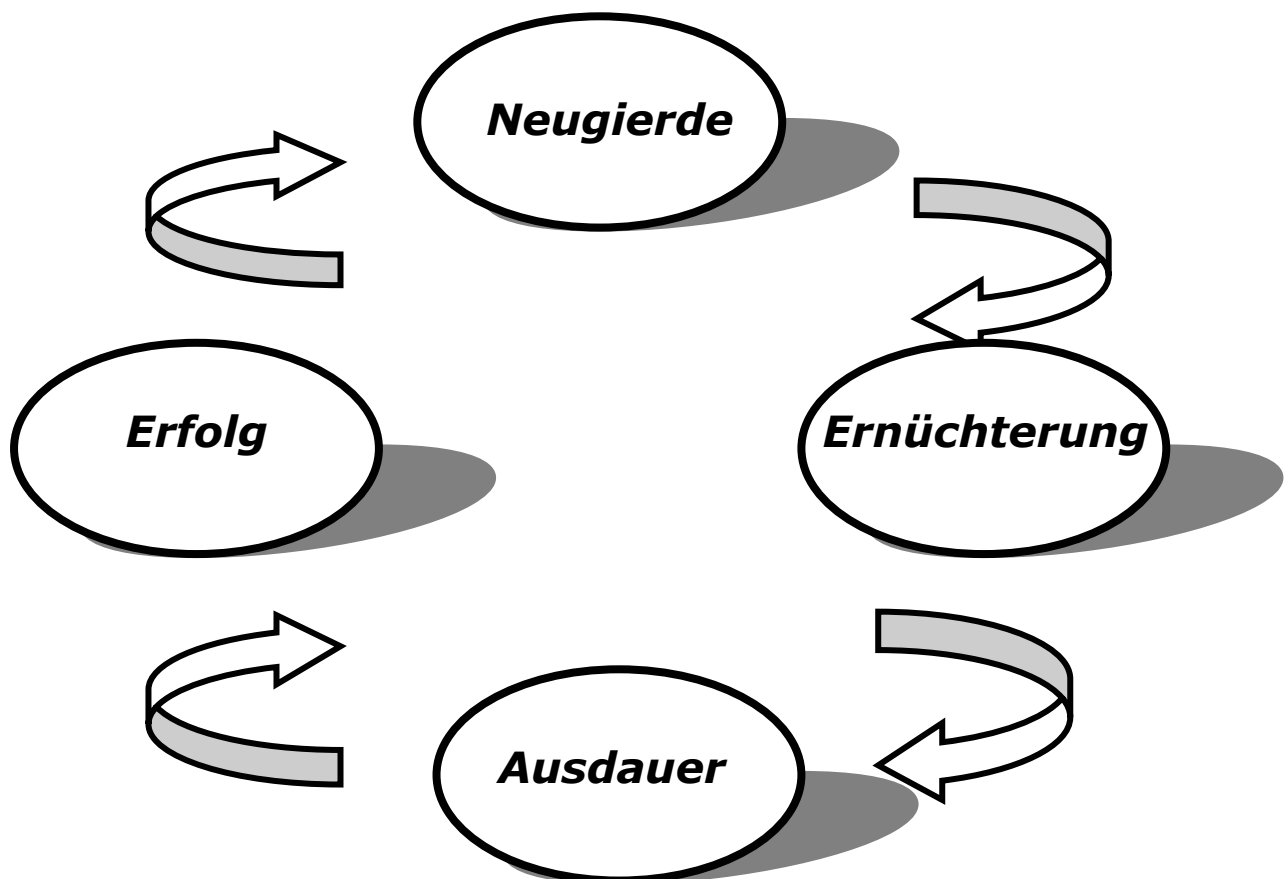


Lern- und Motivationsstrategie

Der Neugier-Erfolgs-Loop



Der Neugier-Erfolgs-Loop

Ablauf: Jede Person legt vier Blätter/Kreise vor sich für Neugierde, Ernüchterung, Ausdauer und Erfolg. Der LernCoach spricht zu den vier Aspekten Impulse und jede Person geht von Blatt zu Blatt und denkt dabei an ihr Thema/Ziel.

Runde 1:

1. Neugierde/1

Denke nun an eine Situation, in der Du dich für etwas Neues interessierst. Du bist gespannt darauf, wie etwas funktioniert, wie man etwas macht, welche Zusammenhänge bestehen oder wie Du etwas lernen oder erreichen kannst. Du möchtest mehr darüber wissen, es genauer kennen lernen und bist motiviert für die Sache. Du spürst dieses Gefühl, das du kennst, wenn dich etwas interessiert und Du möchtest mehr darüber erfahren. Es ist wie ein Abenteuer. Die Lust, Neues zu entdecken steigt in Dir auf und Du beginnst, Dich mehr und mehr mit dem Thema zu befassen. Deine Gedanken kreisen ununterbrochen um alles, was damit zu tun hat und bringt Dich in einen Zustand voller Tatendrang, Interesse und die Lust, es intensiv zu verfolgen und anzugehen. Du möchtest endlich anfangen und beginnst, Dich voll dafür einzusetzen...

2. Ernüchterung/1

Doch während Du dich voll in die Sache hineinbegibst, stellst Du fest, dass alles nicht so leicht ist, wie Du dachtest. Der Idealismus und Deine positiven Gedanken werden gebremst von Schwierigkeiten, die auftauchen oder Misserfolgen, die du erlebst. Es läuft alles nicht so glatt und einfach, wie Du es Dir ursprünglich vorgestellt hattest. Die Sache wird zäher, unübersichtlicher, langwieriger oder komplizierter. Du merkst, dass Du deinem Ziel nicht so schnell und galant näher kommen kannst, wie Du es Dir gewünscht hättest. An diesem Punkt stehst Du vielleicht in der Gefahr zu resignieren und wie viele vor Dir das Vorhaben abzubrechen oder es nur noch misstrauisch vor sich hin laufen zu lassen. Leute mit einer erfahrenen Motivationsstrategie hingegen wissen, dass diese Phase schlichtweg dazugehört; dass sie ernüchternd ist, aber zugleich auch eine wichtige Bedeutung hat. In dieser Phase überlegen sich: mache ich weiter oder höre ich auf. Ist die Sache wichtig, will ich weiter investieren, bringt es mich meiner Vision wirklich näher? Und wenn sie diese Frage mit JA beantworten, können sie ruhig und gelassen in die nächste Phase eintreten:

3. Ausdauer/1

in die der Ausdauer, bei der Du die Kraft für Durchhaltevermögen entwickelst. Denn Du kannst Dich darauf verlassen, dass Du mit Ernüchterungsphasen umgehen kannst, daß sie den Wert haben, dein Ziel zu prüfen und an die Situation anzugleichen. Und Du wirst entdecken, daß Du die Energie und die Fähigkeiten in Dir hast, die es Dir ermöglichen, dein Vorhaben weiter zu führen und zu einem guten Abschluss zu bringen. Du kannst in Ruhe und Gelassenheit mit viel Kraft und Energie deinen Weg Schritt für Schritt weitergehen, in dem Wissen, das Du mit Geduld und

Ausdauer zu deinem gewünschten Ergebnis gelangen wirst. Und schließlich kannst Du ihn dann auch erleben und Genießen - Deinen Erfolg...

4. Erfolg/1

All deine Bemühungen, dein Engagement und die Energie, die Du in die Sache hineingesteckt hast, fließen nun in dein Ziel ein. Es ist dein Erfolg, den Du jetzt erleben und genießen darfst, der Dir Ruhe und Ausgeglichenheit schenkt, und den Du verdienst nach all dem, was Du mit deiner Person und Deinen Fähigkeiten eingebracht hast. Auch wenn es zuweilen schwer fällt: Du darfst stolz auf dich und deinen Erfolg sein, denn Du hast Dich engagiert und viel eingesetzt, um an diesen Punkt zu gelangen. Und: du darfst Dir eine schöpferische Pause gönnen, zur Ruhe kommen und zurückblicken auf alles, was Du durchlaufen hast und was dazu beigetragen hat, Dich deinem Ziel und damit deiner Vision ein Stück näher zu bringen.

Runde 2:

1. Neugierde/2

Und nachdem Du ausgiebig deinen Erfolg genossen und gefeiert hast, bemerkst Du, dass sich die Neugierde wieder in Dir regt. Und wer kennt das nicht, dass plötzlich und spontan sich etwas ereignet, was faszinierend ist. Und Du möchtest mehr darüber wissen: vielleicht richtest Du deine Neugier auf einen neuen Aspekt dieses Gebiets oder entwickelst Ideen für ein ganz anderes Projekt. All deine Kräfte und Motivation gehen dahin, Dich und dein Leben zu vertiefen und weiter zu bringen und Du fragst Dich: was gibt es hier noch zu lernen. Und in dem Maße, wie ich mich erneut und intensiv mit der Sache beschäftige, tauchen neue Schwierigkeiten auf...

2. Ernüchterung/2

und ich sehe mich mit Problemen konfrontiert, mit denen ich nicht gerechnet hatte. Ich mehre, wie meine anfängliche Motivation nachlässt und gewisse Zweifel auftauchen. Aber ich weiß bereits aus Erfahrung: Diese Phase ist bedeutsam. Ich kann meine Motive prüfen, wichtige Korrekturen oder Veränderungen einbeziehen und erneut entscheiden. Und wenn ich diese Phase durchlaufen habe, wird meine Entschiedenheit mir neue Motivation verleihen und zwar für...

3. Ausdauer/2

Ausdauer und Durchhaltevermögen. Ich kann mir aus Erfahrung sicher sein, dass ich diese Fähigkeiten besitze und egal wie lange es dauert, diese Kräfte werden mich weitertragen, so dass ich in Ruhe und Gelassenheit meinen Weg weitergehen kann. Ich mache einfach weiter, so dass ich mir gewiss sein kann früher oder später mein Ziel zu erreichen und damit auch meinen verdienten... Erfolg.

4. Erfolg/2

Dies ist nun ein weiterer Erfolg und sicherlich nicht mein letzter. Und ich bemerke im Rückblick, wie sich ein Kreis zu schließen beginnt, der mich weiterträgt in meinem Engagement, Neues zu lernen, Dinge weiter zu bringen und zu einem Ergebnis zu führen. Der Erfolg schenkt mir die wohlverdiente Entspannung und gibt allen Grund zu feiern. Ich kann mehr und mehr darauf vertrauen, dass meine Fähigkeiten, richtig angewandt mich immer wieder zu diesem Punkt zurückführen werden, der es mir ermöglicht, in eine neue Phase der Neugier eintreten zu können. Denn dieser Punkt des Erfolgs eröffnet mir neue Perspektiven...

Runde 3:

1. Neugierde/3

die Neugier und Motivation hervorrufen. Und das, was ich jetzt an Neuem und Interessantem entdecke, ist weit jenseits von dem, was ich am Anfang für möglich gehalten hatte. Und ich bin bereits gewohnt zu wissen, dass wenn ich mit all meiner Aufmerksamkeit und Engagement auf etwas Neues und Unbekanntes hinbewege, eine Phase kommt, wo ich mit Dingen rechnen muss...

2. Ernüchterung/3

die ich nicht vorhersehen konnte. Jetzt weiß ich, dass diese Phase wichtig ist, um abzuwägen, zu korrigieren, mit den Gegebenheiten abzustimmen und die nötige Entscheidung zu fällen: JA oder NEIN, um dann, wenn ich mich dafür entschieden habe, zu erleben, wie nach kurzer Zeit neue Energie,...

3. Ausdauer/3

Ausdauer und Durchhaltevermögen auftauchen, die mich in Gelassenheit und innerer Gewissheit weiterbringen... auf meiner Art / meinem Stil, in meinem Rhythmus und meinem Tempo. Und ich fühle mich getragen von der Gewissheit, dass all dies mich weiterführen wird zu einem weiteren...

4. Erfolg/3

Erfolg! Grund zum Feiern, zur Freude und der Zufriedenheit, die es mir erlaubt, zu entspannen, die Erfahrungen zu integrieren und dabei Ruhe und Erholung zu erleben. Und wie von selbst wird nach einiger Zeit die Frage auftauchen: Worauf wird sich meine Aufmerksamkeit und Neugier wohl als nächstes richten?

Aktuelle Literaturhinweise und Internetquellen finden Sie unter www.lehridee.de - Tipps und Hinweise - Literatur bzw. Links