

# Das Training der Motivation



**Andrzej Budzinski**  
**San Bonifacio 2017**



# Andrzej Stanislaw Budzinski

# Das Training Der Motivation

*Das Training Der Motivation:  
ISBN 978-8-87-304266-2*

## **Аннотация**

Hier nun das neue Thema unseres Weges und es scheint mir sehr wichtig zu sein. Ich will – also handle ich? Ist es immer so? Zwischen dem Wollen und dem Handeln liegt ein großes Meer... Was bedeutet das? Dass es nicht so leicht ist, das zu realisieren, was wir wollen. Es heißt, dass die Wände der Hölle aus nie realisiertem Willen erbaut sind... Ich möchte! Ich würde gern! Es wäre schön! **ABER HIER ENDET MAN IN DER WELT DER TRÄUME.** Leider fehlt die Konkretheit und die Motivation. Und am Ende **GENÜGT ES NICHT, ZU WÜNSCHEN; UM DAS ZU HABEN, WAS ICH WÜNSCHE!** Es genügt nicht, in der Welt der Träume zu bleiben!

**DIE MOTIVATION!!!** Was ist sie? Was gibt sie uns? Wozu dient sie uns? Das Wort Motivation setzt sich zusammen aus 2 Wörtern: 1. Motiv - Das, was uns dazu treibt, etwas zu tun oder nicht zu tun, Ursache, Grund 2. Aktion - Die Tatsache zu handeln, zu vollbringen. Das Wort Motivation stammt von einem lateinischen Wort movere - was bedeutet in Bewegung setzen, antreiben. Bevor ich eine Aktion beginne, muss ich ein konkretes Motiv haben, das mich dazu antreibt, etwas zu tun oder nicht zu tun. Jetzt zur mathematischen Rechnung. Motiv + Aktion = Motivation. Die Psychologen weisen auf drei

Elemente der Motivation hin: 1. die Richtung - was ich zu realisieren wünsche, wohin ich gelangen will. 2. die Anstrengung - der Einsatz, den ich bringe, um sie zu realisieren. 3. Die Konstanz - die Zeit, die ich aufbringe, um sie zu realisieren, ich gebe nicht nach, bis ich nicht angekommen bin.

Andrzej Budzinski  
Das Training der Motivation  
ursprünglicher Titel  
L'allenamento della motivazione  
Übersetzer

Alexandra Efthimiou

San Bonifacio 2017

Herausgeber: TEKTIME

“Wer ist der Vater jeder Handlung? Was bestimmt am Ende  
das, was wir werden und wohin wir im Leben gehen?

Die Antwort ist: unsere Entscheidungen”.

(Anthony Robbins)

“Manchmal hat man zu viel zur Verfügung. Ein Mensch mit  
einer Uhr weiß, wie spät es ist; ein Mensch mit zwei Uhren ist  
sich nie sicher.”

(Lee Segall)

Das Training der Motivation

Hier nun das neue Thema unseres Weges und es scheint mir  
sehr wichtig zu sein.

Ich will – also handle ich??

Ist es immer so?

*Zwischen dem Wollen und dem Handeln liegt ein großes  
Meer...*

Was bedeutet das?

Dass es nicht so leicht ist, das zu realisieren, was wir wollen.

Es heißt, dass die Wände der Hölle aus nie realisiertem Willen erbaut sind...

Ich möchte!

Ich würde gern!

Es wäre schön!

ABER HIER ENDET MAN IN DER WELT DER TRÄUME.

Leider fehlt die Konkretheit und die Motivation. Und am Ende GENÜGT ES NICHT, ZU WÜNSCHEN, UM DAS ZU HABEN, WAS ICH WÜNSCHE! Es genügt nicht, in der Welt der Träume zu bleiben!

Was denkt ihr?

Als ich zur Universität ging hatte ich einen Professor der Metaphysik<sup>1</sup>. Einmal erklärte er die Schönheit und die Wichtigkeit dieser edlen Materie. An jenem Tag hörte man seine große Leidenschaft, mit der er uns die Wichtigkeit der jenseitigen "Realität" erklärte und die Wichtigkeit unserer irdischen Realität ein wenig minderte.

Während des Mittagessens sagte ein Freund von mir: schau, was jetzt passiert! Ich war neugierig! Er nahm einen leeren Teller und näherte sich dem Professor und sagte: HIER IST IHR LIEBLINGSGERICHT – DAS METAPHYSISCHE SCHNITZEL. ICH HOFFE; ES GEFÄLLT IHNEN! GUTEN APPETIT!

Der Professor schüttete sich aus vor Lachen und wir alle mit ihm. Am Ende stand er auf und sagte: Das ist die beste Vorlesung

in Metaphysik. Versucht euch vorzustellen: der Professor hat das Eingreifen meines Freundes so sehr geschätzt, dass er ihm das Angebot gemacht hat, sein Assistent zu werden.

Habt ihr verstanden?

DIE NICHT REALISERTEN WÜNSCHE SÄTTIGEN  
UNS NICHT!

Das metaphysische Schnitzel kann schöner und leckerer sein! Aber verzeiht! Ich persönlich ziehe eins vor, das auch weniger schön ist, aber fleischig, das ich im Mund spüre! Auch mir gefällt es zu träumen, aber noch mehr gefällt es mir, meine Träume zu verwirklichen.

Ich habe keine Lust – also tue ich nichts?

Ist es immer so?

Ich habe keine Lust etwas zu tun, aber ich muss mich zwingen...

Ich habe keine andere Möglichkeit...!

Es gibt die Motivation, die es mir gestattet zu siegen – ich will nicht.

Diese Motivation heißt Pflicht!

PFLICHT IST NICHT IMMER VERGNÜGEN!

Sehr oft ist es genau so!

HIER KOMMT DER WILLE HINZU!

Am Anfang muss die **Pflicht** nicht angenehm sein, wir haben große Mühe, aber fast immer endet man mit großer Befriedigung und Freude.

“Nihil difficile volenti” - Nichts ist schwer für den, der will.

Ein lateinisches Motto, mit dem man bestätigen will, dass mit dem Willen die Schwierigkeiten leicht überwunden und die Hindernisse besiegt werden.

Im Evangelium von Matthäus<sup>2</sup> hilft uns Jesus, zwei Situationen zu verstehen. Die Parabel der zwei Söhne:

“Zu jener Zeit sagte Jesus zu den Oberhäuptern der Geistlichen und zu den Alten des Volkes: «Was haltet ihr davon? Ein Mann hatte zwei Söhne.

- Er wandte sich an den ersten und sagte: "Sohn, geh heute in den Weinberg um zu arbeiten". Und jener antwortete: "Ich habe keine Lust dazu". Aber dann bereute er es und ging dorthin.

-Er wandte sich an den zweiten und sagte dasselbe. Und jener antwortete: "Ja, Herr". Aber er ging nicht hin.

Welcher der beiden hat den Willen des Vaters erfüllt?.

*Sie antworteten: Der erste”.*

Der erste Sohn hat **NEIN** gesagt, aber hat das genaue Gegenteil getan.

**Das NEIN** hat sich in **JA** verwandelt.

Der zweite hat **JA** gesagt, aber das genaue Gegenteil getan.

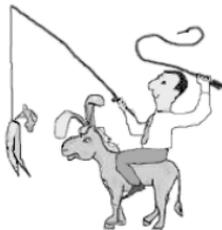
**DAS JA** hat sich in **NEIN** verwandelt.

**WIR MÜSSEN DIE MOTIVATION TRAINIEREN!**

**TRAINIEREN!**

**TRAINIEREN!**

**TRAINIEREN!**



## **DIE MOTIVATION !!!** <sup>3</sup>

Was ist sie?

Was gibt sie uns?

Wozu dient sie uns?

Das Wort **Motivation** setzt sich aus zwei Wörtern zusammen:

1 Motiv – Das, was uns dazu treibt, etwas zu tun oder nicht zu tun, Ursache, Grund,

2 A(k)tion – Die Tatsache des Agierens, des Handelns.

Das Wort **Motivation** stammt von einem lateinischen Wort ab **movere** – das in Bewegung setzen, antreiben bedeutet

bevor ich eine Aktion beginne, muss ich ein konkretes Motiv haben, das mich dazu antreibt, etwas zu tun oder nicht zu tun.

Jetzt die mathematische Gleichung.

1 Motiv + A(k)tion = Motivation

Die Psychologen führen drei Elemente der Motivation an:

1 Die Richtung – was will ich realisieren, wohin will ich kommen.

2 Die Anstrengung – Den Einsatz, den ich bringe, um sie zu realisieren.

3 Die Stetigkeit – die Zeit, die ich aufwende, um sie zu realisieren, ich gebe nicht nach, bis ich ankomme.

Wir wissen, dass im Leben oft unangenehme Dinge vorkommen, die viele Male wiederholt werden müssen, bevor man das Ziel erreicht. Das sind die langweiligen Handlungen. Und genau in diesen Fällen bedarf es einer größeren Motivation, weil wir ohne sie nicht den Willen haben, sie zu realisieren. Stattdessen können wir dank der Motivation recht bald unsere Einstellung gegenüber diesen Tätigkeiten ändern. Ich will nicht wird zu ich will.

### **“ICH HABE KEINE LUST”**

“Ich habe keine Lust” - Viele von uns wiederholen diesen Satz oft, der zu einer normalen Sache geworden ist, fast eine Gewohnheit. Das Problem ist, dass sie unser Leben bestimmt, wir haben Probleme mit der Motivation um die einfachsten Dinge zu tun: Saubermachen oder Lernen... usw. usw. Wir verschieben alles auf später.

Berühmter Satz:

Ich mache es später, ich mache es später.

Die Gefahr ist, dass die Dinge, die zu tun sind, sich anhäufen und so viele werden, dass wir ihnen nicht folgen können. Es sind zu viele und wir haben nicht die Motivation, sie zu tun. Andererseits hingegen spüren wir unsere Verantwortung, sie zu tun und wir befinden uns zwischen:

**FAULHEIT UND VERANTWORTUNG**

Was passiert also?

Wir werden nervös,  
deprimiert,  
wir lassen Dampf an anderen ab,  
wir gehen schlafen.

WIR VERSUCHEN, AUF IRGEND EINE ART ZU  
ENTFLIEHEN!

Aber das kann man nicht.

WOHIN KANN ICH VOR MIR SELBST UND MEINEN  
PROBLEMEN ENTFLIEHEN?



Die Flucht löst meine Probleme nicht!

Im Gegenteil,  
sie macht alles schlimmer!

Das Nichtstun hat mich müde gemacht... es ist besser, wenn  
ich mich ausruhe...

Was machen wir also?

Wir müssen nicht nur die Probleme des Alltags in Angriff  
nehmen, aber vor allem uns selbst, um die negative Einstellung  
zu überwinden, die wir in uns geschaffen haben..

fliehen...

sich verstecken...

so tun als wäre alles in Ordnung...

**NEIN! SO IST ES NICHT GUT!**

Wir müssen eine sehr wichtige Sache verstehen: dass es nie an Problemen in unserem Leben mangeln wird. Das Wichtige ist, wie wir sie in Angriff nehmen, und wir nehmen sie auf die Art in Angriff, wie wir gemacht sind.

Eine andere sehr wichtige Sache ist, dass wir nicht wissen, wann die Probleme kommen und wir wissen nicht, was kommt, was für eine Art von Problemen.

**WIR MÜSSEN VORBEREITET SEIN UND BEREIT, SIE IN ANGRIFF ZU NEHMEN!**

Hier kommt die berühmte Motivation ins Spiel, die sogenannte **Aktion in Bewegung**, die aus uns die verborgenen Ressourcen herauszieht, die Möglichkeiten.

Auf allgemein verständliche und ein wenig vulgäre Art sagt man:

**HOL DIE EIER RAUS!**

Wer sie hat, holt sie heraus, wer sie nicht hat, holt sie nicht heraus!

Ich kann nicht das herausholen, was ich nicht habe!

Dies funktioniert wie unsere Ersparnisse auf dem Girokonto. Je mehr wir haben, desto ruhiger sind wir und wenn wir sie benötigen, benutzen wir sie.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.