

... gut aufgestellt mit dem:  
**Haus des Lebens**

unser Selbstbild/  
unsere Identität,  
unser "Ich" ist auf  
6 Säulen aufgebaut



### 3.2.1 Standortbestimmung

Als Ausgangspunkt für Ihre persönliche Entwicklung empfehlen wir Ihnen, sich zunächst einen Überblick zu verschaffen und eine umfassende Standortbestimmung vorzunehmen. Für solche Standortbestimmungen nutzen wir ein Modell, das wir «Haus des Lebens» nennen. Wir unterscheiden dabei die Lebensbereiche **Arbeit/Beruf, Freizeit, Beziehungen, Gesundheit, Wohnen und Finanzen**. Bei zwei Übungen im letzten Kapitel (2.3.1 und 2.3.2) haben Sie bereits mit dieser Unterscheidung der Lebensbereiche gearbeitet. Wir stellen uns das «Haus des Lebens» so vor:

Das Fundament bildet Ihre heutige **Lebenssituation**. Darunter verstehen wir alles, was Ihnen aktuell zur Verfügung steht und was Ihr Leben heute ausmacht: Ihre gesammelte Lebenserfahrung, Ihre Fähigkei-

ten, Ihre Ressourcen und Rahmenbedingungen. Worauf können Sie bauen?

Die **Ziele**, die Sie langfristig verwirklichen wollen, bilden das Dach. Sie müssen zu Ihren Werten und zu Ihrer Persönlichkeit passen: Was wollen Sie langfristig erreichen? Wofür wollen Sie sich einsetzen? Was gibt Ihrem Leben Sinn? Was ist wirklich wichtig und welche Werte sollen Ihr Handeln leiten?

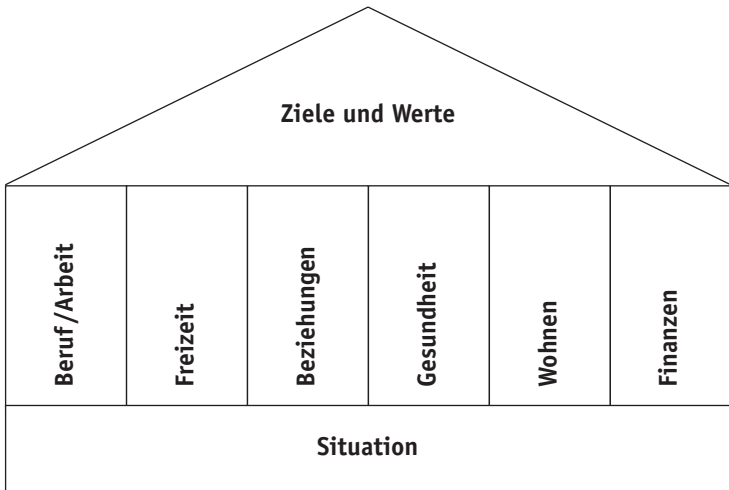
Zwischen dem Fundament und dem Dach, also zwischen Realität und wünschenswerter Zukunft, müssen die verschiedenen **Lebensbereiche** entwickelt und ausbalanciert werden, um das Haus stabil zu halten. Wenn der Wert des Hauses insgesamt steigen soll, muss in alle Bereiche vom Keller bis zum Dach regelmäßig investiert werden. Bei Standort- und Zielbestimmungen geht es also darum, das ganze Haus im Blick zu behalten.

Wenn Sie das «Haus des Lebens» für eine umfassende Standortbestimmung über Ihre persönliche Motivation und Leistungsbereitschaft nutzen wollen, sollten Sie sich drei Fragen beantworten:

- Wo sind meine Motivationsquellen und Motivationsräuber?
- Welche Bedürfnisse sind wichtig für mich?
- Welche Einstellungen und Überzeugungen, Ziele und Werte habe ich zum Thema Arbeit und Leistung?

Beginnen Sie die Standortbestimmung mit der Suche nach Ihren **Motivationsquellen**. Um die ganze Lebenssituation zu erfassen, sollten Sie über alle Lebensbereiche schauen und sich jeweils fragen: Wo bin ich motiviert? Welche Tätigkeiten machen mir Spaß und gehen leicht von der Hand? Wo tanke ich Kraft und Energie?

Bei der Suche nach Kraftquellen sollten Sie nicht nur an Tätigkeiten oder Lebensbereiche denken, sondern auch an wichtige Lebensziele, an Ihre grundlegenden Werte und an alles, was Ihrem Leben Sinn gibt. Stabile Werte oder ein übergeordnetes Ziel können helfen, Belastungen und Misserfolge zu überstehen. Werte und Überzeugungen geben Halt und Orientierung. Wer zum Beispiel Kraft in seinem Glauben findet,



Wo bin ich motiviert? Was läuft gut, und was möchte ich ändern?

wird es in schwierigen Lebensphasen leichter haben, zuversichtlich in die Welt zu blicken.

Die meisten Menschen sind sich eher über ihre Fehler, Defizite, «Macken und Meisen» im Klaren als über ihre Stärken und Ressourcen. Zuversicht und das subjektive Gefühl, es schaffen zu können, entstehen jedoch leichter, wenn man sich bewusst macht, was man schon alles geschafft hat und welche Ressourcen einem zur Verfügung stehen. Wenn Sie gezielt auf die Suche nach Ihren Kraft- und Energiequellen gehen wollen, finden Sie dazu Anregungen in den Übungen: 2.3.1 «Persönliche Erfolge», 2.3.2 «Persönliche Selbstwert-Bilanz» und in der Übung 3.3.1 «Motivationsquellen und Motivationsräuber entdecken» am Ende dieses Kapitels.

Nachdem Sie Ihre Ressourcen und Motivationsquellen gefunden haben, wenden Sie sich Ihren **Motivations- und Energieräubern** zu: Bei welchen Tätigkeiten und in welchen Lebensbereichen erlebe ich zurzeit Lustlosigkeit, Antriebsarmut oder Desinteresse? Was raubt mir Kraft, und was möchte ich ändern?

Manchmal hängt ein nachhaltiger und dauerhafter Motivationsverlust auch mit belastenden Lebenssituationen zusammen, die auf mehrere Lebensbereiche abfärben. Deshalb sollten Sie bei der Standortbestimmung prüfen, ob es Themen oder Konflikte gibt, die aufs ganze Leben ausstrahlen und Ihre Lebensenergie nachhaltig binden: Muss eine Krankheit, ein Misserfolg oder ein persönlicher Verlust, eine Trennung oder ein Todesfall verarbeitet werden? Droht im Hintergrund eine finanzielle Krise, der Verlust des Arbeitsplatzes oder ein anderer energiezehrender Konflikt, der die Arbeit überlagert? Wer um das Leben seines Kindes bangt, wird sich nur schwer für eine neue Vertriebsstrategie oder ein neues Projekt begeistern können. Gibt es eine dauerhafte Belastung mit hohem Energieverbrauch, zum Beispiel durch Kinder- oder Altenbetreuung, ein Ehrenamt, Wohnortwechsel und Ähnliches?

Wenn der Motivationsverlust durch eine **belastende persönliche Lebenssituation**, durch Krisen oder Überforderung in einem wichtigen Lebensbereich entsteht, kommt die Frage, wie man sich motivieren kann, vielleicht zu früh: Derartige Belastungen wollen erst einmal verstanden und akzeptiert werden. Zur Bewältigung von Krisen braucht man Zeit und in manchen Fällen auch professionellen Beistand. Für die Verarbeitung von emotionalen Belastungssituationen ist es eher förderlich, sich die eigene Antriebslosigkeit zuzugestehen und sich nicht auch noch dafür zu kritisieren. Hier geht es also zunächst darum, **den eigenen Anspruch an sich selbst zu senken**. Sonst schafft man sich durch unrealistische Leistungsansprüche weitere Misserfolgslebnisse. Dasselbe gilt für den Umgang mit dem eigenen Alter: Wenn die Kräfte altersbedingt allmählich nachlassen, müssen die Ansprüche an die eigene Leistungsfähigkeit angepasst werden, sonst geraten wir in einen Teufelskreis aus Überforderung und Demotivation.

Nach der Bilanz Ihrer aktuellen Motivationsquellen und Motivationsräuber betrifft die zweite Perspektive der Standortbestimmung die persönlichen **Bedürfnisse**, die hinter Ihren Zielen und hinter Ihrem Handeln liegen. Welche Bedürfnisse sind Ihnen so wichtig, dass sie Ihren Motivationsmotor und Ihre Leistungsbereitschaft in Schwung bringen? Was brauchen Sie, um motiviert zu arbeiten? Laufen Sie zu

großer Form auf, wenn Sie im Team arbeiten, oder brauchen Sie Abstand und Rückzug? Müssen die Arbeit – und das Leben – abwechslungsreich sein, damit Sie etwas leisten können? Oder brauchen Sie eher Ordnung und Kontinuität? Beflügelt es Sie, wenn eine Arbeit mit viel Anerkennung verbunden ist? Brauchen Sie Einfluss, Macht und Verantwortung, um motiviert zu sein? In der Übung 3.3.3 «Bedürfnisprofil» finden Sie einen Fragebogen für diese Analyse.

Die dritte Perspektive der Standortbestimmung betrifft Ihre **Einstellungen und Überzeugungen** zum Thema Arbeit und Leistung. Auch sie bestimmen maßgeblich die eigene Motivation. Vielleicht glauben Sie, dass Arbeit adelt und ein Leben ohne Arbeit sinnlos ist. Oder Sie sind überzeugt davon, dass ein Erfolg, den Sie ohne größere Anstrengung erreichen, nichts wert ist. Vielleicht denken Sie, dass Sie alles schaffen können – oder im Gegenteil, dass zu viel Anstrengung krank macht. In den Übungen 3.3.4 «Einstellungen und Überzeugungen zu Arbeit, Leistung und Erfolg» und 3.3.2 «Leistungs- und Motivationspanorama» finden Sie Anregungen für Ihre Analyse.

Nach einer gründlichen Standortbestimmung haben Sie vermutlich schon Erkenntnisse gewonnen, die Sie weiterverfolgen möchten. Im Folgenden möchten wir Ihnen exemplarisch weitere Ansatzpunkte zur persönlichen Entwicklung vorstellen.

## Leseprobe aus

