

Gibt es einen freien Willen?

So entwickelte sich unser ÜBER-ICH – eine moralische Steuerungs-Instanz in unserer Psyche. Sie soll steinzeitliche Impulse, die wie ein triebhafter Vulkan in unserem ES pulsieren, mit den Anforderungen der Zivilisation kompatibel machen. Im Gegensatz zum Tier verfügt der Homo sapiens über die Möglichkeit, biologische Muster gezielt zu beeinflussen. Sigmund Freud bezeichnete diesen Prozess als »Internalisierung der Moral im ÜBER-ICH«. Durch elterliche Erziehung wird im kindlichen Gehirn eine moralische Instanz geschaffen, um unerwünschte Impulse aus dem animalischen ES im Zaum zu halten und zu regulieren. Später wird diese Konditionierung durch Lehrer, Vorgesetzte und andere Autoritäten verfeinert und fundamentiert. Je besser dieser Prozess gelingt, desto harmonischer und friedlicher gestaltet sich das soziale Miteinander innerhalb einer zivilisierten Gemeinschaft. Das ÜBER-ICH ist darauf ausgerichtet, die Motivation des Menschen system-verträglich zu lenken.

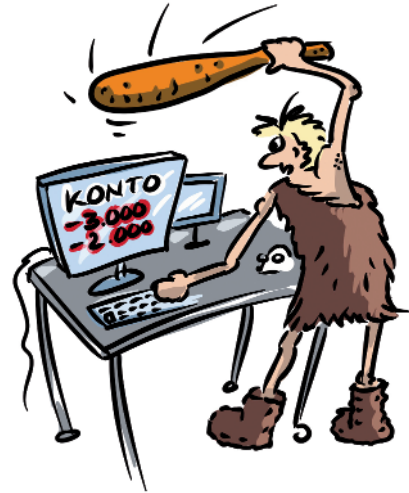
Hier kommt die philosophische Frage des freien Willens ins Spiel. Die Gelehrten streiten sich, ob der Homo sapiens tatsächlich über einen freien Willen verfügt? Theoretisch ja, natürlich – aber in der Praxis sieht es oft ganz anders aus. Moderne Menschen werden von konditionierten Programmen durch den stressigen Alltag gesteuert. Kaum eine Entscheidung wird vom freien Willen getroffen. Auch wissenschaftliche Untersuchungen zeigen, wie sehr menschliches Verhalten durch unbewusste Programme gelenkt wird. Der Homo sapiens navigiert per Autopilot durchs 21. Jahrhundert.

Steinzeitliche Steuerung erscheint bequem, doch sie verursacht auch Probleme. Unreflektierte Muster wirken im Verborgenen und sorgen dafür, dass Menschen sich genau so verhalten, wie sie programmiert wurden: durch die Evolution, durch ihre Eltern und frühkindliche Erfahrungen. So entsteht ein psychisches Grundgerüst von Wahrnehmungs-Filtern und Reiz-Reaktions-Mustern. Darauf aufbauend erfolgen weitere Konditionierungen: während der Schulzeit, durch Arbeitgeber, die Werbe-Industrie, Medien und gesellschaftliche Rahmenbedingungen. Wer vom freien Willen Gebrauch machen will, muss zunächst Licht ins Dickicht unbewusster Programme bringen – du musst lernen, inneren Raum zwischen Reiz und Reaktion zu gewinnen. Deshalb beginnt dein Studium der Motivations-Psychologie mit bewusster Beobachtung.

Artgerechte Haltung des Homo sapiens

Der ur-zeitliche Autopilot ist nicht kompatibel mit der Komplexität unserer modernen Welt. Wer im 21. Jahrhundert glücklich und erfolgreich leben will, sollte seine Motivations-Struktur hinsichtlich ihrer aktuellen Passung bewusst überprüfen. Du wirst psychische Programme entdecken, die deinen Vorfahren in der Wildnis gute Dienste leisteten. Doch heutzutage sind sie ungeeignet, um ein erfülltes Leben zu führen. Unser Steinzeit-Hirn betrachtet komplexe Herausforderungen durch primitive Filter. Es verlangt einfache Lösungen. Irregeleitet durch aufgebrachte Emotionen versucht es vergeblich, komplexe Probleme anhand archaischer Rezepte zu lösen.

Der innere Autopilot reagiert reflexartig. Viele Reize gelangen gar nicht ins Bewusstsein. Sie werden blitzschnell vom Unbewussten verarbeitet. Je höher der Stresspegel, desto massiver greifen die archaischen Programme. Indem du dich selbst und deine Mitmenschen aufmerksam beobachtest, findest du heraus, welche Auslöser und Motive unser Verhalten bestimmen. Sobald du beginnst, innere Muster gezielt zu erforschen, wirst du lernen, dich selbst besser zu steuern. Du gewinnst innere Freiheit, um zu entscheiden, wie du deine Prioritäten und zukünftigen Handlungen gestalten willst. Im Coaching bezeichnen wir diesen Prozess als »Artgerechte Haltung«. Dieser Ausdruck ist natürlich eine scherzhafte Metapher, aber er hat einen wahren Kern. Du lernst, steinzeitliche Motivation in eine zeitgemäße Form zu transformieren. Indem du deine Lebensführung bewusst hinterfragst und sie mit Kreativität anreicherst, bringst du frischen Schwung in deinen Alltag.



Viele Menschen sind unfähig, sich gezielt zu verändern – ihr Primaten-Hirn macht genauso weiter, wie es seiner Programmierung entspricht. Diese Tatsache ist ihrer Unbewusstheit geschuldet. Dieses Buch handelt davon, wie du dich aus den Fesseln der Unbewusstheit befreien kannst. Wie die alten Philosophen der Antike zeigen wir dir Wege, um deine Selbst-Steuerung zu stärken. Dafür gilt es zunächst, zu erkennen, wie unsere ur-zeitliche Steuerung funktioniert. Erst wenn du verstehst, wie ein System beschaffen ist, kannst du es wirksam verändern. Deshalb sagte Albert Einstein: *»Ein Problem kann nicht auf derselben Ebene gelöst werden, auf der es entstanden ist – es braucht eine bewusste Transformation!«*

Facing the Challenge!

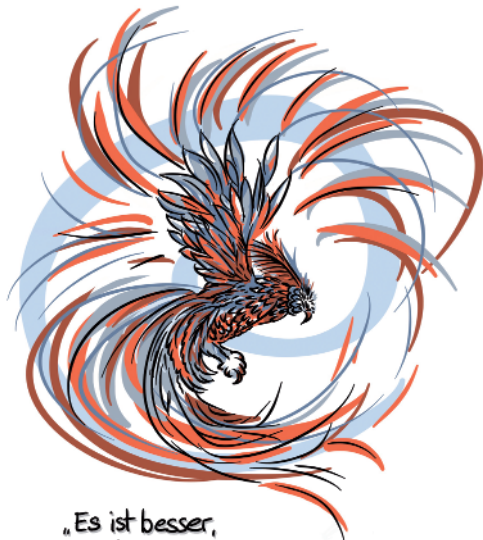
Viele Probleme, die scheinbar in der Außenwelt stattfinden, resultieren aus inneren Mustern, die unbewusst auf äußere Geschehnisse projiziert werden. Betroffene suchen Lösungen in der Außenwelt, obwohl die wahre Ursache in ihrer Psyche zu finden ist. Alte Muster blockieren ihre Glücks-Fähigkeit. Ihre tägliche Aktivität bringt keine Erfüllung. Sie sind chronisch unglücklich, ohne echte Lebensfreude. Wuchernde Bedürfnisse und unrealistische Ansprüche treiben sie durch den hektischen Alltag – wie hypnotisiert jagen sie flüchtigen Glücks-Momenten hinterher. Gleichzeitig sind sie geplagt durch irrationale Ängste und negative Glaubenssätze. Solange sie nicht lernen, ihre Motivation zu hinterfragen und die Innenwelt neu zu ordnen, stecken sie fest im Sumpf chronischer Frustration.

Die gute Nachricht lautet: Die Lösung solcher Probleme liegt meist in der eigenen Hand! Sobald du lernst, innere Prozesse bewusst zu beobachten, kannst du gezielt Einfluss nehmen. Wenn du deine Bedürfnisse, Wünsche und Sehnsüchte reflektierst, bringst du sie in Einklang mit der Realität. Indem du das Mögliche mit dem Machbaren verbindest, gewinnst du frische Motivation, um den negativen Sumpf zu verlassen. Der ehemalige Box-Champion Wladimir Klitschko bezeichnet diesen Prozess als »Facing the Challenge!«. Selbst härteste Krisen können Motivation erzeugen, wenn du ihnen mit der richtigen Einstellung begegnest. Jede Krise birgt die Chance für persönliches Wachstum. Deine innere Einstellung entscheidet darüber, ob du dich als Opfer der Umstände empfindest – oder ob du zum mutigen Helden wirst und Verantwortung für dein Wachstum übernimmst.

Die Bewältigung einer Krise erfordert Bereitschaft, neues Verhalten auszuprobieren. Deine angeborene Lern-Fähigkeit bietet dir einen universellen Schlüssel, dich vom Frust zu befreien. Sie ermöglicht es, mutige Entscheidungen zu treffen und kreative Ideen in die Tat umzusetzen. In vielen Coaching-Sessions durften wir erleben, wie frustrierte Menschen plötzlich neue Kraft-Quellen entdecken. Bewusste Reflexion der inneren Muster setzt die nötige Energie frei, um selbst größte Probleme zu lösen und gestärkt aus einer Krise hervorzugehen.

Lern-Fähigkeit verleiht Flügel

Kennst du die Story vom Phönix aus der Asche? Ebenso, wie sich dieser legendäre Feuer-Vogel neu zu erschaffen vermag, kann auch ein krisen-geschüttelter Mensch unglaubliche Kräfte mobilisieren. Oft



„Es ist besser,
ein kleines Licht anzuzünden,
als die Dunkelheit zu verfluchen.“
(Laotse)

braucht es kreative Ideen, die als Zündfunken wirken, um eine motivierende Perspektive zu entdecken und alte Blockaden zu lösen. Vitaler Kontakt zu frischer Motivation verleiht Flügel. Plötzlich fühlst du dich wie neugeboren. Schlummernde Kräfte erwachen und du siehst ein Leuchtf Feuer am Ende des Tunnels. Es motiviert dich, deine angeborene Lern-Fähigkeit zu nutzen, dich aus der Asche zu erheben und deine Challenge kreativ zu meistern.

Jeder lernbereite Mensch ist fähig, sich von hausgemachtem Leid zu befreien und über den eigenen Schatten zu springen. Im Coaching arbeiten wir mit motivierenden Fragen: »Wer willst du sein? Ein unbewusster Bio-Roboter, der an alten Mustern festhält – oder ein mutiger Homo sapiens, der seine Lernfähigkeit gezielt einsetzt? Was brauchst du, um dein Problem loszulassen und stattdessen etwas Neues zu probieren? Wie kannst du dich motivieren, unnütze Muster aufzugeben und dich in einen lernfähigen Phönix zu verwandeln?«

Naturgemäß ist jeder neue Weg, der aus der vertrauten Komfort-Zone herausführt, mit Unsicherheit, Inkompetenz und Kontroll-Verlust verbunden – doch solche Gefühle sind vorübergehende Symptome. Sobald es gelingt, die nötige Motivation ganzheitlich zu spüren, macht es Freude, neues Verhalten einzuüben. Du übernimmst Verantwortung für deine Situation, verzichst auf unreflektierte Negativität und entscheidest dich dafür, neue Wege zu gehen. Dann ist es nur eine Frage der Zeit, bis dein Mut durch Erfolge belohnt wird.

Motivation resultiert aus dem gelungenen Zusammenspiel äußerer Reize und innerer Strukturen. Entscheidend ist, wie du die Reiz-Muster deiner Außenwelt wahrnimmst und sie zu deinen Bedürfnissen in Beziehung setzt. Normalerweise geschieht dieser Prozess total unbewusst. Falls alles passt, nutzt man die vorhandene Energie und legt einfach los – falls nicht, empfindet man sich als Opfer der Umstände. Dann braucht der Frust ein Ventil – man jammert, schimpft oder empört sich. Doch es ist besser, ein kleines Licht anzuzünden, als die Dunkelheit zu verfluchen. Mit Hilfe unserer psychologischen Gebrauchsanweisung kannst du lernen, auch in schwierigen Situationen eine motivierende Perspektive zu gewinnen.



Der Fisch stinkt vom Kopf her!

»Vermutlich liegt die Ursache für unsere Probleme im Vorstand. Ich befürchte, meine Kollegen sind nicht motiviert, ihre Aufgaben vernünftig zu bewältigen. Deshalb ist es kein Wunder, wenn sich deren negative Einstellung wie ein gefährliches Virus überträgt – zunächst auf unsere Führungskräfte, irgendwann auf alle Mitarbeiter. Wir müssen eingreifen, bevor es zu spät ist! Nicht umsonst heißt es: Der Fisch stinkt vom Kopf her!«

Robert gestikuliert und schlägt mit der geballten Faust auf den Tisch. Er ist wütend, sein glattrasierter Kopf verwandelt sich in eine rote Leuchtbirne, am Hals treten Adern hervor. In diesem Moment bin ich froh, nicht zum Team seiner Mitarbeiter zu gehören. Diesem zornigen Alpha-Mann willst du nicht



vor die Flinte geraten, wenn er dich für seine Misere verantwortlich macht, weil du sein Geld verbrennst. Nein, wenn Robert wütend ist, will man nicht in seiner Nähe sein – dann geht man besser in Deckung.

»Ich verstehe. Sie sind der Meinung, Ihre Vorstands-Kollegen sind für die Probleme verantwortlich, weil es ihnen an Motivation mangelt. Woran

merken Sie denn, dass Ihre Kollegen nicht motiviert sind?«

»Sie leisten mir Widerstand! Wenn ich etwas vorschlage, was unbequem sein könnte, wird sofort gemeckert. Sie lamentieren in einer Tour, warum etwas nicht geht. Alle meine Ideen werden abgeblockt. Wenn ich erkläre, welche Vorteile für den Konzern rausspringen, wird der Widerstand sogar noch größer. Immer öfter habe ich das Gefühl, ich muss diese Leute zum Jagen tragen!«

»Aha, Sie bekommen Widerstand vom Team. Solche Schwierigkeiten könnten natürlich Ausdruck mangelnder Motivation sein. Sie könnten aber auch andere Ursachen haben. Wie würden Sie denn den Team-Spirit innerhalb des Vorstands beschreiben?«

»Wie bitte? Team-Spirit? Ich weiß nicht, worauf Sie hinauswollen. Ich bin der Inhaber dieses Unternehmens. Seit der Übernahme von Powerfood besitzt Frau Gelbsprung auch einige Anteile. Doch der größte Teil aller Aktien befindet sich in meiner Hand. Die anderen Vorstände haben sehr lukrative Verträge. Sie werden für ihre Leistung teuer bezahlt. Ich erwarte exzellente Performance und absolute Loyalität.«

Robert fühlt sich von seinen Vorstands-Kollegen im Stich gelassen. Seine wütenden Ausführungen offenbaren eine heiße Spur zur Ursache der Motivations-Probleme. Ich frage nach Team-Spirit und der CEO erklärt mir die juristischen Verhältnisse. Das riecht ja förmlich nach den berühmten »Blinden Flecken«?!

Im Laufe des Gesprächs wird deutlich, Robert besitzt keinerlei Gespür für die Befindlichkeit seiner Mitmenschen. Er schließt völlig unreflektiert von sich auf andere. Für ihn zählt Erfolg, Geld, Macht und Status. Seine ROTE Persönlichkeit wird getrieben durch Individual-Bedürfnisse. Er kann sich nicht vorstellen, dass soziale Bedürfnisse im Motivations-Gefüge seiner Mitmenschen eine wichtige Rolle spielen. Seine Motivation ist fixiert auf das Streben nach individuellem Erfolg. Robert mangelt es an Empathie. Als ich ihm erkläre, warum gelebter Team-Spirit einen erheblichen Einfluss auf die Motivation ausübt, blickt er mich irritiert an. Meine Worte ergeben für ihn keinen Sinn. Robert ist frustriert, weil die Kollegen seine Erwartungen nicht erfüllen. Nun verlangt er von mir, dass ich ihm Recht gebe und seine Meinung bestätige.

»Unsere Zahlen sind schwach! Die Verantwortlichen dümpeln in ihrer Komfort-Zone und unternehmen nichts! Das ist grob fahrlässig! Sie haben keine eigenen Ideen und sabotieren meine Maßnahmen. Ich rede mir den Mund fusselig und nix passiert. Meine Geduld ist am Ende. Wir müssen endlich handeln, um die Firma zu retten.«

Roberts imposanter Kopf wird immer röter. Die prallen Adern am Hals wirken wie pulsierende Schwellkörper und drohen zu platzen. Ich nutze meine Empathie, um seine subjektive Befindlichkeit zu verstehen. Robert kämpft einen einsamen Kampf. Er fühlt sich unverstanden. Gleichzeitig suche ich einen Weg, um ihm zu helfen. Er muss seine Perspektive erweitern, um die realen Ursachen seiner Probleme zu erkennen. Ja, der Fisch stinkt tatsächlich vom Kopf her – und zwar von ganz oben. Hier offenbart sich ein riesiges Lernfeld für den mächtigen CEO. Doch noch scheint er nicht bereit, unbequemes Feedback zu empfangen. Zunächst braucht er ein Ventil für seinen angestauten Frust. Robert schimpft wutentbrannt über seine Kollegen:

»Um diese Flachpfeifen zu motivieren, habe ich sogar Sonder-Prämien angekündigt, fette Bonus-Zahlungen – hat alles nichts genützt. Ich renne gegen eine Gumm wand und beiße auf Granit. Diese Ignoranten kapieren nicht einmal den Ernst der Lage! Inzwischen fühle ich mich richtig verarscht, durch diese respektlose Ignoranz. Ich frage mich, wann mein Geduldsfaden endgültig reißen wird?!«



The Time to be Happy is Now!

Ohne bewusste Steuerung ist es kaum möglich, in den Turbulenzen der heutigen Zeit ein erfülltes Leben zu führen. Biologische Programme steuern den Homo sapiens seit Ur-Zeiten relativ sicher durch seine Existenz. Heute prallen die Muster der Vergangenheit auf rasante Komplexität und dynamische Prozesse. Kompatibilitäts-Probleme sind an der Tagesordnung. Wer sie einfach ignoriert, sollte sich nicht wundern, wenn ständig Störungen auftreten. Im Gegensatz zum Tier hat der Mensch gelernt, seine Lebenswelt aktiv zu gestalten. Kultur und Technik beschenken uns mehr Handlungs-Optionen als jemals zuvor. Die explodierende Vielfalt auf der Möglickeits-Ebene beeinflusst unsere Motivation. Der Mensch projiziert archaische Motive auf die überschäumende Kulisse des 21. Jahrhunderts. Sie bewirken andauernde Aktivität, indem sie uns gleichzeitig verlocken und bedrohen. Permanente Reiz-Überflutung erzeugt allgemeine Verwirrung. Viele Personen sind immer mit irgendetwas beschäftigt. Sie stehen unter Stress, sind ständig aktiv – ohne ihre inneren Motive zu kennen. Im Trubel des Alltags vergessen sie vollkommen, warum sie etwas tun. Wie unbewusste Bio-Roboter folgen sie einfach ihrer gewohnten Programmierung – obwohl sie den Kontakt zu echten Bedürfnissen schon lange verloren haben.

Kennst du FOMO – »Fear of missing out«? Das neu-deutsche Kürzel bezeichnet ein typisches Symptom dieser Thematik. FOMO treibt viele Zeitgenossen durch den stressigen Alltag. Voller Angst, etwas zu verpassen, hetzt man von einem Moment zum nächsten – ohne jemals irgendwo anzukommen. Im Dopamin-Rausch werden unbewusste Wünsche auf eine Zukunft projiziert, die niemals eintreten wird. Viele Menschen glauben, der nächste Moment sei besser als der jetzige – ohne zu erkennen, dass ihr Leben im JETZT stattfindet. Der jetzige Moment ist das Portal zum Glück: »*The Time to be Happy is NOW!*« Falls dich dieses Thema berührt, dann widme dich der Botschaft von Eckhart Tolle. Dieser beeindruckende Zen-Meister bringt die Thematik genau auf den Punkt. Wer nicht bereit ist, seine hektische Aktivität zu stoppen und innezuhalten, hat kaum eine Chance auf echte Erfüllung. Im digitalen Trommelfeuer ist Frust vorprogrammiert – dort sucht der Homo sapiens vergeblich nach dem Glück. Wer sein Leben wirklich genießen will, muss lernen, im HIER & JETZT anzukommen.

Homo Handyens in der Dopamin-Falle

Unreflektierte Gewohnheiten prägen menschliches Verhalten. Hinzu kommt unser »Herden-Trieb« – wenn alle Artgenossen unsinnige Dinge tun, macht man einfach mit. Die Glücksdroge Dopamin wirkt dabei als perfider Verstärker. So wird groteskes Verhalten auf schleichendem Wege zur absurden Normalität. Wer heute in der City unterwegs ist, dem begegnet Homo Handyens – eine neue Zombie-Spezies, völlig fixiert auf das Smartphone, ohne Kontakt mit der realen Welt. Ihre Vertreter wandeln wie hypnotisiert durch den Alltag. Man trifft sie überall und es werden immer mehr. In öffentlichen Verkehrsmitteln, im Fitness-Center, selbst in Parkanlagen oder in

geselliger Runde – man ignoriert die Realität und frönt dem digitalen Wahn. Je mehr man sich daran gewöhnt, desto weniger fällt es auf – wie destruktiv sich diese seltsame Neigung auf das soziale Miteinander und die psychische Gesundheit auswirkt.



Das Smartphone irritiert die menschliche Motivation wie kaum eine andere Erfindung. Trügerische Dopamin-Ausschüttungen sorgen dafür, dass hypnotisierte Homo Handiens wie Junkies an ihrer digitalen Glücks-Illusion kleben. Die Abhängigkeit vieler Zeitgenossen von ihrem elektronischen Dissoziations-Instrument ist erschreckend. Bereits wenige Minuten ohne Handy-Zugriff versetzen den digitalen Zombie in innere Aufruhr. Man starrt ohne Unterlass auf das magische Glücks-Versprechen vor der eigenen Nase. Während man die gierigen Datenkraken im Silicon-Valley mit Futter versorgt, gerät man immer tiefer in den Sumpf der Dopamin-Sucht.

Das unverzichtbare Kunst-Hirn wird von der Industrie beständig optimiert, um unbewusste Nutzer noch intensiver an das Objekt ihrer Begierde zu fesseln. Clevere Programmierer nutzen ihr Wissen um Motivations-Effekte. Sie bauen die Algorithmen genau so, damit süchtige Konsumenten ihnen noch mehr Daten liefern. Wenn das Smartphone auch Bargeld und Kreditkarte ersetzt, wird die libidinöse Bindung an den digitalen Fetisch zusätzlich verstärkt. Wer an einer souveränen Lebensführung interessiert ist, tut gut daran, seine persönlichen Abhängigkeiten bewusst zu überprüfen. Sucht-Mediziner arbeiten bereits an digitalen Detox-Programmen – im Zweifelsfall hilft nur noch der kalte Entzug.

Welche Treffer-Quote hat dein Autopilot?

Unser Autopilot projiziert ständig innere Muster auf die Kulisse der Außenwelt. Er neigt dazu, Reiz-Muster der Vergangenheit mit realen Situationen zu verwechseln. Das Steinzeit-Hirn verlangt einfache Lösungen für komplexe Probleme. Es versucht, aktuelle Anforderungen zu bewältigen, indem es auf konditionierte Programme zurückgreift, die in früheren Kontexten erlernt wurden. Diese Neigung erscheint

bequem, führt aber zwangsläufig zu Kompatibilitäts-Problemen. Unbewusste Reiz-Erkennung vernachlässigt oftmals wichtige Faktoren – der systemische Kontext entscheidet über die Bedeutung einer Tatsache: *»Ein nackter Mann in der Sauna hat eine andere Bedeutung als ein nackter Mann im Restaurant!«*

Falls dir vertraute Reize in anderen Kontexten begegnen – Achtung! Nicht selten erfordern sie unterschiedliche Reaktionen. Das mag unbequem klingen, entspricht jedoch der Realität. In dynamischen Systemen hat der archaische Autopilot nur eine begrenzte Treffer-Quote. Unreflektierte Reaktionen auf bekannte Schlüsselreize sind selten passgenau. Häufig bewirken sie den berüchtigten Griff ins Klo. Wer versucht, komplexe Probleme mit emotionalen Standard-Reflexen zu bewältigen, greift oft ins Leere oder erzeugt peinliche Kollateral-Schäden im sozialen Miteinander. Wir alle sind betriebsblind in der eigenen Psyche. Es gilt, die unbequeme Tatsache zu akzeptieren, dass innere Programme ungebremst weiterlaufen, obwohl sie nicht mehr zur aktuellen Wirklichkeit passen – und damit bewusst umzugehen.

Ohne Bewusstheit gibt es kein Entkommen aus der Illusion irrwitziger Verwechslungen. Einige Zeitgenossen verwechseln den autoritären Chef mit dem strengen Vater. Andere verlangen von der Ehefrau, sie möge sich bitteschön in ihre liebevolle Mama verwandeln. Sigmund Freud bezeichnete menschliche Fehl-Anpassungen als Neurosen. Wir neigen dazu, unsere Neurosen ungehemmt auf die Kulisse der Realität zu projizieren. Dadurch entstehen psychische Dramen. Für die Betroffenen wirkt es wie bittere Realität – obwohl die gefühlten Probleme bei objektiver Betrachtung keinerlei reale Substanz aufweisen. Es sind lediglich irrwitzige Projektionen. Oft hat man sich so sehr daran gewöhnt, man kann sich nicht mehr vorstellen, wie es wäre, ohne diese inneren Stress-Faktoren zu leben. Wer es versäumt, seine psychischen Programme auf dem Laufenden zu halten, wird zum mentalen Dinosaurier. Je mehr Neurosen in deiner Psyche wuchern, desto tiefer versickert deine Vital-Kraft im Sumpf chronischer Frustration.

Im Sumpf der Frustration

Menschliches Verhalten wird durch Bedürfnisse gesteuert. Ihre Befriedigung belohnt unser Organismus durch positive Gefühle. Die Jagd nach dem guten Gefühl gibt unserem Verhalten ein attraktives Motiv. Allerdings bewirkt die wachsende Vielzahl menschlicher Bedürfnisse eine Gemengelage undurchsichtiger Motive, die sich teilweise widersprechen und gegenseitig blockieren. Dann verliert die Motivation der Betroffenen an Kraft. Je mehr Bedürfnisse nicht befriedigt werden, desto stärker wandelt sich die vitale Energie in Frustration. Sie staut sich auf und belastet den Organismus. Dabei entstehen negative Gefühle. Der aufgestaute Frust sucht sich ein Ventil – im Regelfall durch aggressives Verhalten. Kann sich der Frust nicht nach außen entladen,

verbleibt er im System. Dies verursacht Schuldgefühle, Depressionen, somatische Symptome und negative Glaubens-Muster. Deshalb braucht der moderne Mensch Psycho-Hygiene. Wir müssen bewusst überprüfen, wie sich unsere Bedürfnisse, Ängste und Motive auf unser Wohlbefinden auswirken – und konstruktive Wege finden, damit angestauter Frust nicht toxisch wird.

Sobald ein Motiv an Attraktivität verliert, sollte das entsprechende Verhaltens-Programm angepasst werden. Falls ein Motiv ganz aus deinem Leben verschwindet, darfst du das nicht mehr benötigte

Programm abstellen: »Wenn dein Pferd tot ist, dann steig ab!« Allerdings bezeichnet der Volksmund den Homo sapiens nicht umsonst als »Gewohnheits-Tier«. Viele Programme laufen einfach weiter – obwohl sie nicht mehr zeitgemäß sind. Einige Personen kämpfen gegen etwas, das schon lange nicht mehr existiert – zum Beispiel die Erziehungs-Methoden ihrer verstorbenen Eltern. Andere kämpfen für etwas, das seit langer Zeit zur Vergangenheit gehört. Selbst wenn es noch existieren würde, hätten sie keinen Nutzen davon, weil das innere Programm nicht mehr mit einem vitalen Bedürfnis verbunden ist. Aus reiner Gewohnheit verschwenden sie kostbare Zeit und wertvolle Energie – weil sie nicht gelernt haben, sich von alten Mustern zu verabschieden.

Falls Bedürfnisse ihre emotionale Ladung verlieren, bringen daran gekoppelte Verhaltens-Muster keine Erfüllung. Betroffene Personen sind zwar aktiv, doch alle Bemühungen laufen ins Leere. Sie leiden unter chronischem Frust, versuchen verzweifelt, in ihrer Aktivität einen Sinn zu erkennen – ohne sich einzugestehen, dass sie auf dem Holzweg sind. Ihr unbewusster Autopilot hat die Orientierung verloren. Er verursacht andauernde Aktivität ohne Chance auf Erfüllung. Solche Menschen irren durch das Labyrinth trügerischer Verheißungen, verstricken sich immer tiefer im Sumpf der Frustration. Sie sind permanent auf der Suche – ohne zu wissen, wonach sie eigentlich suchen.



Dein Weg zur inneren Freiheit

Die zentrale Ursache vieler Probleme liegt tief verwurzelt in unserer Psyche. Die meisten inneren Prozesse geschehen unbewusst, sie werden per Autopilot gesteuert. Ohne Bewusstheit läuft die biologische Maschine einfach weiter, immer weiter – so, wie sie durch frühere Erfahrungen konditioniert wurde. Alte Programme fesseln uns an die Vergangenheit. Die Lösung vieler Probleme findet sich nicht in der Außenwelt – sie besteht darin, innere Muster anzuschauen und transparent zu machen. Durch bewusste Beobachtung kannst du erkennen, was im psychischen Maschinenraum tatsächlich passiert.

Bewusstheit führt zur inneren Freiheit. Du erhältst die Chance, alte Programme gezielt zu verändern. Der nächste Schritt besteht darin, ein psychisches Trainings-Programm zu durchlaufen. Du transformierst alte Muster durch neue Erfahrungen und nutzt deine angeborene Lern-Fähigkeit, um chronische Probleme zu ösen. Dein Gehirn verfügt über Neuro-Plastizität – du kannst bis ins hohe Alter geschmeidig bleiben, indem du nicht mehr zeitgemäße Programme verabschiedest. Um nicht als mentaler Dinosaurier zu enden, musst du dich von negativen Gewohnheiten befreien. Dafür brauchst du Energie. Frische Motivation wirkt wie hochkarätiger Treibstoff. Sobald du beginnst, dein Gehirn regelmäßig zu trainieren, wirst du feststellen, wie gut es sich anfühlt, als lernfähiger Mensch durch das Leben zu gehen.

Echte Lern-Bereitschaft bewirkt eine positive Eigen-Dynamik. Wenn du am Ball bleibst, wird dein Weg des Life-Long-Learning mit motivierenden Erfolgs-Erlebnissen gepflastert sein. Sie geben dir Rückenwind, treiben deine Entwicklung mit frischem Schwung voran. Immer mehr Menschen arbeiten daran, ihre Persönlichkeit zu entwickeln. Sie sehnen sich nach einer psychologischen Zeitenwende. Das Verhalten des Homo sapiens auf dem blauen Planeten wird sich nur ändern, wenn wir unsere steinzeitliche Motivation bewusst transformieren.

Wie geht wirksame Veränderung?

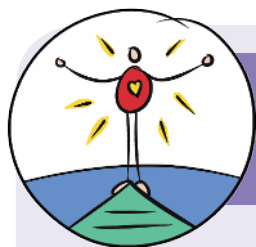
Die Menschheit muss lernen, ihre Umwelt nicht länger durch fossile Brennstoffe zu verpesten. Unser Gehirn entspricht noch immer dem eines Steinzeit-Menschen. Das 21. Jahrhundert zwingt den Homo sapiens, archaische Muster zu verabschieden – im Innen genauso wie im Außen. Als einige wenige Steinzeit-Menschen ein Lagerfeuer entzündeten, entstand kein Problem für deren Biotop. Die Entdeckung des Feuers war lange Zeit eine wertvolle Errungenschaft. Wenn jedoch 8 Milliarden Homo sapiens täglich gigantische Mengen von Energie verbrauchen, Treibhausgase ausstoßen und riesige Müllberge produzieren – dann wird die Situation dramatisch. Der Schlüssel zur Veränderung befindet sich in der Struktur unserer Motivation – dies gilt für einzelne Menschen ebenso wie für Teams, Organisationen und Unternehmen. Und nicht zuletzt für die Zukunft der Menschheit auf dem Planeten Erde. Steinzeitliches Verhalten ist nicht mehr zeitgemäß – weder in der Außenwelt noch in Bezug auf unsere

innere Steuerung. Die Zeit ist reif, im psychischen Maschinen-Raum die nötigen Updates zu tätigen. Sobald du dich auf diesen faszinierenden Weg begibst, wirst du Teil einer wachsenden Gemeinschaft. Überall auf unserem Planeten entstehen innovative Netzwerke, die durch ganzheitliches Denken und mutiges Handeln neue Maßstäbe setzen. Bewusste Lern-Fähigkeit ist der Schlüssel zur nachhaltigen Veränderung. Sie gibt dir den nötigen Treibstoff, um dein volles Potenzial zu entfalten. Unser Motivations-Coaching zeigt dir Wege auf, wie du diesen energetischen Schlüssel erwirbst. Um ihn zu nutzen, musst du innehalten, bewusstes Licht einschalten und die Struktur deiner Motivation erforschen. Wer seine Lebensführung nachhaltig ändern will, muss seine psychische DNA entziffern. Sobald du verstehst, welche Muster dein Verhalten steuern, kannst du sie gezielt beeinflussen.

Motivations-Coaching mit V.I.E.L.-Spirit basiert auf einer Gebrauchsanweisung zur persönlichen Transformation. Seit über 30 Jahren nutzen wir diese kreative Stimulanz, um Menschen zu motivieren, den psychischen Sumpf der Unbewusstheit zu verlassen und sich auf den Weg zu machen, ihr Potenzial zu realisieren. Unsere Gebrauchsanweisung zeigt dir, wie du deine persönliche Rezeptur für den Zaubertrank des Miraculix entdeckst. Bewusstes Erforschen deiner Innenwelt dient als wirksame Startrampe zur Selbst-Verwirklichung.

Bist du bereit, dich auf ein motivierendes Abenteuer einzulassen?





V.I.E.L – Toolbox 1 · Trainiere Dein Gehirn! Erkenne Motivations-Muster

Verkörpere die Macht der Motivation!

»Niemand wird starke Muskeln bekommen, weil er mir beim Training zuschaut!«, sagte Arnold Schwarzenegger, als man ihn fragte, was man tun muss, um seine Muskulatur zu entwickeln. Du musst selbst aktiv werden und dein eigenes Training starten! Durch das Studium unserer Gebrauchsanweisung erwirbst du wertvolles Wissen. Wenn du daraus einen praktischen Nutzen ziehen willst, musst du dich darin üben, das Knowhow im Alltag einzusetzen. In den V.I.E.L-Toolboxen findest du konkrete Anleitung für dein mentales Training. Jede Toolbox enthält Übungs-Aufgaben, um praktische Erfahrungen zu sammeln. Die Summe aller Toolboxen bildet ein ganzheitliches System, das wir in unseren Coaching-Ausbildungen seit vielen Jahren unterrichten. Das V.I.E.L-Erfolgs-System dient dazu, Probleme zu lösen, Ziele zu erreichen und ambitionierte Vorhaben zu realisieren. Außerdem liefert es Inspiration zur Entwicklung deiner Persönlichkeit. Es stärkt die Motivation und schützt vor unnötigem Frust. Wir wünschen dir V.I.E.L Spaß und Erfolg beim Training für dein lebenswürdiges Steinzeit-Hirn!

Erkenne die motivierende Lebenskraft in der Natur

Geh in die Natur und beobachte Pflanzen und Tiere. Genieße die faszinierende Lebendigkeit mit allen Sinnen. Frage dich, welche Kraft all diese Formen hervorbringt? Warum verhält sich jedes Lebewesen auf seine ganz spezielle Art? Erkenne, wie alle Wesen auf diesem Planeten durch motivierende Lebenskraft gesteuert werden. Verbinde dich emotional mit dieser wunderbaren Energie und mach dir bewusst, dass auch die menschliche Spezies davon durchströmt und angetrieben wird.

Erforsche die Motivation deiner Mitmenschen

Beobachte deine Artgenossen. Hinter jedem Verhalten verbirgt sich ein Motiv. Trainiere dich darin, verborgene Motive zu entdecken. Viele Motive wirken unbewusst. Übe dich darin, auch solche Motive intuitiv zu erkennen – was versucht das Unbewusste zu erreichen, wenn es sich auf diese Weise verhält? Falls es eure Beziehungs-Ebene erlaubt, überprüfe deine Spekulation durch geeignete Fragen.

Beobachte die Dynamik deiner Motivation

Zünde dein inneres Licht an! Bewusstes Beobachten deiner Motive ist der Schlüssel zur wirksamen Selbst-Steuerung. Übe dich darin, eigene Motive zu hinterfragen und gewissenhaft zu erforschen. Es stärkt deine Souveränität. Sollten Widerstände auftauchen, kannst du flexibel reagieren und deine Prioritäten dynamisch auf die aktuelle Situation abstimmen: Was ist jetzt wirklich wichtig? Welche zentralen Bedürfnisse steuern dein Handeln? Wie kannst du deine Aktivität optimal ausrichten, um deine Ziele zu erreichen?

Optimiere deine aktuellen Erfolgs-Strategien

Hinterfrage die Sinnhaftigkeit deines Verhaltens. Erlaube dir, im Alltag innezuhalten, um Raum zwischen Reiz und Reaktion zu gewinnen. Nutze deinen inneren Dialog, um deine Aufmerksamkeit gezielt auszurichten: »Was will ich jetzt erreichen? Welches Bedürfnis treibt mich an? Welche Programme laufen in meiner Psyche, um dieses Bedürfnis zu erfüllen?« Prüfe, ob dein Verhalten optimal geeignet ist, deine Bedürfnisse zu befriedigen. Vielleicht gibt es bessere Wege, um gewünschte Ziele zu realisieren? Nutze deine Kreativität und experimentiere mit neuen Verhaltensweisen. Öffne dich für die Idee, alte Programme durch Updates an aktuelle Dynamiken anzupassen.

Überprüfe deine langfristige Motivations-Struktur

Langfristige Ziele geben deinem Handeln eine strategische Ausrichtung. Überprüfe bewusst, was du zukünftig erreichen willst. Welche Sehnsüchte und Träume schlummern in dir? Welche Zukunfts-Vorstellungen geben dir Energie und stärken deine Motivation? Welche Schein-Bedürfnisse könnten dich in die Irre führen? Wo verlierst du Energie, weil du verführerischen Illusionen folgst? Mach dich ehrlich – prüfe, ob deine Lebensplanung durch unbewusste Muster gesteuert wird, die sich bei genauer Betrachtung als Schummel-Paket entpuppen – oder ihre damalige Bedeutung schon lange verloren haben?

Trainiere deine Lern-Fähigkeit

Sollten alte Muster dein Verhalten bestimmen, kannst du sie gezielt transformieren. Trainiere dich darin, sie bewusst zu unterbrechen und stattdessen neue Wege zu gehen. Finde heraus, wie du dich motivieren kannst, etwas Neues zu probieren und dich auf einen Lern-Prozess einzulassen. Dafür musst du deine Komfort-Zone verlassen – das kann Unsicherheit, Inkompetenz und Kontroll-Verlust bedeuten. Übe dich darin, solche Empfindungen mit einem guten Gefühl zu akzeptieren. Die Zeit spielt für dich! Lernfähigkeit funktioniert wie ein Muskel – je mehr du trainierst, desto leichter fällt es, sie zu benutzen.

Nützliche Fragen zur Stimulation von Bewusstheit

- Welche Werte steuern dein Verhalten?
- Wer bist du? Und wer willst du zukünftig sein?
- Welchen Fußabdruck willst du auf diesem Planeten hinterlassen?
- Was wünschst du dir vom Rest deines Lebens?
- Was müsste passieren, damit du wirklich glücklich bist?
- Angenommen, eine Zauber-Fee käme zu dir – was wären deine Herzens-Wünsche?
- Wenn du 100 Wünsche frei hättest – was wären deine TOP 10?
- Was könnte dich motivieren, diese Wünsche auch ohne die Fee zu realisieren?