

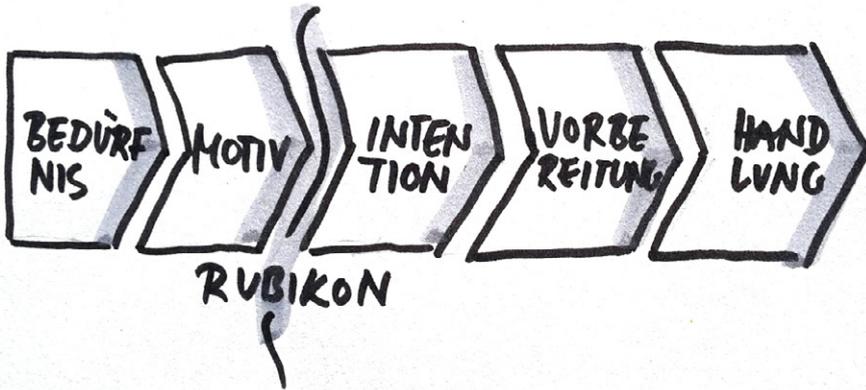
# Challenge – „Ich mach mein Ding“

## Motivation durch ein höheres Ziel

Die Psychologen Maja Storch und Frank Krause erklären in ihrem Zürcher Ressourcen-Modell, wie aus einer ersten Zielidee ein Projekt wird, das dann auch konkret umgesetzt wird und nicht in guten Vorsätzen stecken bleibt.

Quelle:

Storch, M.: Riedener, A.: *Ich packs! Selbstmanagement für Jugendliche. Ein Trainingsmanual für die Arbeit mit dem Zürcher Ressourcen Modell.* Bern Huber 2. Aufl. 2007



Soll ein Ziel, eben das Neue, realisiert werden, beginnt der Prozess im Unbewussten, dort entspricht der vorbewusste Wunsch noch einem Bedürfnis. Wird das Bedürfnis bewusst, ist es zum Motiv geworden und kann damit gedanklich wahrgenommen werden. Allerdings wollen wir in diesem Stadium ein Ziel noch nicht bewusst, noch nicht mit unserer ganzen Person. Das Ziel entspricht immer noch eher einer Art Wunsch. Damit nun nachhaltiges, zielrealisierendes Handeln erfolgen kann, muss dieser Wunsch den inneren Rubikon überqueren.

Der Rubikon ist der Fluss, den Cäsar nach einer schweren Entscheidungsnacht mit seinen Truppen überquerte. Ab dort gab es kein Zurück mehr, es musste gehandelt werden. Auch wir haben so eine innere Schwelle zwischen Wunschdenken und ernsthaftem Zielvorhaben. Ob der Wunsch dann den Rubikon überquert hat, kann mit Hilfe eines starken positiven, somatischen Markers diagnostiziert werden. Somatische Marker sind Signale des emotionalen Erfahrungsgedächtnisses, die über Körperempfindungen wahrgenommen werden können. Sie kennen sie bereits aus der vorhergehenden Intervention. Nur wenn die somatischen Marker deutlich positiv sind, ist das ein Hinweis darauf, dass die spezifische Zielvorstellung zur gesamten Person passt und dass sie damit von innen motiviert ist.

Die meisten Menschen kennen Ziele ausschließlich als Handlungsziele. Haltungs- oder Mottoziele dagegen sind langfristige Ziele mit richtungsweisendem Charakter, sie werden auch Identitätsziele genannt. Wenn Sie nun ein Ziel formulieren möchten, das Sie über die innere Schwelle des Rubikons bringen soll, dann gelingt das meist nur mit entsprechenden Haltungszielen. Dafür gelten andere Regeln als Sie das gemeinhin für konkrete Zielformulierungen kennen (z. B. die SMART-Kriterien). Um Haltungsziele effektiv zu formulieren, benötigen wir starke Gefühle, die uns das emotionale Erfahrungsgedächtnis liefert. Dieser Teil lässt sich über bildhafte, metaphorische, manchmal sogar kitschige Formulierungen am besten ansprechen. Das Haltungsziel muss eindeutig positive Körperempfindungen auslösen, nur dann gelingt es, die innere Grenze vom Wunschdenken zur Intention zu überschreiten und das Ziel damit in die Zone der Realisierbarkeit zu bringen.



# Challenge – „Ich mach mein Ding“

## *So gehen Sie vor:*

Aber wie formuliert man ein solches Haltungsziel? Am schnellsten und einfachsten funktioniert das über die Wahl einer Bildkarte. Suchen Sie im Internet (z.B. auf [www.pixabay.com](http://www.pixabay.com)) oder in meiner Bildkartei (Link s. Website) ein Motiv, das gut visualisiert, wie Ihr Jahr 2016 mit Ihrem Herzensprojekt werden soll. Maja Storch regt an, genau das Bild zu nehmen, das einen regelrecht anspringt und fast schon aus dem Bildschirm springt, um zu einem zu kommen.

Formulieren Sie dann eine Menge an Ideen als Wortmaterial:

- ▶ Was assoziieren Sie mit dem Motiv?
- ▶ In welchen Kontext ist es eingebettet?
- ▶ Welche Gefühle löst es aus, an welche Werte oder Sprichwörter müssen sie denken?
- ▶ Wenn Sie hier alleine nicht weiterkommen, posten Sie das Bild in der Facebook-Gruppen und bitten Sie um Assoziationsideen.

---

---

---

---

---

---

---

---

Markieren Sie in einem zweiten Schritt die wichtigsten Wörter farbig, die eine positive emotionale Reaktion bei Ihnen auslösen. Suchen Sie nach Begriffen, die wirklich sitzen, bei denen Sie sagen: „Ja, das ist es, das passt.“ Dann formulieren Sie daraus eine kurze, knackige, gerne auch verspielte, blumige und dick aufgetragene Zielformulierung. Achten Sie dabei auf Ihren Körper. Oft merken Sie etwas wie ein Seufzen, oder Ihre Augen werden feucht, dann wissen Sie: Das ist es.

Posten Sie Ihr Bild und Ihr Mottoziel auf dem Padlet des Tages.

