habe ich in der Psychiatrie mit der Ausbildung begonnen, dort lernte ich als fast erstes die 4 M's kennen «man muss Menschen mögen» dies Weisheit ist in meinem Pflegeherz eingepägt und ist eine Hauptmotivation in meiner Arbeit / ich freue mich auch heute noch in der Psychiatrie zu arbeiten
- Eigenmotivation / Eigenenergie ist sehr von den gesetzten Zielen abhängig. Schon wenn ich am Morgen aufstehen ist es hilfreich zu wissen warum man aufsteht. Ich habe in der Regel immer Ziele die ich erreichen muss oder will (kurzfristige oder langfristige), aber vieles ist auch vorgegeben und in einer klaren Struktur (Arbeitszeiten, Arbeitsanforderungen, Hundebetreuung, Kinderbetreuung...)

Um meine Eigenmotivationsfähigkeiten zu erhalten oder zu pflegen hilft mir:

Gemeinsam ist man stark / Unterstützung von aussen / Hilfe annehmen (guten Freundin, die mit Rat zur Seite steht, Online nachschauen, manchmal braucht eine Motivationsmusik, schönes Bild...

Eigenmotivation – hilft mit bewusster Auszeit (Pausen machen, Atempausen – nicht dass man vor lauten Arbeiten die Motivation oder Energie verliert)

Erfolgserebnisse schaffen / kleine Schritte (nur 5 Minuten dann Schluss, stelle mit sogar den Timer / bin mit meiner Leistung vollumfänglich zufrieden / nicht selten komme ich jedoch in den Arbeitsflow und erledige einiges)

Seinem Tun Gründe geben (wofür mache ich das eigentlich, wofür arbeite ich? Das eigene Tun genötigt Sinn zum Beispiel aufräumen, danach gutes Gefühl – Spaziergang draussen fühl mich besser...

Mentales Training bewusste Entscheidung und bewusster Prozess: ich versuche das jetzt und danach ziehe ich wohlwollend auf mich schauend Bilanz

Fortschritte feiern ich bin gut zu mir und klopfe mir ab und zu auch selber auf die Schultern / ermutige mich

Grundsätzlich sind Motivation immer in Zusammenhang mit FREUDE oder SCHMERZ gestanden. Freude an einer Sache und die packte ich dann an mit Spass / oder den Schmerz zu sehen oder selber zu spüren, diesen Zustand möchte ich verändern für mich oder andere...

Intrinsische Motivation ist das Mittel, um Zufriedenheit in sich selber zu finden. Intrinsische Motivation sind zum Beispiel Neugier, Spass an der Sachen...

Extrinsische Motivation bedeutet die Steuerung kommt von aussen in Form von Belohnung, oder externer Bestrafung

Überschäumende Motivation ist bei mir immer mit einem positiven Gefühl verbunden (meine hier nicht die überschäumende manische Energie) zum Beispiel ich freue mich auf die Ferien oder ein Besuch... ich zähle innerlich die Tage, halte durch, motiviere mich selber...