

So PACKEN Sie's AN!

Ein Experte erklärt, wie Sie den inneren Schweinehund besiegen

Sepp Spreitzer (61) betreibt seit 2005 mit seiner Frau das Institut für angewandte Mentalstrategien namens Powerbrain. Er sagt uns, wie Sie den inneren Schweinehund überwinden können. „Ich arbeite mit zwei Boxen: der Dopaminbox und der Motivbox“, erläutert Spreitzer. Die Dopaminbox ist die Belohnungsbox und lässt uns an die Erfolgserlebnisse und Glücksmomente des vergangenen Jahres erinnern. Die Motivbox ist fürs kommende Jahr.

Der Trick: „Sie notieren sich alles, was Sie das Jahr über erreicht haben und alle schönen Erlebnisse stets sofort auf einen Zettel und werfen ihn in die Dopaminbox. An Silvester machen Sie die Box auf und lesen sich alles durch. Da wird vieles dabei sein, das Sie gar nicht mehr wissen. Ein schöner Urlaub, eine Gehaltserhöhung oder dass Sie einem Nachbarn beim Einkauf geholfen haben. Sie erhalten dabei auch Bestätigungen, dass Sie Dinge schaffen, die Sie sich vorgenommen haben. Das beschert Glücksgefühle und einen Energie-Überschuss. Mit diesem Überschuss setzen Sie sich hin und notieren sich Ihre Ziele – detailliert terminiert und quantifiziert – und Motive – warum und wofür? – fürs kommende Jahr.“

Ziele sind rational und vorwiegend in der linken Gehirnhälfte verankert, erläutert der Experte. Motive sind mehr emotionaler Natur und vorwiegend in der rechten Gehirnhälfte daheim. Für jedes Ziel mit Motiv einen Zettel – und ab in die Motivbox! Falls ein Ziel erreicht wird, kommt es in die Dopaminbox und schafft somit wieder Glücksgefühle. Spreitzer weiß: „Je klarer meine Motive und Ziele formuliert sind, desto größer die Wahrscheinlichkeit, diese zu erreichen.“



Sepp Spreitzer (61) hält Seminare zum Thema Motivation. In der tz gibt er Tipps
Ft: Spreitzer, Bieber

Doch wie kann man sich motivieren bei all den ungeliebten Erledigungen? „Ziele, die man sich etwa an Silvester nach der vierten Halben setzt, sind Lippenbekenntnisse und können nicht eingehalten werden. Das Wesen eines erreichbaren Ziels ist die Frage: Warum will ich es erreichen? Wenn Sie das formuliert und notiert haben, können Sie es anpacken.“

Ohne das „Warum“ geht es nicht – und ohne Einsicht auch nicht. „Wenn ein Raucher an Silvester sagt, dass er mit dem Qualmen aufhört, dann ist das nur ein hohles Vorhaben. Denn er hat die Einsicht für sich selbst nicht, sondern übt Zwang auf sich aus. Das

„Warum“ muss aus einem selbst kommen. Das Motiv ist sonst extrinsisch, von außen, also Zwang und nicht freiwillig.“

Beispiel: Sie wollen 2020 fünf Kilo abnehmen. „Jetzt formulieren Sie das Motiv: Ich will – nicht: ich muss – fünf Kilo abnehmen, um fitter zu werden, um mich selbst attraktiver zu finden, eventuell für eine Partnerschaft, oder um insgesamt gesünder zu leben. Nur mit dem Zusammenspiel von rechter und linker Gehirnhälfte, von Vernunft und Gefühl, von Ziel und Motiv, erreichen Sie das Vorhaben.“

Das Zusammenspiel der beiden Hälften klappt nur im entspannten Grundzustand. „Wenn Sie gestresst sind, dominiert häufig die linke Gehirnhälfte, Sie können nicht entspannt sein. Ich empfehle: ein paar Mal die Fäuste fest ballen, den Blick nach oben und dann einen tiefen, bewussten Atemzug nehmen. Das einige Male wiederholen. So schärfen Sie die Achtsamkeit.“ Rituale können auch helfen. Spreitzer erwähnt das Tennis-Ass Rafael Nadal, das sich oft im Gesicht rümpelt. „Das macht er ganz bewusst. So kommt er in einen fokussierten und gleichzeitig coolen Zustand.“

Ein Motiv ist ein Beweggrund. Nur, wenn ich etwas nicht habe, dann bewegt es mich. „Nur wenn ich krank bin, dann habe ich das Motiv Gesundheit an erster Stelle.“ Es gibt zwei Motiv-Arten: „Die Primärmotive sind etwa Nahrung, Schutz, Kommunikation, Fortpflanzung. Die sekundären Prestige, Anerkennung, Erfolg, Ehre, Freiheit, Abenteuer, Ruhm.“ Die ersten dominieren. Eine Umfrage unter Arbeitnehmern der verschiedensten Branchen habe ergeben: Das wichtigste Motiv sind Erfolgserlebnisse. Noch vor der Anerkennung (Platz zwei), gefolgt von der Arbeit selbst, Verantwortung und Wachstum. Interessant: Das Geld ist nicht vorn dabei.

Infos und Buchungen: www.powerbrain-institut.de, Tel. 08166 / 99 03 11.

Historische Tipps

Vielleicht motivieren Sie ja diese Sprüche der Großen, um Energie zu tanken:



Es ist nicht genug zu wissen – man muss auch anwenden. Es ist nicht genug zu wollen – man muss auch tun.
JOHANN WOLFGANG VON GOETHE (1749–1832, AUTOR UND MEHR)

Mit dem, was du selbst tun kannst, bemühe nie andere.

THOMAS JEFFERSON (1743–1826, DRITTER US-PRÄSIDENT)

Es ist sinnlos zu sagen: Wir tun unser Bestes. Es muss dir gelingen, das zu tun, was erforderlich ist.
WINSTON CHURCHILL (1874–1965, BRITISCHER STAATSMANN)



Müde macht uns die Arbeit, die wir liegenlassen, nicht die, die wir tun.

MARIE VON EBER-ESCHENBACH (1830–1916, ÖSTERREICHISCHE SCHRIFTSTELLERIN)

Tue nie etwas halb, sonst verlierst du mehr, als du je wieder einholen kannst.

LOUIS ARMSTRONG (1901–1971, JAZZLEGENDE)

Erfolg hat nur, wer etwas tut, während er auf den Erfolg wartet.

THOMAS EDISON (1847–1931, US-ERFINDER UND UNTERNEHMER)

Nicht weil es schwer ist, wagen wir es nicht, sondern weil wir es nicht wagen, ist es schwer.

SENECA (CA. 1–65 N. CHR., RÖMISCHER PHILOSOPH)

Fordere viel von dir selbst und erwarte wenig von den anderen. So wird dir Ärger erspart bleiben.

KONFUZIUS (551–479 V. CHR., CHINESISCHER PHILOSOPH)

Beide schaden sich selbst: der, der zu viel verspricht und der, der zu viel erwartet.

GOTTHOLD EPHRAIM LESSING (1729–1781, SCHRIFTSTELLER)

Fotos: dpa

Diese Tipps führen Sie zum Ziel

- 1 Finden Sie Ihre ganz persönliche Motivation – nur so gibt's den nötigen Willen und Energie.
- 2 Schieben Sie es nicht auf, sondern beginnen Sie gleich. Das macht ein gutes Gefühl und nimmt Druck aus dem Kessel. Wer will am Neujahrstag schließlich mit einem Vorhaben beginnen, geschwächt und feiermüde?
- 3 Entwerfen Sie einen konkreten, schriftlichen Plan, wie Sie ein Vorhaben in der Praxis umsetzen wollen.



- 4 Setzen Sie das Ziel konkret fest – und übertreiben Sie im Überschwung nicht. Das Ziel muss erreichbar bleiben.
- 5 Belohnen Sie sich – wenn Sie auf einem guten Weg sind oder Ihr Ziel erreicht haben, gönnen Sie sich einen

Herzenswunsch. Bestätigungen durch andere ist größerer Lohn als eine Anschaffung. Also: lieber mit guten Freunden verabreden als ein neues Handy kaufen. Der Mensch ist ein soziales Wesen. Respektieren Sie Rückschläge, damit Sie Ihr Ziel nicht aufgeben. Ein Rückschlag ist kein Scheitern – und kann sogar positiv sein, um ihn wegzustecken und sich doppelt zu motivieren.

Endlich Zeit für die Seelenschau

Alles, was Bürokratie und Verwaltung angeht, habe ich schon erledigt. Jetzt gibt es nur noch etwas zu tun, und das ist mir viel wichtiger: Ich nutze die Adventszeit, um eine ausgiebige Innenschau zu betreiben. Ich lasse das Jahr Revue passieren und checke, was gut war und was ich in Zukunft besser machen kann. Das versuche ich dann, 2020 möglichst gelassen umzusetzen.

NICK CAPRARELLA (36), TEE-EXPERTE, MÜNCHEN

Noch ein paar Sitzungen

Ich habe die Ärmel hochgekrempelt. Zum einen besorge ich noch ein paar Geschenke für meine Familie, zudem bin ich Sprecherin des Ortsverbandes Schwabing der Grünen. Kommende Woche stehen noch ein paar Sitzungen und Info-Stände an. Weihnachten kommt dann die freie Zeit.

MARIA WISSMILLER (32), POLITIKERIN AUS MÜNCHEN

