

Dr. Martin Wittschier

Experte für Erfolgskompetenz

## Leistungsmotivation steigern

So entschlüsselst du deinen Erfolgscode



# So entschlüsselst du deinen Erfolgscode

## Leistungsmotivation

### Warum ist das für dein Leben so wichtig?

„Ich war zu Beginn so motiviert, aber schon nach kurzer Zeit bin ich wieder in meine alten Verhaltensmuster zurückgefallen!“

„Ich habe ein ganz konkretes Ziel vor Augen. Da will ich hin – aber wie kann ich es schaffen meine Motivation dauerhaft hochzuhalten?“

Solche und vergleichbare Aussagen und Fragen begegneten mir in den letzten 20 Jahren in meiner 20 Jährigen Tätigkeit als Trainer, Coach und Speaker und deswegen weiß ich, dass das Thema „Motivation“ ein absolut wichtiges und dringliches Thema für viele Menschen ist.

Ich habe bei meinen Forschungen im Rahmen meiner Promotion herausgefunden, dass ungenügende Leistungen meist nicht auf mangelnde Fähigkeiten und Kompetenzen zurückzuführen sind, sondern auf **mangelnde Leistungsmotivation** und das sowohl im privaten wie im beruflichen Bereich.

Aber zum Glück gibt es eben auch die „Anderen“, die es schaffen voll motiviert zu bleiben, auch wenn es schwer wird und zwar so lange, bis sie ihr Ziel erreicht haben. Die haben es offensichtlich geschafft den berühmten Hebel umzulegen um eine dauerhaft leistungsbereite Persönlichkeit zu entwickeln.

Da stellt sich natürlich die Frage, gibt es eine Möglichkeit, dass es jeder schaffen kann voll motiviert zu bleiben?

Der positive Effekt an Zielen, die wir aus eigenem Antrieb heraus erreichen, ist der dies unseren Selbstwert dauerhaft steigert und uns für zukünftige Ziele stärkt.

Zu erfahren, wie jemand, nicht das im Leben erreichen wird, was er erreichen könnte, nur weil er es nicht schafft seine Motivation hochzuhalten, hat mich oft sehr betroffen gemacht. Erfolgreich zu sein bedeutet nämlich, dass wir die Ziele, die wir uns selbst gesteckt haben, auch erreicht haben. Und wer will nicht von sich sagen können, dass er nicht nur glücklich, sondern auch erfolgreich ist?

# So entschlüsselst du deinen Erfolgscode

Bei meinen Recherchen bin ich auf Forschungen von russischen Sportwissenschaftlern gestoßen. Sie richteten ihren Blick auf der Suche nach Möglichkeiten, die Leistungsmotivation zu wecken und erhalten zu können. Im Mittelpunkt ihrer Arbeit zum Thema Leistungsmotivation standen die Rahmenbedingungen unseres Handelns und der entsprechenden Motivation. Die Sportwissenschaftler fanden damals auf den sportlichen Kontext bezogene „Motivatoren“, die der jeweiligen Sportler selbst aktivieren konnte.

In meiner eigenen Forschungsarbeit habe ich diese Erkenntnisse als Basis genommen und auf den privaten Bereich ausgeweitet.

Motivatoren, das sind spezielle Rahmenbedingungen, unter denen uns der Weg zum Ziel besonders leicht fällt. In der Regel sind es drei bis fünf Motivatoren, die für dich besonders große Bedeutung haben, die ich auch gerne als Hauptmotivatoren bezeichne.

## **Die Frage lautet also:**

„Was sind meine Hauptmotivatoren?“

„Wie kann ich diese entdecken?“

„Wie kann ich Sie zur Erreichung meiner Ziele bewusst aktivieren?“

# So entschlüsselst du deinen Erfolgscode

## Der eigene Erfolgscode – Der Turbo für deine Leistungsmotivation

Motivation nach dem "Gießkannenprinzip" funktioniert nicht. Immer wieder fällt auf, dass Umstände, die den einen zu Höchstleistungen anspornen, einen anderen zu völliger Untätigkeit zwingen können.

Lust an Leistung entsteht bei jedem Menschen sehr individuell aufgrund unterschiedlicher Motivatoren. Was den Spaß an der Leistung hervorbringt, ist eine ganz individuelle „Kombination“ dieser Motivatoren. Es setzt sich meist aus 4 - 5 einzelnen Motivatoren zusammen, die ich auch gerne als Hauptmotivatoren bezeichne.

### Motivatoren sind die Schlüssel zur Selbstmotivation.

Sie beziehen sich sowohl auf die inneren als auch die äußeren Umstände, die einen Menschen darin unterstützen, das in die Tat umzusetzen, was er sich vorgenommen hat.

Wer die eigenen Motivatoren kennt und weiß, wie sie zu nutzen sind, kann sich selbst müheloser zur optimalen Leistung bringen und sich vor der Manipulation durch andere besser schützen.

Wenn die individuell optimalen Bedingungen herrschen, ist es möglich, in einen Zustand höchster Konzentration und großen Glücks zu kommen. Dabei sind die Herausforderungen, denen man sich stellt, in einem guten Gleichklang mit den eigenen Fähigkeiten und Fertigkeiten.

Dieser Zustand wird FLOW genannt. Kinder befinden sich in diesem Zustand, wenn sie intensiv spielen, oder Sportler, die mit dem was sie tun, eins zu werden scheinen. Wir alle kennen diese Zustände, wenn wir alles um uns herum vergessen und ganz und gar in dem aufgehen, was wir gerade tun.

Damit die unterstützenden Rahmenbedingungen, welche diesen Prozess fördern, von dir aktiv geschaffen werden können, hilft es sehr, wenn du deinen individuellen Erfolgscode entschlüsselst.

# So entschlüsselst du deinen Erfolgscode

Ich habe in den letzten Jahren schon mehr als 1000 Menschen diesen Test zur Verfügung gestellt. Auch wenn du erleben wirst, dass es bei anderen Menschen zu Überschneidungen kommt, so habe ich die Erfahrung gemacht, dass es am Ende eine ganz individuelle Kombination von Motivatoren sein wird, die für dich den Unterschied macht.

**Also legen wir jetzt los !**

## **Schritt 1:**

In der anschließenden Übung werde ich dich dazu auffordern an persönliche Erfolge aus der Vergangenheit zu denken. Hierbei ist es wichtig, dass dies Erfolge waren, bei denen du dich besonders angestrengt hast. Erfolge die dich herausgefordert haben, bei denen Du über dich selbst hinausgewachsen bist. Erfolge, bei denen du große Hindernisse überwinden musstest und du einfach aus dir heraus dich sehr motiviert fühltest. Spannender weise haben in der Vergangenheit oft andere Menschen oder Situationen deine Motivatoren aktiviert, ohne dass uns dies bewusst ist.

Damit es dir besonders leicht fällt, deinen ganz persönlichen „Erfolgscode“ zu entschlüsseln, möchte ich dir zu Beginn eine **kurze Geschichte** erzählen, die dir das Ganze noch besser verdeutlicht.

Als ich mich vor vielen Jahren mit diesem Test selbst auseinandergesetzt habe viel mir ein, dass ich mit dem Rauchen aufgehört habe. Eine Sache die für viele Menschen normal sehr schwer ist, mir damals aber recht leicht viel. Ich hatte mit meinem Sohn eine Wette abgeschlossen, dass ich für ein Jahr lang keine Zigarette anpacke. Er traute mir das nicht zu und wir vereinbarten, dass er pro Zigarette die ich rauche, eintausend EUR von mir erhält. Dazu habe ich ihm auch ein Versprechen gegeben, weil ich ja viel unterwegs bin und in der Tat die Möglichkeit gehabt hätte heimlich zu rauchen, ohne dass es jemand gemerkt hätte.

# So entschlüsselst du deinen Erfolgscode

Beim Lesen hast du es sicherlich schon erkannt. Es war eine Kombination von vier Motivatoren:

1. Eine Wette abschließen
2. Es traut mir jemand nicht zu
3. Ein Versprechen abgeben
4. Hoher finanzieller Verlust bei nicht Erreichen

In der Tat überlegte ich ab diesem Zeitpunkt immer dann, wenn ich Lust verspürte eine Zigarette zu rauchen, ob es mir in der Tat eintausend EUR wert sei, dies zu tun.

Einmal kam mein Sohn zu mir und legte mir zwei Zigaretten hin. Ich fragte ihn was das denn soll. Er sagte mir, dass er sich ein neues Notebook kaufen wollte.

Ich habe diese Geschichte vor Jahren einem anderen Trainer erzählt, den ich in einem Seminarhotel traf, ohne ihm aber mehr dazu zu erklären.

Er machte jedoch den Fehler, dass er meine Motivatoren, die ich auch gerne „meine roten Knöpfe“ nenne, bei sich auch aktivieren wollte. Er war auch Raucher und schloss mit seinem Sohn eine Wette ab. Wochen später erklärte er mir beim nächsten Treffen, dass es bei ihm nicht funktioniert habe.

Ich erklärte ihm dann, dass es logischerweise bei ihm nicht funktionieren konnte, weil es ja meine Motivatoren waren, denen er sich bedienen wollte.

# So entschlüsselst du deinen Erfolgscode

Im Seminar, dieses Mal war er Teilnehmer, bin ich mit ihm gemeinsam auf die Suche nach seinen ganz persönlichen Motivatoren gegangen. Wir fanden heraus, dass er immer dann besonders motiviert ist, wenn folgende Bedingungen erfüllt sind:

1. Für andere etwas zu tun
2. Für andere ein Vorbild zu sein
3. Es sich selbst beweisen.

Noch im Seminar setzte er sich hin und schrieb einen Brief an seinen Sohn, der damals 14 Jahre alt war. Er schrieb: "Lieber Michael, um dir ein Vorbild zu sein und für dich habe ich beschlossen ab heute nicht mehr zu rauchen. Ich tue es für Dich, damit du niemals deinen Körper mit Nikotin schädigst. Ich will mir damit auch selbst beweisen, dass ich es kann".

Während er diesen Brief schrieb, war er sehr gerührt. Er beschloss dann diesen Brief seinem Sohn zu dessen 18. Geburtstag zu überreichen.

Ich habe ihn immer wieder in den Jahren danach getroffen. Er sagte mir, dass er oft an diesen Brief dachte, wenn er Lust verspürte zu rauchen. Sein Sohn hat sich an dem 18. Geburtstag sehr über den Brief und die vorbildliche Tat seines Vaters gefreut.

## **Jetzt bist du dran!**

Denke jetzt einmal zurück in deinem Leben und suche nach einer Situation in der du über dich hinausgewachsen bist, in der du irgendwie total motiviert warst. Vielleicht hast du ein Instrument gelernt, eine Ausbildung nebenberuflich absolviert, ein Haus umgebaut, ein Auto restauriert, bist mit dem Fahrrad über die Alpen gefahren, hast 15 KG abgenommen, whatever.

# So entschlüsselst du deinen Erfolgscode

Am besten unterhältst du dich mit einer anderen Person darüber und erzählst ihm, was da war und was dich besonders motiviert hat. Das machen wir auch in meinen Seminaren. Es hat sich gezeigt, dass wenn man es einem anderen erzählt, es oft dem Zuhörer schneller klar wird, als der Person selbst, die nach den Motivatoren sucht.

Sicherlich gibt es auch mehrere Situationen, die dir einfallen.

**Notizen: In folgenden Situationen war ich dauerhaft motiviert.**

# So entschlüsselst du deinen Erfolgscode

Um dir zusätzlich noch eine Hilfe zu geben habe ich in der folgenden Liste „rote Knöpfe“ meiner Seminarteilnehmer aufgelistet. Schau dir die Motivatoren an und überlege für dich, welche der beschriebenen Motivatoren dich besonders ansprechen. Welche sind dir bekannt?

Rechts siehst du eine Skala von 0 – 10. Du hast hier die Möglichkeit eine Zahl einzutragen. Je mehr dich der Motivator anspricht, umso höher sollte die Punktzahl sein, die du einträgst.

Bei mir hat der Motivator „ein andere traut mir das nicht zu“ zum Beispiel eine Punktzahl von 9.

Motivator	Motivationswert (0-10)
<b>Alleine verantwortlich sein</b> „Wenn es voll und ganz auf mich ankommt, bin ich motiviert!“	.....
<b>Ein angenehmes Umfeld haben</b> „Wenn die Menschen um mich herum unterstützen, bin ich motiviert!“	.....
<b>Für andere etwas tun</b> „Wenn ich anderen Menschen damit einen Gefallen tue, bin ich motiviert!“	.....
<b>Mit anderen etwas tun</b> Wenn andere das mit mir zusammen tun, bin ich motiviert!“	.....
<b>Vor mir hat das jemand auch geschafft</b> „Wenn ich weiß, dass es auch schon andere geschafft haben, bin ich motiviert!“	.....
<b>Vor mir hat das noch niemand geschafft</b> „Wenn ich der erste bin, dem das gelingt, bin ich motiviert!“	.....
<b>Jemand traut es mir zu</b> „Wenn es mir ein Mensch zutraut, der mir wichtig ist, bin ich motiviert!“	.....
<b>Jemand traut es mir nicht zu</b> „Wenn es mir jemand nicht zutraut, bin ich motiviert!“	.....
<b>Es ist schwierig und eine besondere Herausforderung</b> „Wenn es schwierig und herausfordernd wird, dann lege ich los!“	.....
<b>Auf meine Erfolge zurückblicken</b> „Aus dem was ich bisher schon geschafft habe, schöpfe ich Motivation!“	.....

# So entschlüsselst du deinen Erfolgscode

## **Fortschritte sehen**

„Mich motiviert es, wenn ich schnell Erfolge sehe!“ .....

## **In Wettbewerb treten**

„Es motiviert mich besser als andere zu sein!“ .....

## **Lob und Anerkennung bekommen**

„Persönliches Lob und Wertschätzung motivieren mich“ .....

## **Öffentliche Wahrnehmung**

„Ich spüre Motivation, wenn es dafür eine Medaille oder Urkunde gibt!“ .....

## **Gute Vorbereitung**

„Ich bin motiviert, wenn ich gut vorbereitet bin und weiß was auf mich zukommt!“ .....

## **Es mir selbst beweisen**

„Es genügt mir es mir selbst zu beweisen, um motiviert zu sein!“ .....

## **Es anderen zu beweisen**

„Ich spüre Motivation, weil ich anderen damit beweisen kann, dass ich toll bin!“ .....

## **Vorbild sein**

„Wenn ich mit meinem Handeln für andere ein Vorbild sein kann, bin ich motiviert!“ .....

## **Mein Vorbild hat es auch getan**

„Ich bin motiviert, wenn ich es meinem Vorbild gleich tun kann!“ .....

## **Überzeugt sein**

„Nur wenn ich von dem Sinn überzeugt bin, dann bin ich sehr motiviert!“ .....

## **Visionen und Bilder**

„Mich motiviert, wenn ich mir das Ziel als bereits erreicht vorstellen kann!“ .....

## **Daran unerschütterlich glauben**

„Meine Motivation ist besonders hoch, wenn ich bedingungslos an den Erfolg glaube!“ .....

## **Eine Wette**

„Ich spüre Motivation, wenn ich dadurch eine Wette gewinne“ .....

## **Gewinn**

„Es motiviert mich, wenn sich dadurch ein persönlicher Gewinn für mich einstellt!“ .....

# So entschlüsselst du deinen Erfolgscode

## **Verlust**

„Es motiviert mich, wenn ich dadurch einen Verlust vermeiden kann!“ .....

## **Weg von einer schlechten Situation**

„Mich von einer misslichen Situation wegzubewegen, motiviert mich!“ .....

## **Hin zu einer guten Situation**

„Mich auf etwas Positives hinzubewegen motiviert mich!“ .....

## **Vertrauen und Zuverlässigkeit**

„Ich bin motiviert, wenn ich weiß, dass andere auf mich zählen!“ .....

## **Freiheit**

„Wenn ich meinen Freiheitsgrad verbessern kann, bin ich motiviert!“ .....

## **Finanzielle Sicherheit und Stabilität**

„Wenn ich dadurch mehr finanzielle Sicherheit und Stabilität erreiche, bin ich motiviert!“ .....

## **Körperliches Wohlbefinden**

„Wenn ich weiß, dass ich mich dann körperlich besser fühle, bin ich motiviert!“ .....

## **Gesundheit**

„Wenn ich meine Gesundheit stabilisieren kann, bin ich motiviert!“ .....

## **Gemeinschaft**

„Wenn sich das Gefühl stärkt Teil einer Gemeinschaft zu sein, motiviert mich!“ .....

## **Beruflicher Aufstieg**

„Ich bin besonders motiviert, wenn ich dadurch im Job weiterkomme!“ .....

## **Chance**

„Ich bin motiviert, wenn ich weiß, dass es eine einmalige Chance ist!“ .....

# So entschlüsselst du deinen Erfolgscode

## **Es gibt kein Zurück mehr**

„Zu wissen, dass es kein zurück mehr gibt, motiviert mich total!“ .....

## **Unterstützung durch einen Profi**

„Sich auf jemand verlassen können der Ahnung hat motiviert mich!“ .....

## **Angst vor öffentlicher Blamage**

„Sich zu blamieren, weil man es nicht erreicht hat, motiviert mich es besonders!“ .....

## **Macht und Kontrolle**

„Wenn ich weiß, dass ich dann mehr Macht und Kontrolle habe, bin ich motiviert!“ .....

## **Mehr Liebe**

„Wenn ich weiß, dass ich mehr Liebe von einem mir wichtigen Menschen erhalte, bin ich besonders motiviert!“ .....

## **Sich selbst spüren**

„Wenn ich mich dabei körperlich intensiv spüre, bin ich motiviert!“ .....

## **Wissen erlangen**

„Ich bin motiviert, wenn ich dadurch meinen geistigen Horizont erweitere!“ .....

## **Neues erleben**

„Ich bin motiviert, wenn ich etwas Neues ausprobieren kann!“ .....

Du hebst dich jetzt schon von der Masse von Menschen ab, die ein Leben lang unreflektiert durchs Leben gehen und sich wundern, dass sie manchmal motiviert sind und manchmal nicht.

Du hast Zeit und Energie investiert. Doch gerade die Zeit die wir uns nehmen ist auch die Zeit, die uns etwas gibt.

# So entschlüsselst du deinen Erfolgscode

Suche Dir jetzt die 5 „roten Knöpfe“ mit der höchsten Punktzahl heraus und schreibe sie auf.  
(Wenn es dann 6 oder 7 sind, ist das umso besser)

Meine Hauptmotivatoren sind:

1. ....
2. ....
3. ....
4. ....
5. ....

**Herzlichen Glückwunsch, du hast deinen ganz persönlichen Erfolgscode entschlüsselt!**

# So entschlüsselst du deinen Erfolgscode

Jetzt ist die nächste Frage, wie Du diese „roten Knöpfe“, die deinen Erfolgscode ausmachen für die Erreichung eines Ziels einsetzen kannst, für das dir in der Vergangenheit immer wieder die entsprechende Motivation gefehlt hat, obwohl sie bereits da war.

Du hast sie eben nicht aktiviert. Das war so, als ob du ein Mobiltelefon bei dir trägst, das sich im Flugmodus befindet und du dich wunderst, warum keine Anrufe eingehen.

## Schritt 2: Umsetzung in der Praxis

Bevor du für dich einen Plan entwickelst hier noch ein Beispiel:

Ein Teilnehmer von mir erkannte, dass er dann sehr motiviert ist, wenn er sich **gut vorbereitet fühlt**.

Dieser Motivator wirkt auf Personen, die es als beruhigend empfinden, wenn sie auf eine Situation gut vorbereitet sind. Sie werden selbstsicherer und stärker, wenn die Vorbereitung stimmt.

Zur Umsetzung seines Vorhabens arbeitet er in der Folge einen guten Plan aus, durchlief testweise Phasen seines Vorhabens, um zu erkennen, das er sich richtig vorbereitet hatte und holte sich auch den Rat von Menschen ein, die dieses Ziel bereits erreicht hatten.

Er wollte einen Halbmarathon laufen, sprach mit erfahrenen Läufern und lief für sich auch ein paar Testläufe, bevor er in den Wettkampf ging. Er trug in einem Laufgürtel die Rigel bei sich, die er auch im Training gut vertragen hatte, um nicht auf Nahrung angewiesen zu sein, die an der Wegstrecke angeboten wird und die er nicht kannte.

Ein weiterer Motivator war der Zuspruch von Anderen. Sie lief er auch mit anderen in der Vorbereitung zusammen, die ihn in seinem Vorhaben bestärkten und ihm das Feedback gaben, dass er das schaffen wird.

Auf der nächsten Seite kannst du jetzt dein Thema bearbeiten.

# So entschlüsselst du deinen Erfolgscode

**Mein guter Vorsatz / Mein Vorhaben**

**Beschreibe jetzt dein Ziel so, als hättest du es bereits erreicht:**

**Beschreibe jetzt, wie du die Kombination deiner Motivatoren zur Umsetzung aktiv einsetzen willst.**

# So entschlüsselst du deinen Erfolgscode

Dein Nutzen:

Durch Kenntnis der individuellen Ausprägung der einzelnen Motivatoren lässt sich ein ideales Umfeld schaffen, um höchste Leistungen zu erreichen. Ist dieses gegeben, stellt sich Flow ein.

Zum Schluss beschäftigen wir uns mit der Kehrseite der Medaille.

Neben den Motivatoren gibt es auch die Demotivatoren. Das sind Umstände, die dir Energie geraubt haben. Bist du jemand, dem Zuspruch gut tut, dann solltest du dich von Leuten fernhalten, die dir das, was du da tun willst, nicht zutrauen.

Deswegen überlege, welche „Handbremsen“ du lösen kannst!

**Folgende Dinge/Personen haben mich in der Vergangenheit demotiviert:**

**So werde ich die „Demotivatoren“ ausschalten:**

# So entschlüsselst du deinen Erfolgscode

Zum Schluss:

Gleichzeitig dient die Kenntnis der eigenen Motivatoren und Demotivatoren als Schutz vor Manipulation.

Wenn mir bewusst ist, worauf ich "anspringe", können meine Motivatoren von meiner sozialen Umwelt nicht mehr als "Trick" eingesetzt werden, um mich zu manipulieren.

Häufig kennen andere deine Motivatoren besser als du selbst!

## **Jetzt liegt es an Dir !**

Spitzenleister unterscheiden sich von den meisten ihrer Mitmenschen dadurch, dass sie ihre Erfolge nicht Zufällen und glücklichen Umständen zuordnen.

Sie übernehmen die volle Verantwortung für ihre Leistungen. Sie fühlen sich aktiv verpflichtet, alles ihnen Mögliche einzusetzen, um die bestmögliche Leistung zu erbringen. Dabei ist es unerheblich, auf welches Ziel sich ihre Volition (=Willensstärke) ausrichtet.

In einer jüngst erschienenen Studie der Gallup Organization wird darauf hingewiesen, dass jene Präferenzen, die einen maximalen Einfluss auf die Volition ausüben, zu den Talenten eines Menschen zu zählen sind. Es wird betont, dass diese Talente nach der Pubertät fest angelegt sind.

Hervorragende Leistungsergebnisse werden erzielt, wenn Personen herausfinden, wo ihre Stärken liegen: Welche Talente stark ausgebildet sind und lohnen, gefördert zu werden. Damit wird bestätigt, dass eine Investition in Stärken (dazu zählt die Kenntnis der persönlichen Hauptmotivatoren) einem Ausgleich von Schwächen vorzuziehen ist. Eine aktive Gestaltung der inneren und äußeren Bedingungen in Orientierung an dem individuellen Motivatorenpotenzial ermöglicht jedem Menschen den Zugang zu seinem maximalen Leistungspotenzial.

# So entschlüsselst du deinen Erfolgscode

**Die Zeit die wir uns nehmen, ist die Zeit, die uns etwas bringt!**



Ich wünsche Dir maximalen Erfolg und freue mich,  
mit meiner Arbeit einen Beitrag geleistet zu haben,  
dich bei deiner Zielerreichung, bei deinem ganzheitlichen Erfolg,  
ein Stück weiter gebracht zu haben.

Dein  
Gert Bittcher