

THEMA DER WOCHE MOTIVATION

Stress kann demotivieren

Wer etwas aus seinem ureigenen Bedürfnis heraus tut, der ist motiviert. Der Stresstherapeut und Unternehmensberater Bernd Riekenbrock erklärt, wie man durch eine Einstellungsänderung einem möglichen Burn-out entgegenwirken kann

Als Unternehmensberater rät Bernd Riekenbrock in Betrieben zu anderen Motivations-Modellen. Beim Einzelcoaching ist Motivation ein zentrales Thema für den Stresstherapeuten. WAZ-Redakteurin Bettina Kutzner ließ sich erklären, worum es dabei geht.

Motivation und Selbstmotivation – ein Unterschied?

Riekenbrock: Es kommt nur darauf an, dass man sich selbst motivieren kann. Jeder Mensch hat den Wunsch, etwas zu leisten, zu gestalten, zu erschaffen. Man muss sich dabei aber fragen: Will ich etwas aus meinem eigenen Bedürfnis heraus erreichen?

Was genau ist Motivation?

Riekenbrock: Motivation bedeutet nichts anderes, als es zu schaffen, sich selbst zu einer Handlung zu bewegen, von



Der Stresstherapeut Bernd Riekenbrock. Foto: D. Frost

der man ein Ergebnis erwarten darf, das einem selbst nutzt. Also den eigenen Bedürfnissen entspricht. Und dieses subjektive Bedürfnis hängt stark davon ab, welche Persönlichkeit, welchen Charakter man hat und welche Einstellungen.

Und wenn man das Bedürfnis erkannt hat?

Riekenbrock: Daraus entsteht dann eine Handlung, die zu einem Ergebnis führt – also eine Änderung erzeugt – so dass mein ursprüngliches Bedürfnis eine Befriedigung erfährt. Wir müssen eigene Handlungsenergien entwickeln.

Was wirkt der Selbst-Motivation entgegen?

Riekenbrock: Heute unterliegen wir ja Druck und Zwängen, wir entwickeln Ängste um die Zukunft. Das führt bei vielen Menschen dazu, dass sie keine eigene Handlungsenergien mehr entwickeln können.

Das kann – im schlimmsten Fall – zum Burn-out führen, wenn man sich sagt: Ich bin ohnmächtig, ich schaffe das alles nicht mehr. Stress, Druck, die gesellschaftlichen Umstände führen häufig zum Motivationsverlust. Weil ich nicht mehr sehen kann, welche Eigenbedürfnisse ich habe und was ich dazu beitragen kann, damit ich sie erreiche.

Wie kann man diesen Konflikt lösen?

Riekenbrock: Das findet ja alles im Kopf statt. Aus gelerntem



Wer demotiviert ist, dem fehlt die Energie zum Handeln. Im schlimmsten Fall droht ein Burn-out-Syndrom. Foto: WAZ, Tom Thöne

Verhaltensweisen – durch Erziehung oder beruflichen Druck – kann ich mich nur befreien, indem ich mich mental anders darauf einstelle. In dem ich mir sage, dass ich die Möglichkeit habe, zu wählen, eine Alternative zu finden, meine

eigene Zukunft zu gestalten. Um dahin zu kommen, muss man sich selbst mit mentalen und Entspannungs-Techniken gewissermaßen neu einstellen.

Nennen Sie mal ein Beispiel!

Riekenbrock: Nehmen wir

einmal an, der Chef lobt nie, gibt mir immer neue Aufgaben. Man hat Theaterkarten für den Abend und der Chef will unbedingt noch eine Stunde dranhängen. Wenn ich nun dem Druck von außen nachgebe und keine Alternative in mir

selber finde, bin ich bestimmt nicht mehr motiviert.

Dann bin ich aber auch nicht mehr leistungsfähig, weil der Druck mich in meinen Handlungen einschränkt. Aus solchen Konfliktsituationen ergibt sich eine Dismotivation:

Man fragt sich: Warum soll ich überhaupt so weitermachen?

Was wäre eine Lösung?

Riekenbrock: Ich muss über Alternativen nachdenken, also über eine Lösung, die ich selbst herbeiführen kann. Man sucht etwa das Gespräch mit dem Chef. Der ja gar nicht weiß, dass am Abend für mich ein wichtiger Termin ist. Man kann, etwa wenn man Gleitzeit hat, sehr gut vorschlagen, am nächsten Morgen eine Stunde früher zu kommen um die Aufgaben zu erledigen.

Wenn ich das so mache und damit Erfolge habe, sehe ich, dass ich eigene Handlungsmöglichkeiten besitze. Aus dieser Gewissheit heraus, dass ich mir eine Lösung erdacht habe, die auch zum Erfolg führt, schöpfe ich neue Kraft. Und genau das motiviert mich.

Anti-Stress-Kurse

Bernd Riekenbrock, der als Unternehmensberater gearbeitet hat, ist spezialisiert auf das Coaching von Managern und Führungskräften bei der Stressproblematik. Der Stresstherapeut leitet mit zwei Kolleginnen das Institut für neuro-mentale Medizin und Stresstherapie (Da-vinci-Zentrum RheinRuhr). Dort werden auch Anti-Stress-Kurse, die von den Kassen zertifiziert sind, angeboten. Die Kurse vermitteln u. a. wie man Stress reduziert. ☎ 84846920