

Motivation schlägt Intelligenz!?

Aufatmen! Sie müssen nicht der IQ-King sein, um etwas zu erreichen. Das Zauberwort heißt **Motivation**, also die Fähigkeit, sich mit Haut und Haaren zu engagieren. Glauben Sie nicht? Dann lesen Sie, wie Motivation die Intelligenz blass aussehen lässt.

Die Studie, die alles verändert

Nun ist also das amtlich, was wir bisher nur zu vermuten wagten: Eine Studie der **Ludwig-Maximilians-Universität München** beweist, dass Motivation mehr bewegen kann als Intelligenz. Letztere spielt laut der Studie lediglich in jungen Jahren eine Rolle.

Inspiration

Der Funke, der alles in Gang setzt – ausschlaggebend für den Platz ganz oben auf dem Siegerpodest.

Begeisterung

Die Energie, die uns antreibt, wenn Intelligenz allein nicht mehr ausreicht.

Enthusiasmus

Die innere Flamme, die entscheidet, ob wir von oben oder von unten zuschauen.

Ausschlaggebend dafür, ob wir auf dem Siegerpodest ganz oben stehen oder von unten zuschauen müssen, sind genau diese drei Kräfte: Inspiration, Begeisterung und Enthusiasmus.

Muhammad Ali hatte recht

„Um der größte Champion zu sein, musst Du glauben, dass Du der Beste bist.“

„Bist Du es nicht, tue so als wärst Du es.“

So hat es **Boxlegende Muhammad Ali** einmal auf den Punkt gebracht. Seien Sie ehrlich: Haben Sie wirklich den Posten als Chefmanager nur deshalb bekommen, weil Sie der Intelligenteste in Ihrem Umfeld waren? Oder haben Sie Ihre Jugendliebe etwa nur aufgrund der Tatsache erobert, weil Sie einen der fundamentalen Sätze der euklidischen Geometrie, den **Satz des Pythagoras**, am besten erklären konnten?

Sicher, Intelligenz adelt, aber ohne das Feuer der Begeisterung und Ihre persönliche intrinsische Motivation wären Sie nicht dort hingekommen, wo Sie jetzt sind.

Fünf Schritte zu mehr Motivation

Sie wollen noch motivierter, zielstrebiger und erfolgreicher werden? Dann werden Ihnen die folgenden **fünf Schritte** gut gefallen:

01

Selbsterkenntnis

Was motiviert Sie persönlich – und profitieren Sie davon?

02

Ihr eigener Unternehmensberater

Analysieren und strukturieren Sie Ihr Leben.

03

Dankbarkeit verspüren

Programmieren Sie Ihr Gedankensystem auf das Positive.

04

Nicht entmutigen lassen

Auszeit nehmen und nie an sich zweifeln.

05

Sich selbst loben und feiern

Belohnen Sie sich nach jeder bewältigten Aufgabe.

SCHRITT 1

Selbsterkenntnis: Was motiviert Sie persönlich?

Reisen Sie in Ihr eigenes Ich. Überlegen Sie:

- Was macht mir Spaß?
- Komme ich nur zusammen mit anderen richtig in Fahrt?
- Brauche ich viel Anerkennung?
- Hilft mir Musik, reizt mich eher eine schwierige Aufgabe?
- Brauche ich Zeitdruck?



Filtern Sie Ihre persönlichen Bedürfnisse heraus und nutzen Sie diese als **Turbo für Ihre Aktivitäten.**

SCHRITT 2

Werden Sie Ihr eigener Unternehmensberater

Analysieren und strukturieren Sie Ihr Leben und erstellen Sie **Zeitpläne mit genauer Termin- und Zielsetzung und Belohnung**. Analysieren Sie, welche demotivierenden Aufgaben zu bewältigen und welche davon wirklich notwendig sind.

Die entscheidende Frage

Können Sie etwas abgeben oder ganz aufs Abstellgleis schieben? Wenn ja, dann tun Sie es **JETZT**.

Peter Druckers Faustregel

„Do first things first, and second things not at all.“

Managementlegende Peter Drucker brachte es in seiner ihm eigenen Klarheit auf den Punkt.

Verspüren Sie Dankbarkeit

Dankbarkeit ist für mich, PJB, ein **starker Anker**, wenn ich unnötig in negatives Gedankenfahrwasser komme. Ich stelle mir in der Situation dann bewusst die Frage „*Wofür bin ich alles dankbar in meinem Leben?*“ und stelle fest, dass ich schon nach kurzer Zeit wieder in positive und energiespendende Gefilde komme.

Auf das Positive programmieren

Warum macht Ihnen die Aufgabe Spaß? Denken Sie an das gute Gefühl, eine Aufgabe wachsen, erfüllt und anerkannt zu sehen.

Die Lieblingsgerichts-Methode

Stellen Sie sich vor, Ihre Aufgabe ist Ihr Lieblingsgericht, das Sie aber selbst kochen müssen. Das haben Sie vielleicht noch nie getan, aber das Ergebnis wird Sie belohnen.

Wiederholen bis es sitzt

Wiederholen Sie das solange, bis es in Ihrem Kopf programmiert ist.

SCHRITT 4

Nicht entmutigen lassen – Auszeit nehmen

Geben Sie niemals auf. Wenn Sie auf der Stelle treten oder wie ein Motor heißlaufen, dann nehmen Sie sich eine Auszeit und machen Sie etwas ganz anderes.



Auszeit erlauben

Geben Sie sich selbst die Erlaubnis, Motivations-müde zu sein. Ganz ohne schlechtes Gewissen.



Nie zweifeln

Zweifeln Sie nie an sich und daran, dass Sie es regeln können.



Morgen ist besser

Morgen ist wieder ein besserer Tag.

SCHRITT 5

Loben und feiern Sie sich selbst

Belohnen Sie sich selbst nach Bewältigung einer Aufgabe, zum Beispiel mit einem **Buch oder einem Tag Urlaub**. Auch wenn Sie kein Lob von außen hören – **Ihr eigenes Lob ist noch viel mehr wert**, zumal wir in Breiten leben, in denen der Ansatz „Nicht geschimpft ist gelobt genug“ gang und gäbe ist.

- ❏ Laden Sie Ihre Kollegen zum **spontanen Umtrunk nach Feierabend** ein und fühlen Sie sich wie der Star des Tages! So tanken Sie Ihren Motivationsmotor wieder für neue Aufgaben auf.

Fazit: Motivation ist Ihr stärkstes Werkzeug

Die Erkenntnisse der Ludwig-Maximilians-Universität München sind eindeutig: **Motivation schlägt Intelligenz**. Mit den fünf Schritten haben Sie alles in der Hand, um Ihren inneren Antrieb zu entfachen und dauerhaft zu erhalten.

1. Selbsterkenntnis

Kennen Sie Ihre persönlichen Motivatoren und nutzen Sie sie als Turbo.

2. Struktur

Werden Sie Ihr eigener Unternehmensberater – Prioritäten setzen wie Peter Drucker.

3. Dankbarkeit

Programmieren Sie Ihr Gedankensystem bewusst auf das Positive.

4. Resilienz

Auszeiten erlauben, nie zweifeln – morgen ist wieder ein besserer Tag.

5. Selbstlob

Feiern Sie sich selbst und tanken Sie Ihren Motivationsmotor auf.

„Um der größte Champion zu sein, musst Du glauben, dass Du der Beste bist.“ – **Muhammad Ali**