

Mit Spaß bei der Arbeit gelingt manches leichter

Managementtrainer und Coach Willi L. Mohr referierte beim StrategieCentrum Würzburg zum Thema „Eigenmotivation“

Wer kennt das nicht: Die Steuererklärung wird vom Finanzamt angemahnt und muss endlich fertiggestellt werden. Der Stapel unerledigter Arbeiten auf dem Schreibtisch wird immer höher. Der Entschluss, endlich wieder regelmäßig Sport zu treiben, wartet noch auf die Umsetzung. So ähnlich lauten jedes Jahr viele gute Neujahrsvorsätze. Für viele Menschen stellt die Eigenmotivation ein Problem dar, meint Willi L. Mohr. Doch der Diplom-Ingenieur und Verhaltenstrainer ist auch überzeugt, dass man dagegen etwas tun kann. Was, das verrät er nun im Würzburger EKS-Abend mit dem Thema „Eigenmotivation- Strategien und Möglichkeiten“.

„Wer von Ihnen hat heute schon richtig Spaß gehabt?“ Die Frage kommt unerwartet und erzeugt Ratlosigkeit beim Großteil der gut 20 Besucher, die sich an diesem Abend eingefunden haben. Der Referent hat sich in den letzten Jahren unter anderem als Berater in der Wirtschaft und mit seinem Buch „Systematisch zum Erfolg“ einen Namen gemacht und die Erwartungen an ihn sind hoch. Zögerlich hebt ein Mann die Hand, andere Mitbesucher tun es ihm gleich, andere hingegen schütteln nachdenklich den Kopf. „keine Zeit“ heißt es von einer Seite des Raumes. „Alltag und Beruf sind halt meistens eher ernst als lustig“, fügt jemand hinzu.

Augenblicke später ist die Zuhörerschaft kaum mehr wieder zu erkennen. Lachen erfüllt den Raum. Auslöser dafür sind bunte Schaumstoffbälle, die Mohr in die Runde geworfen hat und die

jetzt kreuz und quer vom einen zum anderen fliegen. Ein Mann erkennt den Sinn der kleinen Demonstration und fasst ihn in eigene Worte: „Mit ein wenig Spaß zwischendurch ginge sicherlich vieles leichter“ sagte er. Mohr nickte zufrieden: „Der Spaß am eigenen Tun und das Aufgehen in der Tätigkeit bringen den Akteur in eine gewisse Art des Fließens; so kann ein positives Klima geschaffen werden, in dem effizientes Arbeiten viel besser möglich ist.“

Freude an der Arbeit ist jedoch nicht die einzige Determinante von Eigenmotivation. Mindestens ebenso wichtig sind die Übereinstimmung der eigenen Fähigkeiten mit den Anforderungen und eine klare Zielsetzung. Wobei sich „gute Ziele“ laut Mohr vor allen dadurch auszeichnen, dass sie spezifisch, zeitlich festlegbar, aktiv beeinflussbar und realistisch sind. Dabei fördert eine prompte Belohnung nach Erreichen von Teilzielen - z.B. durch „kurze Rückmeldeschleifen“ - die Eigenmotivation.

Aha-Effekte waren an diesem Abend garantiert. Der Überraschungscharakter vieler Übungen, die allesamt das Ziel hatten, das Publikum in den Vortrag einzubinden und das Gesagte erlebbar zu machen, regte zum Nachdenken an. So wurde aus theoretischer Eigenmotivationswissenschaft in einem „Miniworkshop“ anwendbares Wissen, das für den einen oder anderen Besucher zur Einhaltung der diesjährigen Neujahrsvorsätze sehr nützlich sein dürfte.



Willi L. Mohr

Freude an der Arbeit ist jedoch nicht die einzige Determinante von Eigenmotivation. Mindestens ebenso wichtig sind die Übereinstimmung der eigenen Fähigkeiten mit den Anforderungen und eine klare Zielsetzung.