



## Hohe Motivation reduziert Stressempfinden

Das Ausmaß von wahrgenommenem Stress hat viel mit der **Einstellung zur jeweiligen Situation** zu tun. Zwar haben eine dauerhafte körperliche Belastung und zum Beispiel zu wenig Schlag handfeste Folgen für die Gesundheit und bedeuten für den Körper „echten Stress“; ein Großteil des Stressempfinden ist jedoch rein mental bedingt und steuerbar.

Eine Möglichkeit, die eigene Stressresistenz zu stärken, besteht darin, durch gezielte Motivierung die Motivation zu steigern. Der Zusammenhang ist leicht nachzuvollziehen: Menschen, die besonders stark (intrinsisch) motiviert sind, klagen erst deutlich später über „Stress“, wenn sie Druck ausgesetzt sind. Wer **aus eigenem Willen** und eigener Überzeugung etwas erreichen will, arbeitet mit mehr Energie, Beharrlichkeit und Ausdauer als jemand mit geringerer Motivation an der Realisierung einer Aufgabe.

Aus diesem Zusammenhang lässt sich eine Erkenntnis kristallisieren, die zwar plausibel, aber den meisten Menschen alles andere als bewusst und offensichtlich ist: Wer sich einen Job sucht, den er liebt (oder seinen Job zu lieben anfängt), empfindet automatisch weniger Stress. Bereits Konfuzius ließ verlauten: „Suche dir einen Job, den du liebst, und du musst nie wieder arbeiten.“

*„Suche dir einen Job, den du liebst, und du musst nie wieder arbeiten.“ (Konfuzius)*

Eine hohe intrinsische (von Innen kommende) Motivation bei der Arbeit führt zu einer höheren Leistungsbereitschaft und einer höheren Konzentration auf die Arbeit und die gewünschten Ergebnisse. Wer wenig oder gar nicht motiviert ist, konzentriert sich eher auf Wege und Methoden, um die ungeliebte Arbeit zu vermeiden. Solche Menschen verschwenden einen Großteil ihrer Zeit damit, **Gründe und Schuldige dafür zu suchen, dass etwas nicht geklappt hat**, noch nicht erledigt ist oder noch gar nicht begonnen wurde, das Ergebnis nur mittelmäßig ist usw. – solche Menschen konzentrieren sich auf Probleme, negative Rahmenbedingungen, Hemmfaktoren und Hindernisse. Wer sich und sein Bewusstsein auf diese Dinge fokussiert, wird sie ganz bewusst wahrnehmen, reflektieren und in der Summe schnell als unerträglichen Stress wahrnehmen. Dann wird lamentiert, gemeckert und eine Ausrede nach der nächsten produziert.

Wenn Sie nicht zu der Sorte von Menschen gehören wollen, die lamentieren und die Schuld bei anderen suchen und sich damit quasi automatisch auf Stress „programmieren“, können Sie sich dafür entscheiden, einem einfachen Grundsatz zu folgen:

**TUN SIE:**

- (1) **IN JEDER SITUATION**
- (2) **DAS BESTE, DAS SIE KÖNNEN,**
- (3) **MIT DEN MITTELN, DIE SIE HABEN.**

Wenn Sie nicht zu der Sorte von Menschen gehören wollen, die lamentieren und die Schuld bei anderen suchen und sich damit quasi automatisch auf Stress „programmieren“, können Sie sich dafür entscheiden, einem einfachen Grundsatz zu folgen:

Konzentrieren Sie sich niemals auf Dinge, die nicht gehen oder auf Probleme, die etwas verhindern.

•FANGEN SIE EINFACH AN, und holen Sie aus der gegebenen Situation all das heraus, was herauszuholen ist. Sie werden nie alle Ressourcen zur Verfügung haben, die Sie idealerweise zur Verfügung haben müssten.

•Aus diesem Grund MÜSSEN Sie mit den Dingen BEGINNEN, die Ihnen zur Verfügung stehen. Wenn Sie die vollständige Verfügbarkeit aller idealerweise benötigten Ressourcen zur Bedingung für Ihr Handeln machen, werden Sie niemals beginnen, niemals Ergebnisse erzielen und niemals Erfolgserlebnisse haben.

•Sie können fehlende Ressourcen im Laufe der Zeit beschaffen oder Alternativen als Ersatz finden. Wichtig ist, dass Sie trotz fehlender Ressourcen mit dem Handeln beginnen.

•Kleinere Probleme verlieren vor dem Hintergrund großer Aufgaben und Ziele an Bedeutung und Macht, als Stressor zu fungieren.

Fokus auf Motivation setzen: Wie bekommen Sie es hin, so motiviert wie möglich zu sein?

Wer den Fokus und seine Motivation darauf legt, zu beginnen und **Schritt für Schritt in kleinen Erfolgserlebnissen** fortzufahren, hat wenig Zeit und Sinn dafür, über Probleme zu sinnieren. Die hohe Motivation, etwas zu erreichen und Ergebnisse zu erzielen, senkt dabei automatisch den wahrgenommenen Stress. Obwohl durch eine Reihe neu begonnener Aktivitäten das zu bewältigende Arbeitspensum und die Zahl der Termine vermutlich zugenommen haben, kann der wahrgenommene Stress geringer sein als zuvor. Der Grund: Sie nehmen kleinere Probleme immer seltener als Anlass, sich schlechte Gefühle zu machen, sei es in Form von Ärger, Wut, Sorgen o.ä. – stattdessen **konzentrieren Sie sich auf Positives** und **stärken Ihre Stressresistenz**. Glücklich und erfüllt sind selten die Faulen, sondern diejenigen, die sich anhaltende positive Anspannung, Ergebnisse und Erfolgserlebnisse verschaffen.