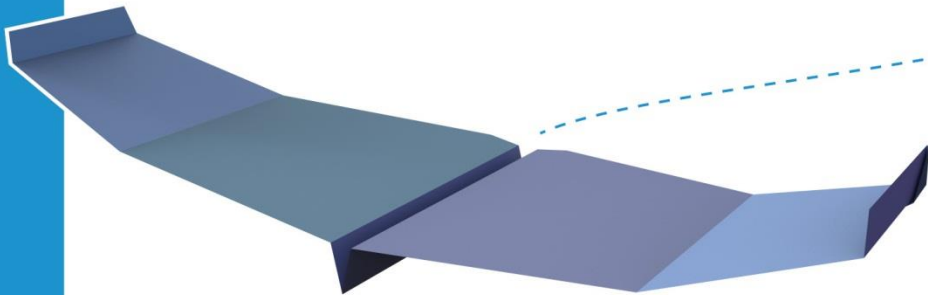




BERATUNG + TRAINING

# MOTIVATION UND RESILIENZ IM SPANNUNGSFELD DES EIGENEN ANSPRUCHS UND SCHWIERIGER RAHMENBEDINGUNGEN



# DARSTELLUNG DES UNTERNEHMENS

## LIW - GESAMTÜBERBLICK



Seit über 35 Jahren arbeitet das Lohmarer Institut für Weiterbildung (LIW) im Bereich der Persönlichkeits- und Organisationsentwicklung.

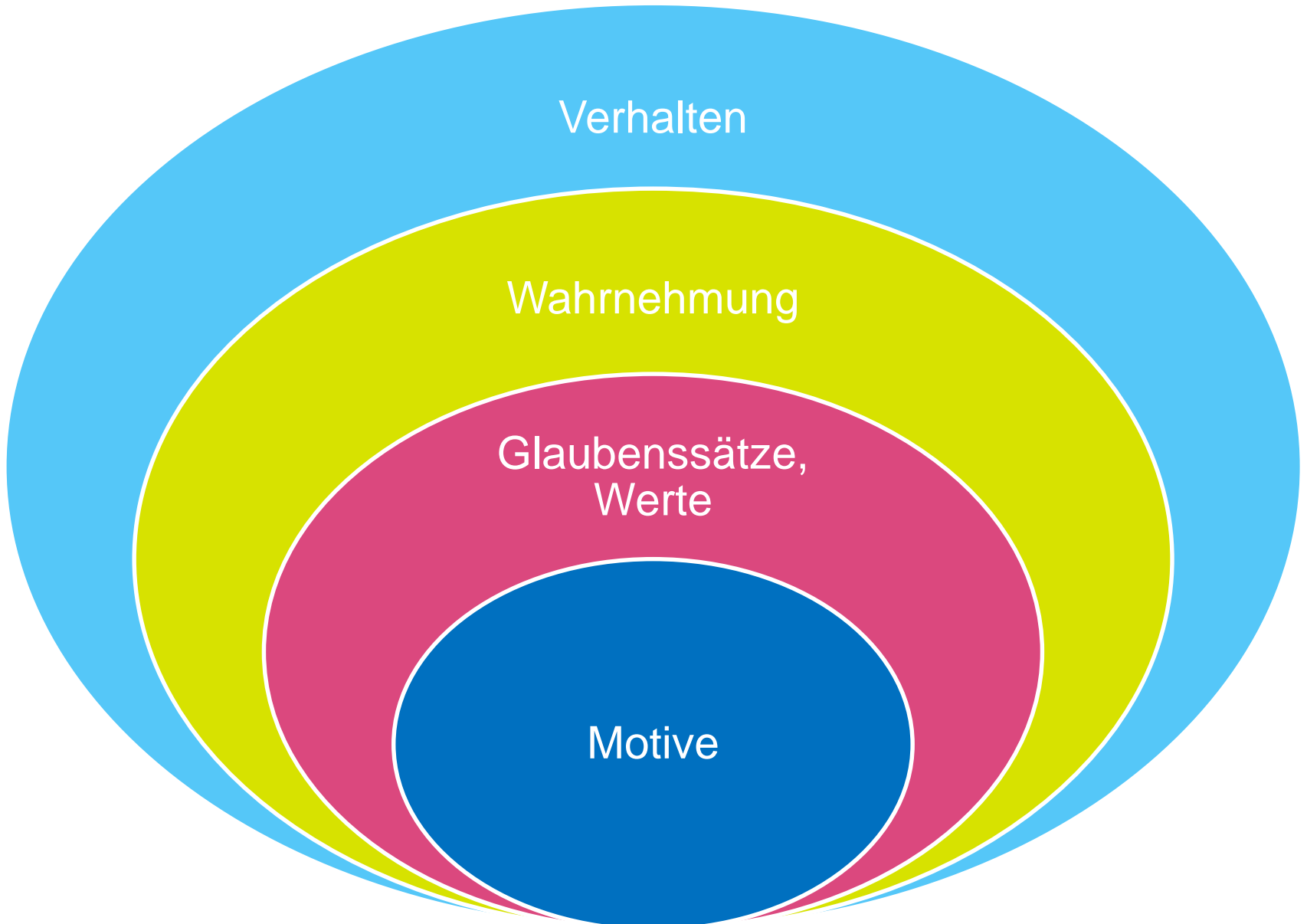


Das Lohmarer Institut – LIW e.V. wurde 1982 als staatlich anerkanntes Weiterbildungsinstitut gegründet und bietet seither ein Programm an offenen Seminaren an, an denen Einzelpersonen teilnehmen können. Die Seminare sind als Bildungsurlaub vom Kultusminister NRW anerkannt.



Der 1995 gegründete Zweig LIW Beratung und Training ist unternehmensspezifische Anforderungen im Bereich der Organisations- und Personalentwicklung spezialisiert. Unsere Kunden profitieren von den unterschiedlichen Erfahrungen, die wir in den Bereichen Automobil- und Maschinenbau, Energie, Banken und Verwaltung gesammelt haben.

# ZWIEBELMODELL



# MEINE (LEBENS-)MOTIVE



Die **Neurowissenschaft** beschreibt das **limbische System** als ein emotionales **Machtzentrum** im Gehirn. Hier entsteht die sogenannte **Motivationsintelligenz**.

- Wir verstehen nur, was wir verstehen wollen!
- Wir lernen nur, was wir lernen wollen!
- Wir erinnern uns nur an das, woran wir uns erinnern wollen!
- Wir verändern nur das, was wir verändern wollen.

Das **WOLLEN** ist ein Masterphänomen

# MOTIVATION

- 1.) NACH HERZBERG
- 2.) NACH REISS



# ZWEI-FAKTOREN-THEORIE NACH HERZBERG

Zufriedenheit besteht nicht zwangsläufig, wenn keine Gründe für Unzufriedenheit vorliegen, sondern Zufriedenheit stellt sich ein, wenn etwas hinzu kommt (**Motivatoren**).

Unter **Hygienefaktoren** versteht Herzberg die Faktoren, welche bei positiver Ausprägung die Entstehung von Unzufriedenheit verhindern, die aber nicht zur Zufriedenheit beitragen bzw. diese erzeugen.

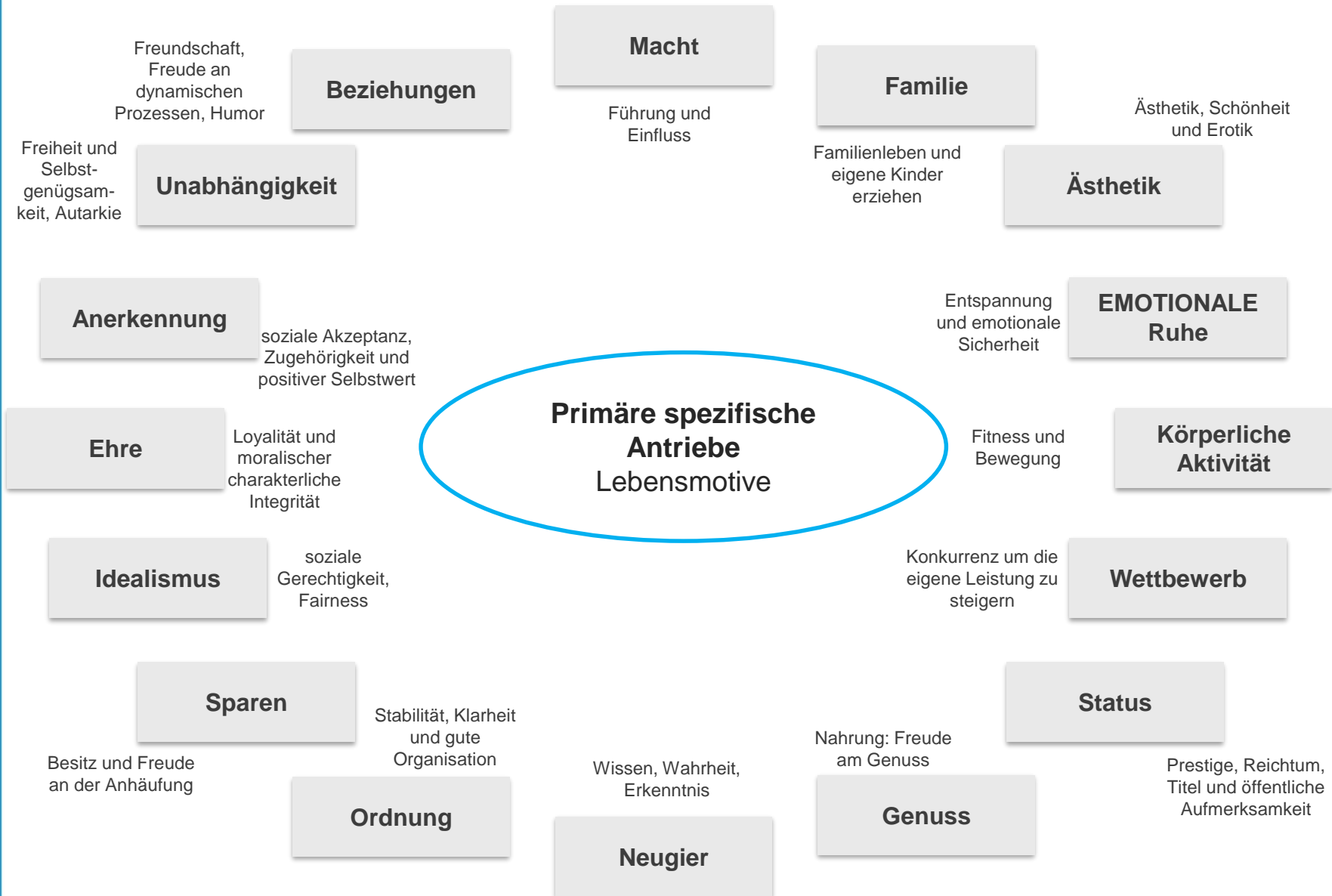
# DIE 16 LEBENSMOTIVE



**nach Steven Reiss**  
geboren 1947  
gestorben 2016  
amerikanischer Psychologe

# LEBENSMOTIVE

## ANTRIEB, SINN UND MOTOR UNSERES LEBENS UND ARBEITENS (NACH STEVEN REISS)





# DIE THEORETISCHEN GRUNDLAGEN

1. Jeder Mensch hat jedes dieser Motive entweder neutral, stark/stärker oder schwächer/schwach ausgeprägt.
  2. Daraus ergibt sich ein individuelles Motivprofil.
  3. Motiviertes menschliches Verhalten lässt sich entweder auf einzelne Lebensmotive zurückführen oder als eine Kombination der 16 Lebensmotive auffassen.
- **Je besser das, was wir tun, zu dem passt, wie wir sind (= Motivprofil), desto zufriedener, glücklicher, motivierter und erfolgreicher sind wir!**

# DAS MOTIVPROFIL

Merkmale geringe Ausprägung	Motiv Ausgewogen	Merkmale hoch ausgeprägt
selbstsicher, kritikfähig; werten Fehler als Quelle des Lernens; nach außen sehr direkt und manchmal auch unsensibel <b>X</b>	<b>Anerkennung</b>	perfektionistisch, sensibel; Selbstbild wird stark durch andere definiert; sucht das positive Feedback; negative Kritik wird vermieden
realistisch, pragmatische Einstellung	<b>Idealismus</b>	idealistisch, altruistisch; soziale Gerechtigkeit; Beitrag zum Wohle der Gesellschaft; spendet und /oder engagiert sich häufig <b>X</b>
zurückgezogen, Nähe vermeidend	<b>Beziehung</b>	gesellig, kontaktfreudig; emotionale Verbundenheit; Nähe zu anderen, aufgeschlossen, lebendig, humorvoll <b>X</b>
Partnerschaftlich Umgang mit Kindern, familiär unabhängig, frei unbelastet <b>X</b>	<b>Familie</b>	fürsorglich, kümmernd „Familienleben ist mir wichtig!“ „Ich kümmere mich gerne um meine Verwandten“ „In der Erziehung von Kindern liegt die Hoffnung unserer Zukunft!“

# DAS MOTIVPROFIL

Merkmale geringe Ausprägung	Motiv Ausgewogen	Merkmale hoch ausgeprägt
großzügig, gebend; das letzte Hemd hat keine Taschen“	<b>Sammeln / Sparen</b>	sparsam, bewahrend; es fällt mir schwer Dinge wegzuwerfen; Unnötige Aufgaben werden vermieden; das Eigentum gepflegt und Wirtschaftlichkeit hoch bewertet
flexibel, spontan; pragmatisch; vorgegebene Prozesse werden eher als einengend empfunden;	<b>Ordnung</b>	Struktur, gute Organisation, Planung, Sauberkeit. „Ordnung ist das halbe Leben“; planen gerne und beschreiben sich als ordentlich, exakt, detailorientiert
bescheiden, unauffällig; egalitär; sind unbeeindruckt von Statussymbolen;	<b>Status</b>	elitär, herausstechend; möchte mehr haben oder können als andere und damit auch wahrgenommen werden; Mag das Gefühl etwas Besonderes zu sein;
harmonieorientiert, ausgleichend; kooperativ, friedliebend	<b>Wettbewerb</b>	wettbewerbs-orientiert, kämpferisch; gewinnen wollen

# DAS MOTIVPROFIL

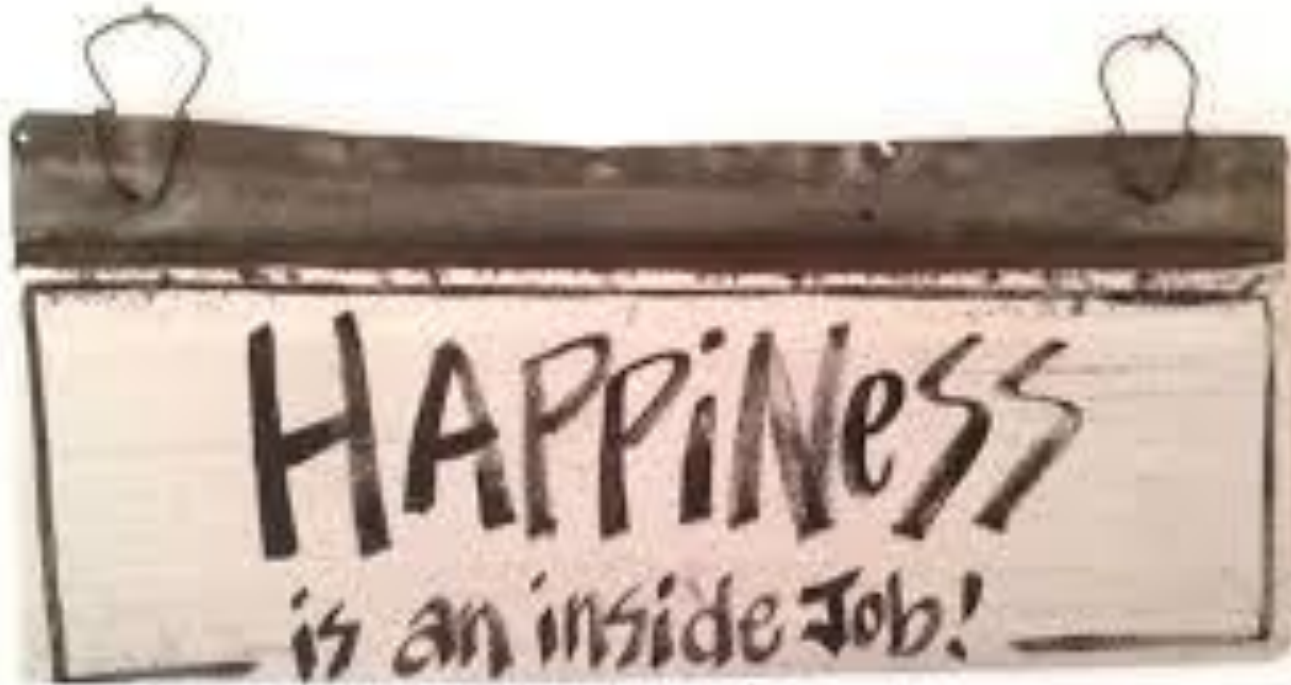
Merkmale geringe Ausprägung	Motiv Ausgewogen	Merkmale hoch ausgeprägt
<p>geführt, dienstleistungsorientiert „Ich bin gerne Dienstleister“ „Ich muss nicht unbedingt Verantwortung übernehmen“ „Ich lasse mich gerne führen“</p>	<b>Macht</b>	<p>führend, entscheidend „Ich nehme gerne die Dinge in die Hand“ „Ich strebe meist nach der Führungsrolle“ „Ich habe gerne Einfluss“</p>
<p>team- &amp; konsensorientiert „Lieber gemeinsam als einsam“; starkes Streben nach emotionaler Verbundenheit, Teil des Teams</p>	<b>Unabhängigkeit</b>	<p>Unabhängig, autark; leben gerne eigenverantwortlich und sind ungern auf andere angewiesen „Verlass dich auf andere und Du bist verlassen“, meine Ziele erreiche ich lieber alleine</p>
<p>praktisch, umsetzungsorientiert; Wissen ist Mittel zum Zweck; „Just do it“ handlungsorientierter Umsetzer</p>	<b>Neugier</b>	<p>Wissbegierig, intellektuell; die Lust am Lernen an sich; Wunsch nach kognitiven Herausforderungen; gehe den Dingen gerne auf den Grund;</p>
<p>geringere Orientierung an Wertesystemen daher meist ziel- &amp; zweckorientiert; eher situations- und kontextbedingtes Bewerten und Handeln</p>	<b>Ehre</b>	<p>prinzipientreu, loyal, „ehrlich währt am längsten“ verantwortungsbewusst; integer</p>

# DAS MOTIVPROFIL

Merkmale geringe Ausprägung	Motiv Ausgewogen	Merkmale hoch ausgeprägt
	<b>Essen</b>	genussvoll, kulinarisch; Essen ist Seelennahrung;
bequem, gemütlich „Sport ist Mord“	<b>Körperliche Aktivität</b>	sportlich, athletisch; Spüren des eigenen Körpers; Führen eines aktiven Lebensstils; den eigenen Körper zu spüren
stressrobust, risikobereit „Ich bin unternehmenslustig und nehme auch Risiken bei Aktivitäten gerne in Kauf!“ „Stressrobust ist mein zweiter Vorname.“	<b>Emotionale Ruhe</b>	stresssensibel, ängstlich „Ruhe ist für mich essentiell“ „Ich strebe nach Entspannung und emotionaler Sicherheit“ „Angst und Stress vermeide ich, wo es nur geht“ „Ich mache mir häufig Sorgen“
	<b>Eros/Ästhetik</b>	sinnlich, ästhetisch; Sexualität, Schönheit; Design; Ganzheitliches Streben nach Schönheit

# MOTIV CHECK

Name des Motivs	Passives Motiv	Aktives Motiv	Stressmotiv
<p><b>Indikator:</b> „Externe Sanktionierung“</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Keine externe Sanktionierung bei Nicht-Erfüllung</li> <li>▪ Keine externe Hebelwirkung</li> </ul> <p>Körperliche Aktivität</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Hohe externe Sanktionierung bei Nicht-Erfüllung</li> <li>▪ Positive externe Hebelwirkung</li> </ul> <p>Familie</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Starke externe Sanktionierung bei Erfüllung</li> <li>▪ Negative externe Hebelwirkung</li> </ul> <p>Ordnung</p>
<p><b>Outcome</b></p>	<p>Motiv wird unzureichend gelebt</p>	<p>Motiv wird stark und bewusst gelebt</p>	<p>Motiv wird (wegen starker Sanktionen durch Umwelt) bewusst unterdrückt</p>



© 2010 - 2011 L. W. - Alle Rechte vorbehalten. Dieses Dokument ist Eigentum von L. W. und darf nicht ohne schriftliche Genehmigung weitergegeben werden.

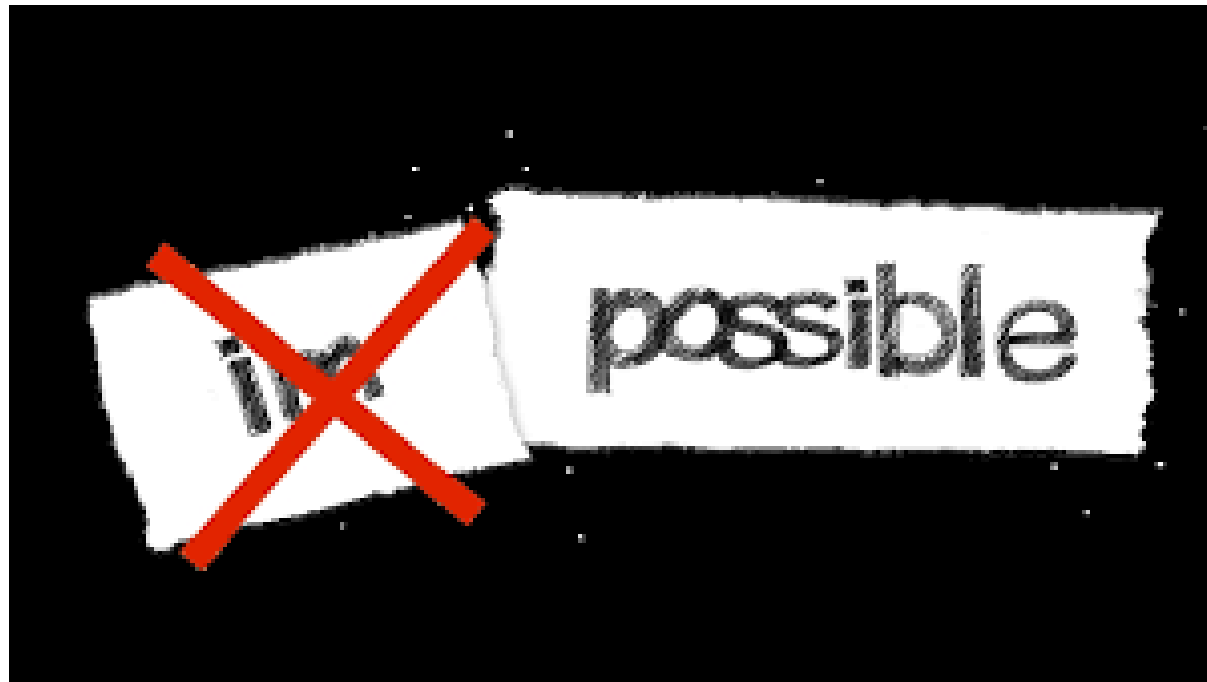
www.lw-beratung.de





# RESILIENZ DIE BASIS FÜR EIN MOTIVIERTES LEBEN

## MISSION



# GRUNDHALTUNGEN/ FÄHIGKEITEN DER RESILENZ



# HALTUNGEN/ EINSTELLUNGEN

## 1. Optimismus

„Et hätt noch immer jot jejange!“

Positive Weltsicht

Positives Selbstbild

Realistischer Optimismus



Der Optimist

Ich rechne meist mit dem **Besten**. Ich bin **zuversichtlich** für meine **Zukunft**.

Ich schaue auf die Dinge, **die gut laufen**.

Ich schaue auf die Situationen, die **mich glücklich machen**.

Ich mache **das Beste** daraus – gerade wenn es **schwierig** ist.

# HALTUNGEN / EINSTELLUNGEN



**Der Optimist**

**Gerald Metroz**

**Ich lasse mich nicht behindern...**

# HALTUNGEN / EINSTELLUNGEN



Der Optimist

Probleme, Konsequenzen  
oder Vorteile, Chancen, Was reizt mich?

Überzeugt und Zuversichtlich, dass sie eine Lösung für ihre Probleme besitzen

Überzeugung in die eigene Selbstwirksamkeit und Gestaltungskompetenz

Optimisten und Pessimisten haben eins  
gemeinsam  
früher oder später haben beide Recht

# HALTUNGEN / EINSTELLUNGEN

## Glücks-Bringer-Liste

- Worüber freuen Sie sich?
- Was macht Sie zufrieden?
- Was macht Sie glücklich, wenn Sie alleine sind?
  
- Worauf sind Sie stolz?
- Was können Sie besonders gut? Was fällt mir leicht?
  
- Wofür sind Sie dankbar?
- Wofür begeistern Sie sich?
  
- Welches sind Ihre schönsten Erinnerungen?
- Worüber müssen Sie garantiert schmunzeln?
  
- Bei welchen Tätigkeiten sammeln Sie Kraft?
- Wie entspannen Sie sich am Besten?



Der Optimist

# HALTUNGEN / EINSTELLUNGEN

## 2. Akzeptanz

„Et kütt, wie et kütt!“

- Geduld
- Akzeptanz des Unabänderlichen
- Selbstakzeptanz

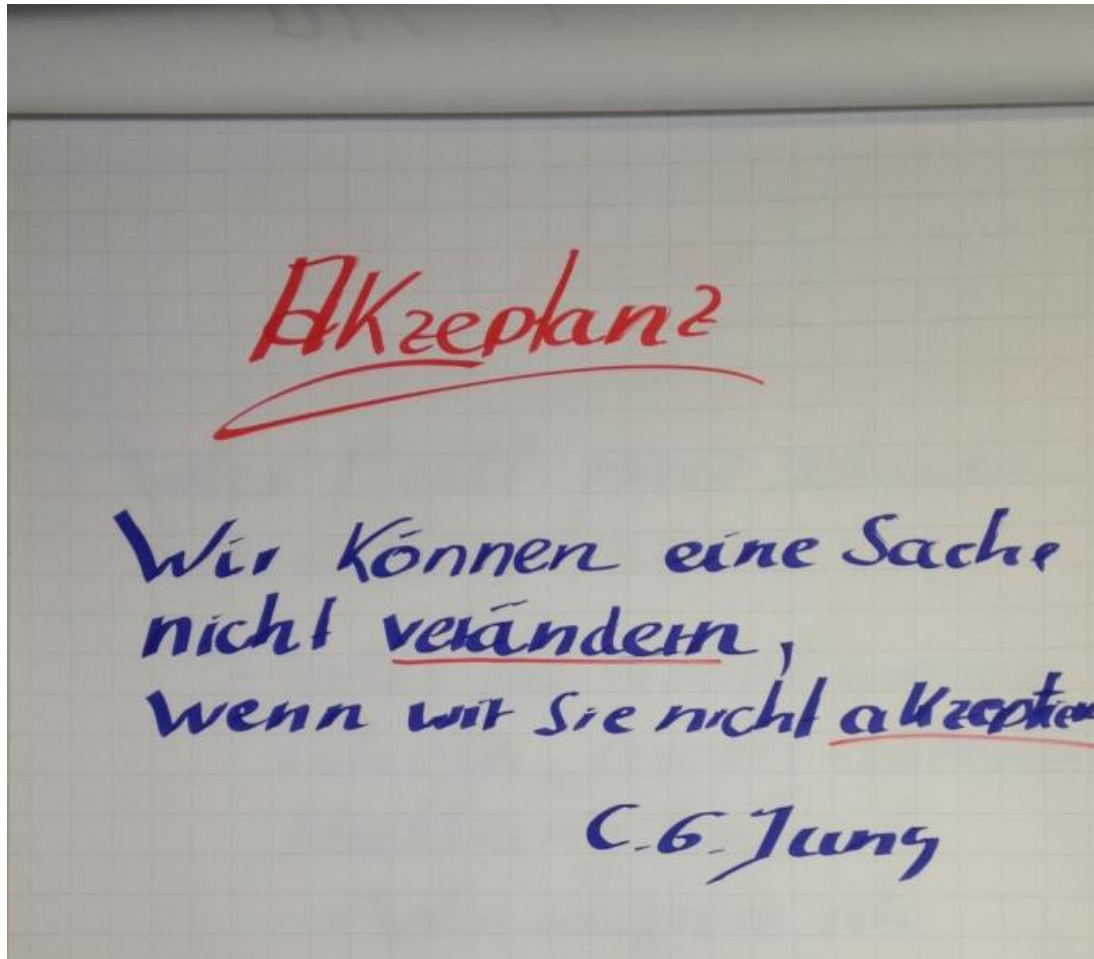


Die akzeptierende Haltung

Ich stelle mich immer der **Realität**.  
Was vorbei ist, ist vorbei.  
Mit **Unabänderlichem** kann ich mich ganz **gut abfinden**.  
Es ist, wie es ist.



# HALTUNGEN / EINSTELLUNGEN



Die akzeptierende Haltung

## HALTUNGEN / EINSTELLUNGEN

Wo fällt es Ihnen schwer, Dinge zu akzeptieren, die Sie nicht verändern können?



Was gewinne ich?

Was verliere ich?

# HALTUNGEN / EINSTELLUNGEN

## 3. Lösungsorientierung

„Nix bliev wie et wor!“

- „Problemlose“ Lösungen
- Entwicklung von Optionen
- Kreatives Denken



Lösungsorientierung

Ich gehe die Dinge an, werde **aktiv**. Ich weiß, was mir **wichtig ist** – für meine aktuelle (Lebens-)Situation und auch **langfristig**.  
Ich bin mir meiner **Wünsche** und **Visionen** bewusst.

## 4. Selbstregulation

„Maach et joot, ävver nit zo off!“

- Selbstmotivierung/Selbstberuhigung
- Selbstdisziplin/Selbstkontrolle
- Selbststärkung/Stressbewältigung



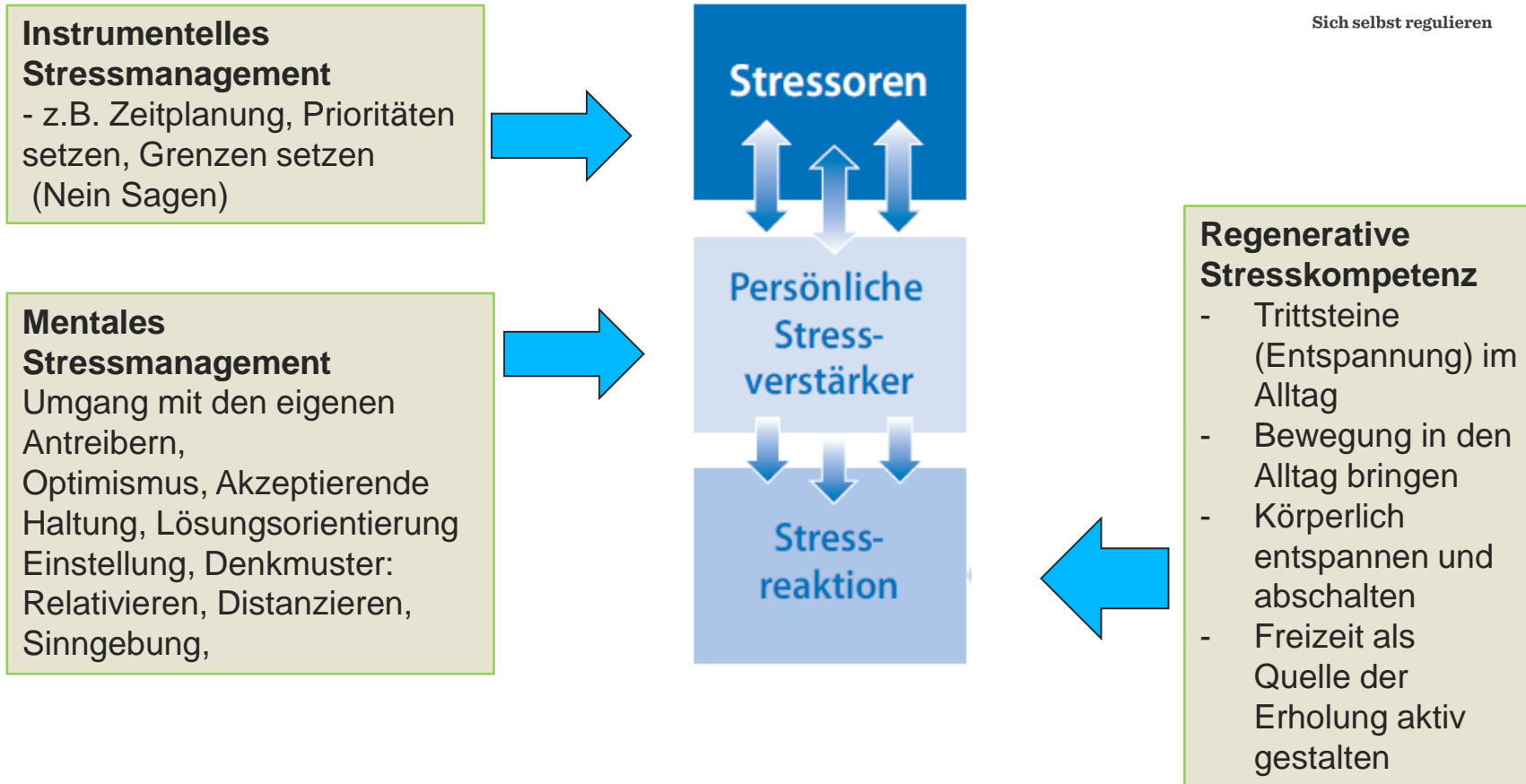
Sich selbst regulieren

Ich bin überzeugt, dass ich **Einfluss** nehmen kann.



Sich selbst regulieren

# Sich selbst regulieren



**Instrumentelles Stressmanagement**  
 - z.B. Zeitplanung, Prioritäten setzen, Grenzen setzen (Nein Sagen)

**Mentales Stressmanagement**  
 Umgang mit den eigenen Antreibern, Optimismus, Akzeptierende Haltung, Lösungsorientierung Einstellung, Denkmuster: Relativieren, Distanzieren, Sinnggebung,

**Stressoren**

**Persönliche Stressverstärker**

**Stressreaktion**

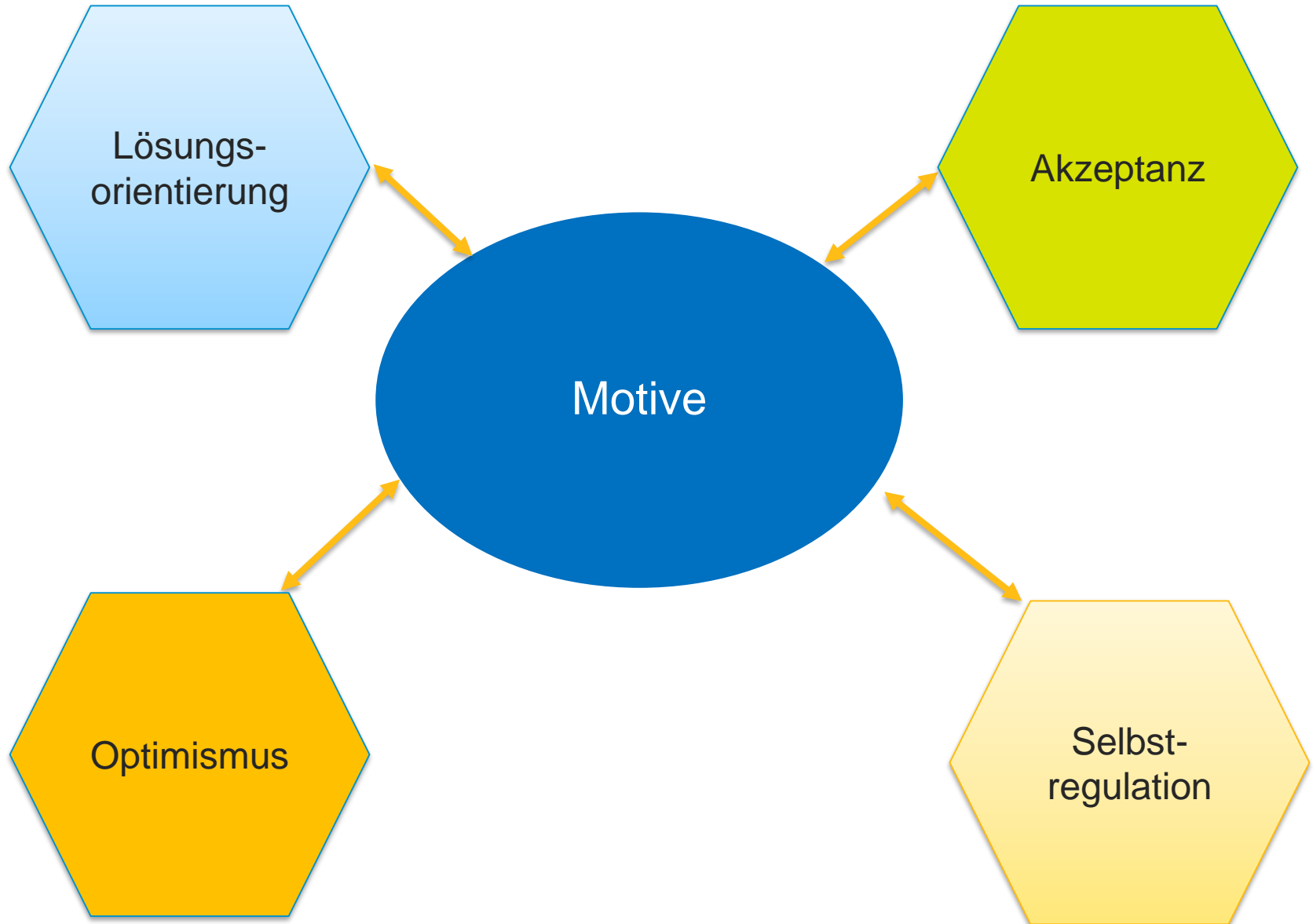
**Regenerative Stresskompetenz**

- Trittsteine (Entspannung) im Alltag
- Bewegung in den Alltag bringen
- Körperlich entspannen und abschalten
- Freizeit als Quelle der Erholung aktiv gestalten

# UND DANN KOMMT NOCH UNSER ANSPRUCH INS SPIEL



# ZUSAMMENHANG – HALTUNG - MOTIVATION







**VIELEN DANK FÜR DIE EINLADUNG**

**IHRE FRAGEN, ERGÄNZUNGEN, ANREGUNGEN**

**????**