

# Dauerhafte Veränderung

---

Mit Motivation und Willenskraft  
nachhaltige Veränderung etablieren

E-Book

© *mindyourlife* | Dr. Hendrik Wahler

# Inhaltsverzeichnis

---

<a href="#"><u>So funktioniert Motivation</u></a>	3
<a href="#"><u>Motivation: angetrieben von drei Motoren</u></a>	6
<a href="#"><u>Säule 1: Belohnung</u></a>	7
<a href="#"><u>Säule 2: Trigger</u></a>	11
<a href="#"><u>Säule 3: Einfachheit</u></a>	13
<a href="#"><u>Selbstmotivation am Beispiel „Sport“</u></a>	16
<a href="#"><u>Fremdmotivation am Beispiel „gesunde Ernährung“</u></a>	19
<a href="#"><u>Nachhaltige Motivation kann man lernen</u></a>	24

## So funktioniert Motivation

Motivation ist kein Buch mit 7 Siegeln. Aus der Motivationsforschung wissen wir heute sehr gut, wie man sich selbst und auch andere Menschen motivieren kann.

Für vieles, was wir tun, brauchen wir das auch. [Denn das Leben ist kein Ponyhof](#). Es gibt viele Dinge, die wir tun müssen, aber nicht unbedingt tun wollen. Unsere Steuererklärung etwa.

Andere Sachen machen vielleicht sogar manchmal Spaß, aber auch nicht immer. Für Sport und gesunde Ernährung muss ich mich zumindest hin und wieder motivieren, weil nicht alle Tage gleich gut sind – diese Dinge aber von der Regelmäßigkeit leben. Deshalb ist Motivation auch ein wichtiger Bestandteil erfolgreicher [Persönlichkeitsentwicklung](#).

Wie also können wir uns selbst motivieren? Geht das überhaupt? Oder ist es einfach so, dass manche Sachen Spaß machen – und andere nicht?

Im Grunde ist Motivation eine recht einfache Geschichte. Motivation entsteht dadurch, dass ich

einen guten Grund habe, etwas zu tun. Entweder, weil die Tätigkeit selbst Spaß macht – z.B. etwas Leckeres zu essen oder Sex zu haben. Das nennt man dann **intrinsische Motivation**. Oder, weil ich etwas Gutes als Belohnung erhalte bzw. etwas Schlechtes abwenden kann – z.B. Stress mit den Behörden, indem ich rechtzeitig meine Steuererklärung abgebe; oder das schmerzhaft Bohren beim Zahnarzt durch regelmäßiges Zähneputzen und Zahnseide. Das nennt man dann **extrinsische Motivation**.



Intrinsische Motivation liegt in der Tätigkeit selbst – ich tue etwas, weil es schön ist –, während extrinsische Motivation unabhängig von der Tätigkeit ist – ich belohne mich mit einem Stück Schokolade, wenn ich meine Wohnung aufgeräumt habe.

Es gibt deshalb drei Arten von guten Gründen:

1. die Tätigkeit selbst ist schön
2. die Belohnung dafür ist schön
3. der durch die Ausführung der Tätigkeit abgewendete Schaden ist unschön

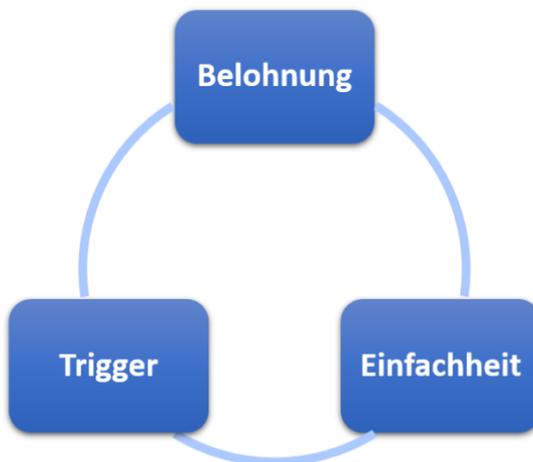
*Motivation ist kein Hexenwerk. Motiviert ist, wer gute Gründe hat, etwas zu tun. Unmotiviert bleibe ich, wenn ich nicht weiß, warum ich etwas überhaupt tun soll.*

*Wer sich für eine Sache begeistern kann, wer echtes Interesse an etwas entwickelt, der braucht sich um Selbstmotivation nicht mehr zu kümmern. Neugier ist ein Motivations-Booster.*

## Motivation: angetrieben von drei Motoren

---

Dauerhafte Veränderung hat nicht einfach nur mit Disziplin zu tun. Natürlich: Wenn man das ganze Jahr regelmäßig ins Fitness-Studio gehen will, braucht man auch Motivation – und das ist anstrengend! Aber Motivation ist auch nur eine Säule, auf der neue Gewohnheiten gebildet werden können! Wer sich nicht anstrengen möchte, kann auch einfach clever sein – für die Säulen „Einfachheit“ und „Trigger“ benötigt man nämlich nicht so viel Disziplin, sondern eher Kreativität.



## Säule 1: Belohnung

Wer eine neue Gewohnheit etablieren möchte, muss sich für jede erfolgreiche Umsetzung belohnen – und vielleicht auch für jede nicht erfolgte Umsetzung bestrafen (das ist aber optional).

Es gibt zwei Arten von Belohnungen: Eine **extrinsische Belohnung** ist etwas, das ich bekomme, wenn ich die Gewohnheit ausgeführt habe. Das kann ein Stück Schokolade sein; oder ein Buch, das ich mir kaufen darf; oder ein gemütlicher Abend vor dem Fernseher; oder einfach ein gutes Gefühl, wenn ich mir selbst auf die Schulter klopfte. Extrinsisch ist diese Belohnung deshalb, weil sie nicht in der Tätigkeit selbst liegt, sondern erst im Anschluss erfolgt. Extrinsische Belohnungen haben immer die sprachliche Form „um zu“: Ich gehe arbeiten, um meinen Lebensunterhalt zu verdienen. Ich spüle mein Geschirr, um danach wieder saubere Teller für das Abendessen zu haben. Ich gebe meine Steuererklärung ab, um Schaden von mir abzuhalten. Wenn Kinder beim Zahnarzt nach der überstandenen

Untersuchung einen Lolli erhalten, dann ist das eine extrinsische Belohnung.

Eine **intrinsische Belohnung** hingegen hat eine ganz andere Struktur: Intrinsisch heißt hier, dass die Belohnung nicht danach kommt und auch nicht außerhalb der eigentlichen Tätigkeit liegen. Intrinsische Belohnung heißt, dass die Tätigkeit selbst eine Belohnung darstellt, sodass ich gar keinen zusätzlichen Anreiz oder eine nachträgliche Belohnung brauche, um die Tätigkeit auszuführen. Das betrifft quasi alles, was Spaß macht. Niemand braucht sich für leckeres Essen zu motivieren – man isst, weil es Spaß macht. Fast niemand isst, um endlich den Hunger loszuwerden oder um danach satt zu sein. Das ist höchstens bei einer strengen Diät so. Oder wenn Kinder kein Gemüse mögen, es aber trotzdem essen sollen. Damit Kinder Pizza essen, muss man sie nicht ködern – die Pizza selbst ist die Belohnung.

Fast alle Dinge, die eine intrinsische Belohnungsstruktur haben, tun wir regelmäßig, auch ohne uns dafür extra motivieren zu müssen. Niemand muss eine Gewohnheit etablieren, etwas Leckeres zu

essen. Niemand muss sich daran erinnern, regelmäßig Sex zu haben. Niemand muss sich dazu durchringen, endlich mal wieder feiern zu gehen.

Es sind ja gerade diejenigen Sachen, die nicht von sich selbst aus schon Spaß machen, aus denen wir eine Gewohnheit machen möchten. Was heißt es also, in diesem Fall für intrinsische Belohnung zu sorgen? Nun: Wenn die Sache selbst mir keine Freude bereitet, dann könnte ich mich zumindest fragen, wie ich sie gestalten müsste, damit sie mir am wenigsten Unlust bereitet? Wie müsste ich Sport treiben, damit das für mich am wenigsten unangenehm ist? Da könnte ich z.B. bemerken, dass Sport im Fitness-Studio für mich die Hölle ist, weil ich den Ort nicht mag und auch keine Menschen um mich herumhaben möchte. Viel lieber bin ich in der Natur. Wenn ich also lieber alleine Sport in der Natur mache, als ins Studio zu gehen, dann werde ich vielleicht immer noch keine große Freude beim Trainieren haben, aber zumindest die Unlust wäre deutlich geringer – ich habe es mir möglichst wenig unangenehm gemacht. Das funktioniert vielleicht auch, wenn ich beim Sport meine Lieblingsmusik höre. Oder wenn ich mit Freunden trainiere, mit denen ich gerne Zeit verbringe. Oder

wenn ich eine spezielle Sportart mache, die mir mehr Spaß macht als Joggen oder Radfahren.

Ist die Gewohnheit damit zu einem Selbstläufer geworden? Nein. Aber ich senke dadurch die Schwelle für meinen inneren Schweinehund. Für den macht es nämlich einen großen Unterschied, ob etwas ein bisschen unangenehm für mich ist – oder die wahre Hölle.

*Das Motto der intrinsischen Belohnung lautet also: Mach dir deine neue Gewohnheit so angenehm wie möglich – bzw. so wenig unangenehm wie möglich.*

## Säule 2: Trigger

---

Trigger sind Erinnerungen. Sie erinnern uns daran, die Gewohnheit auszuführen. Das sind dann **positive Trigger**, denn sie helfen uns dabei, eine Gewohnheit nicht aus den Augen zu verlieren und langfristig in unserem Leben zu etablieren.

Aber es gibt auch Trigger, die können uns daran erinnern, das Falsche zu tun. Das sind dann **negative Trigger**: Sie erinnern uns daran, dass wir die neue Gewohnheit auch bleiben lassen könnten. Wenn ich mir angewöhnen will, nach dem Abendessen keinen Nachtisch mehr zu essen, mir dann aber im Kühlschrank diese leckere Schokolade unmittelbar ins Auge sticht, dann ist das ein negativer Trigger, weil er mich daran erinnert, dass ich ja auch einfach den leichtesten Weg gehen könnte – und schon ist die neue Gewohnheit wieder dahin.

*Um eine Gewohnheit erfolgreich zu etablieren, muss man negative Trigger eliminieren oder die eigene Reaktion darauf ändern. Positive Trigger*

*müssen hingegen kreierte oder an bestehende Trigger angeheftet werden.*

Das Beispiel von oben macht genau das: An die bestehende Gewohnheit „duschen“ hefte ich eine weitere Gewohnheit, nämlich „meditieren“. Dann brauche ich keinen neuen Trigger zu etablieren, und das ist gut, denn so etwas ist mit mehr Aufwand verbunden. Stattdessen hänge ich beim Duschen nach dem Abtrocknen einfach noch das Meditieren hintendran. Dann ist der Trigger für meine tägliche Meditation das Duschen – und wenn ich diese Verhaltensfolge ein paar Mal einübe, dann wird sie bald schon zur neuen Gewohnheit.

## Säule 3: Einfachheit

---

Ein richtiger Geheimtipp bei der Gewohnheitsbildung ist das Thema „Einfachheit“. Gewohnheiten stehen oder fallen oft mit ihrer Einstiegshürde: Ist diese Hürde hoch, muss ich mit meiner Willenskraft ganz schon viel Disziplin aufbringen – und das führt oft dazu, dass ich erst gar nicht anfange. Wenn ich jetzt extra meine Sportklamotten waschen müsste, die Turnschuhe putzen, dann die Tasche packen, raus in die Kälte, mit dem Auto 30min zum Studio fahren, wo ich mich sowieso nicht richtig wohl fühle, und dann ein Training absolvieren muss, was mir so überhaupt keinen Spaß macht – dann ist die Einstiegshürde so hoch, dass ich auch mit mittlerer Motivation mich nicht überwinden werde, überhaupt nur anzufangen.

*Die Lösung dafür heißt: Das richtige Verhalten möglichst einfach machen – und das falsche Verhalten möglichst schwer.*

13

Wenn ich mich z.B. gesünder ernähren möchte, dann macht es einen großen Unterschied, ob das Erste, was

ich auf dem Küchentisch sehe, eine Schale mit Obst ist – oder eine Tafel Schokolade. Wenn ich mir **das richtige Verhalten besonders einfach machen** will, heißt das, dass das Obst am besten schon gewaschen sein sollte, und geschält und geschnitten, also bereits verzehrfertig – und am besten sollte noch eine Gabel drinstecken, damit ich einfach nur noch zugreifen muss. Die Einstiegshürde ist hier also besonders niedrig.

Gleichzeitig muss ich mir **das falsche Verhalten besonders schwer machen**: Die Tafel Schokolade sollte am besten gar nicht auf dem Küchentisch liegen, sondern im Schrank. Besser noch: Im Keller. Und dort im letzten Eck, sodass ich richtig wühlen und mich anstrengen muss, um dranzukommen. Besser noch ist die Schokolade im Regalfach der Tankstelle aufgehoben. Dann überlege ich mir abends nämlich zweimal, ob ich jetzt wirklich noch Schokolade essen möchte, denn dafür müsste ich mich nochmal anziehen, raus in die Kälte, bis zur Tanke laufen, viel Geld bezahlen – und... so wichtig ist es mir dann doch nicht. Dadurch erhöhe ich die Einstiegshürde, und das führt dann häufiger dazu, dass ich die falsche

Gewohnheit – aus Faulheit – nicht mehr so oft ausführe.

## **Belohnung**

- > extrinsisch
- > intrinsisch

## **Trigger**

- > positive Trigger (verknüpfen oder kreieren)
- > negative Trigger (eliminieren oder umschreiben)

## **Einfachheit**

- > mentales Wachstum
- > das richtige Verhalten einfach machen
- > das falsche Verhalten schwer machen

# Selbstmotivation am Beispiel „Sport“

---

## Belohnung schaffen

### > **extrinsisch**

gutes Gefühl nach dem Training; niedrigere Zahl auf der Waage; mehr Lebensfreude; lecker Essen danach; Computerspielen

### > **intrinsisch**

den Sport machen, der mir am meisten Spaß macht, oder mir zumindest am wenigsten Unlust bereitet; außerdem die Zeit so angenehm wie möglich machen, d.h. wenn ich Musikliebhaber bin, mit Musik trainieren; wenn ich die Natur liebe, im Freien Joggen gehen; wer gerne Fußball oder Krimis schaut, kann das auch auf dem Fahrradergometer tun

## Trigger

### > **positive Trigger**

meine Sportklamotten morgens in den Eingangsbereich meiner Wohnung legen, damit es das erste ist, was ich beim Heimkommen sehe

(und das dann als Trigger zum Sport nutzen); Handy-Erinnerung für die gewünschte Zeit einstellen (oder direkt eine Habit-App wie z.B. „Loop Habit Tracker“ für Android nutzen); regelmäßigen Termin setzen oder z.B. terminlich festgelegten Pilates-Kurs buchen

> **negative Trigger**

wenn meine Wohnung mich als erstes an Erholung und Ruhe erinnert, darf ich nach der Arbeit nicht heimfahren, sondern muss direkt ins Studio; wenn mich das ungespülte Geschirr vom Sportmachen abhält, dann darf ich vor dem Sport nicht in die Küche gehen; wenn ich weiß, dass mich E-Mails vom Sport abhalten, darf ich Outlook vorher nicht mehr öffnen

## Einfachheit

> **das richtige Verhalten einfach machen**

Sportklamotten mit ins Büro nehmen; dort schon umziehen; mit sich selbst den Vertrag schließen, dass man zumindest ins Fitness-Studio fahren und reingehen muss – und wenn man dann vor Ort nicht mehr will, darf man heimfahren (hier kann man auch die „5-Minuten-Regel“ nutzen: Sie

müssen nur 5 Minuten trainieren – wenn Sie dann keine Lust mehr haben, dürfen Sie gehen!); eine Sportform wählen, die am einfachsten umzusetzen ist (z.B. Joggen im Feld hinter dem eigenen Haus); oder Sport als sozialen Anlass nehmen, um Freunde zu sehen – mal wieder mit der besten Freundin quatschen ist ein guter Grund, gemeinsam auf den Cross-Trainer zu gehen

➤ **das falsche Verhalten schwer machen**

sich zum Sport mit anderen Menschen verabreden, die man nicht hängen lassen will – dann trainiert man auch an Tagen, an denen man alleine nicht trainiert hätte (als Support für die Freunde); oder: Sie schließen mit sich den Vertrag, für jeden verpassten Sporttag 10 Euro an die politische Partei zu spenden, die Sie am meisten hassen; auch das Gefühl, in der oben genannten Habit-App keinen Haken für den heutigen Tag machen zu können, könnte manche Menschen davon abhalten, den eigenen Sport ins Wasser fallen zu lassen

## Fremdmotivation am Beispiel „gesunde Ernährung“

---

Andere Menschen zu motivieren, ist gar nicht so einfach. Das liegt daran, dass Motivation vor allem etwas ist, das in der Person selbst stattfindet. Man kann von außen Anreize setzen – aber ob und wie diese Anreize verarbeitet und zugelassen werden, entscheidet die Person selbst. Man kann nur versuchen, möglichst gute Bedingungen dafür zu schaffen, dass jemand Motivation aus sich selbst heraus entwickelt.

Nehmen wir einmal an, ich möchte einen anderen Menschen dazu motivieren, gesünder zu essen, weil ich z.B. die Chefin eines Unternehmens bin und meine Mitarbeiter dazu bewegen möchte, mittags in der Kantine das gesündere Gericht zu essen. Dasselbe Prinzip könnten aber auch Eltern einsetzen, um ihre Kinder zu manipulieren. Wir bleiben in diesem Fall bei der Chefin.

Die Frage, ob und wie fair es ist, andere Menschen in dieser Hinsicht zu motivieren und dadurch natürlich auch zu manipulieren, soll hier offenbleiben – um

ethische Fragestellungen des betrieblichen Gesundheitsmanagements geht es in diesem Post nicht. Daher werden wir auch besonders hinterhältige und fiese Strategien miteinbeziehen, die einem das gute Gewissen normalerweise verbieten würde 😊

## Belohnung schaffen

### > extrinsisch

- Mitarbeiter für das gesunde Gericht belohnen, z.B. mit einem Freigetränk, oder mit einem vergünstigten Preis im Vergleich zum ungesunden Gericht
- jedem Mitarbeiter eine Waage ins Büro stellen und per Newsletter alle 4 Wochen daran erinnern, sich zu wiegen – sollte die Zahl den Mitarbeiter freuen, ist das eine extrinsische Belohnung
- einen Flyer mit dem gesunden Gericht austeilten, auf dem all die Krankheiten stehen, für die man sein eigenes Risiko durch gesunde Ernährung senken kann
- einen Flyer mit dem ungesunden Gericht austeilten, auf dem all die Krankheiten und Probleme stehen, zu denen ungesunde Ernährung führen kann

– Mitarbeitern eine Fitness-Studio-Mitgliedschaft bezuschussen, wo sie ihre Trainingserfolge tracken können – mit gesünder Ernährung werde ich auf dem Fahrrad-Ergometer bald bessere Leistungswerte bemerken – das freut mich und ist eine Art Belohnung

> **intrinsisch**

– das Koch-Team bitten, das gesunde Gericht mit möglichst guten und leckeren Zutaten zu kochen; und das Gericht besonders lecker machen

– das Koch-Team bitten, beim ungesunden Gericht „nicht ganz so genau“ darauf zu achten, wie lecker es ist

– wer das gesunde Gericht isst, für den sind die schönsten Plätze in der Kantine reserviert; außerdem muss der Teller nicht selbst weggeräumt werden

## Trigger

> **positive Trigger**

– das gesunde Gericht ist das erste und am besten sichtbare auf der Speisekarte; und das einzige Gericht, von dem es ein schönes Foto gibt  
– als Motto über dem Eingang Kantine steht

Schopenhauers Zitat „Gesundheit ist nicht alles, aber ohne Gesundheit ist alles nichts.“

– auf dem Speiseplan steht die Aufforderung „Essen Sie heute gesund!“

> **negative Trigger**

– das ungesunde Gericht steht möglichst versteckt und schlecht sichtbar auf der Speisekarte; ein Foto dazu gibt es nicht, oder nur ein besonders unvorteilhaftes

– das Gericht wird ganz hinten im letzten Eck ausgeteilt, sodass man nicht zufällig dran vorbeiläuft und es sehen könnte, damit niemand auf dumme Gedanken kommt 😊

## Einfachheit

> **das richtige Verhalten einfach machen**

– das gesunde Gericht muss nicht abgeholt werden an der Theke, sondern wir mir direkt zum Sitzplatz gebracht

– für alle, die das gesunde Gericht essen, stehen die ersten und schönsten Plätze in der Kantine zur Verfügung, damit man sich einfach nur noch hinsetzen muss; diese Stühle sind übrigens auch besonders bequem

22

➤ **das falsche Verhalten schwer machen**

- das ungesunde Gericht muss man selbst an der Theke abholen, und zwar im letzten Eck, damit man schön weit laufen muss
  - dort hängen im Idealfall Spinnenweben, die man sich auf Kopfhöhe einfangen kann
  - das Gericht wird nicht vom Koch ausgegeben, sondern man muss sich selbst den Teller vollmachen
  - die Behälter und das Besteck, um dies zu tun, sind unangenehm heiß
- außerdem scheint der Tellerstapel irgendwie unter Strom gesetzt worden zu sein, jedenfalls bekommt man immer eine gewischt, wenn man sich einen Teller greifen will – sehr merkwürdig das Ganze...
- Würzen muss man auch noch selbst, allerdings stehen die Gewürze in der gegenüberliegenden Ecke der Kantine; und da die Teller besonders schwer und deshalb nicht gut zu tragen sind, zieht sich dieser Weg umso mehr...

## Nachhaltige Motivation kann man lernen

---

Dauerhafte Veränderung hat nicht einfach nur mit Disziplin zu tun. Natürlich: Wenn man das ganze Jahr regelmäßig ins Fitness-Studio gehen will, braucht man auch Motivation – und das ist anstrengend!

Wer aber dauerhaft Veränderung in seinem Leben etablieren will, der sollte vielmehr mit den richtigen Tricks und Kniffen sein Gehirn überlisten, indem er oder sie sich liebevoll selbst austrickst. Das funktioniert dann auch für das Fitness-Studio.

In unserem [Online-Videokurs „Motivation“](#) kannst du genau das Schritt für Schritt lernen – ich würde mich freuen, dich dort wieder zu treffen!



Videokurs „Motivation“