

Selbstmotivation als Schlüsselkompetenz

**Das Flow-Konzept als Schlüssel
für Selbstvertrauen, Motivation und Lernen**

**CANDOCANDANCE
Hamburger Tanztage 2006**

**Dr. Gerhard Huhn
Emergence GmbH, Berlin**

www.emergence.de

Das Management versucht die Energie der Mitarbeitern zu aktivieren durch die fünf großen „B“:

- **B**elobigen
- **B**elohnen
- **B**estecken
- **B**edrohen
- **B**estrafen

– das heißt, durch Instrumente **extrinsischer** Motivation

Wie Reinhard Sprenger in seinem Buch “Mythos Motivation“ schreibt

- haben diese Methoden – wenn sie überhaupt wirken – allenfalls **Kurzzeiteffekte**

Wie Reinhard Sprenger in seinem Buch
"Mythos Motivation" schreibt, haben diese
Methoden

- - wenn überhaupt – nur **Kurzzeiteffekte**
- Sie basieren auf einem **negativen Menschenbild:**

"Menschen müssen unter Druck gesetzt werden, ansonsten sind sie faul und arbeiten nur mit viel weniger als 100% ihrer Kapazitäten"

Wie Reinhard Sprenger in seinem Buch “Mythos Motivation” schreibt

- haben diese Methoden - wenn überhaupt – nur **Kurzzeiteffekte**
- Sie basieren auf einem **negativen Menschenbild**
- Sie verursachen früher oder später einen **totalen Verlust der Motivation**

Diese Art mit Menschen umzugehen

**verursacht auf lange Sicht beschädigtes
Humanpotential durch negatives Denken
und verletzt durch einem Mangel an
Vertrauen die Menschen.**

**Was kann gemacht
werden?**

Gibt es eine Alternative?

Sozial kompetente Führung



integriert **Selbstmotivation** in den Business Prozess:



MOTIVATION





MOTIVATION

James

Freud

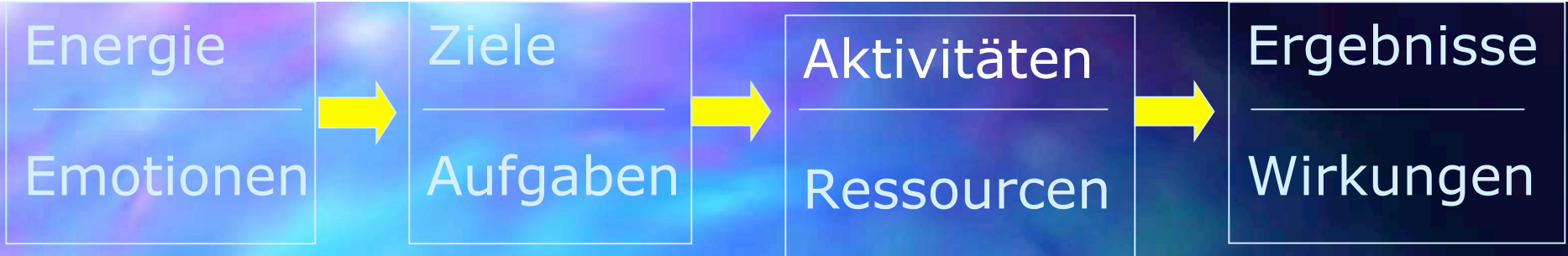
Jung



... und viele andere mehr

Reich

Adler

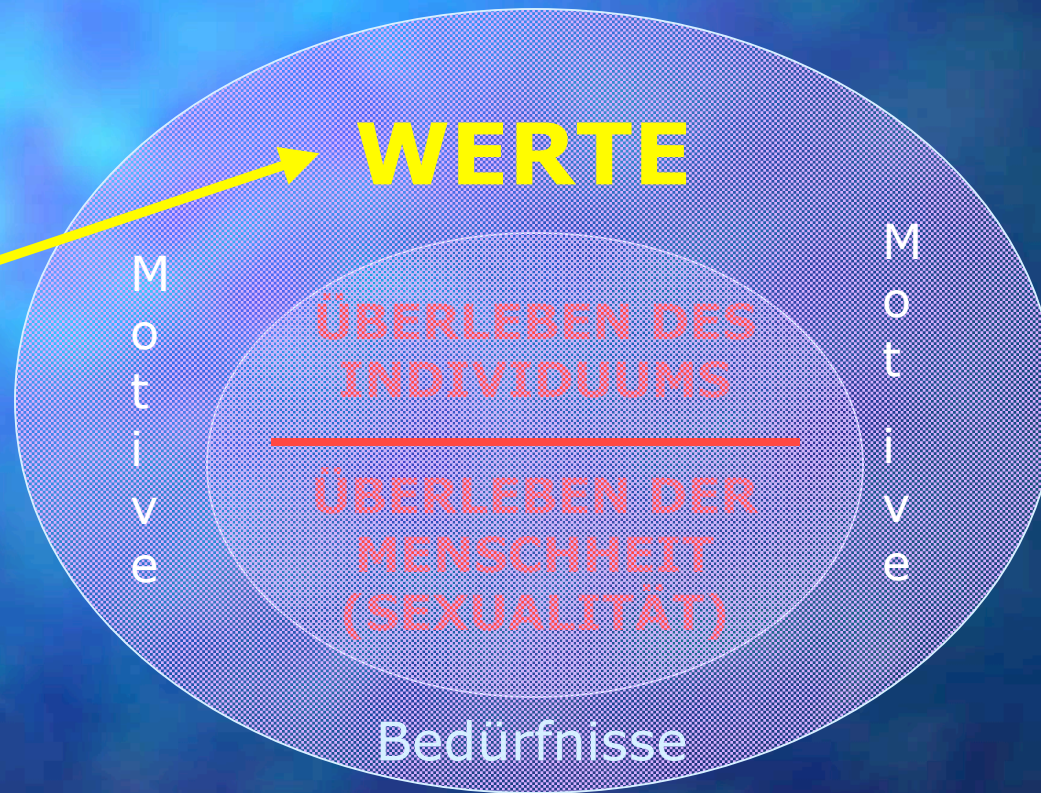


MOTIVATION: seit 1950



**Frankl:
Suche nach
Sinn**

1950/60





Selbstverwirklichung



WERTE

M
o
t
i
v
e

M
o
t
i
v
e

ÜBERLEBEN DES
INDIVIDUUMS

ÜBERLEBEN DER
MENSCHHEIT
(SEXUALITÄT)

Bedürfnisse

Maslow

Frankl:
Suche nach
Sinn

1950/60



**Flow-Erlebnisse / Glück
Selbstverwirklichung**

**Csik-
szent-
mihalyi
1990**



Maslow

**Frankl:
Suche nach
Sinn**

1950/60

und jetzt:

DER QUANTENSPRUNG

von der **Synergetik** (Haken)

(„Lehre vom Zusammenwirken“)

**Synergetik erforscht
die Gesetzmäßigkeiten
der Evolution und Selbstorganisation
sog. komplexer dynamischer Systeme**

zur Psycho-Synergetik: Dietmar Hansch


“Evolution und Lebenskunst“

**Die Psychosynergetik erklärt
wie unsere internen und externen
(Tätigkeits-)Prozesse sich an bestimmten
Anziehungskräften ausrichten
(„in angeborene oder angelernte Attraktoren
hinein emergieren“),
sich stabilisieren und
anhand von Stimmigkeits- oder
Unstimmigkeitsgefühlen
ständig optimieren.**

Psycho-Synergetik

Die Primären Antriebe
(deren Antriebskraft
bei Erreichen
der jeweiligen
systemimmanenten
SOLL-Werte wegfällt)

sind
nur **ein** Aspekt

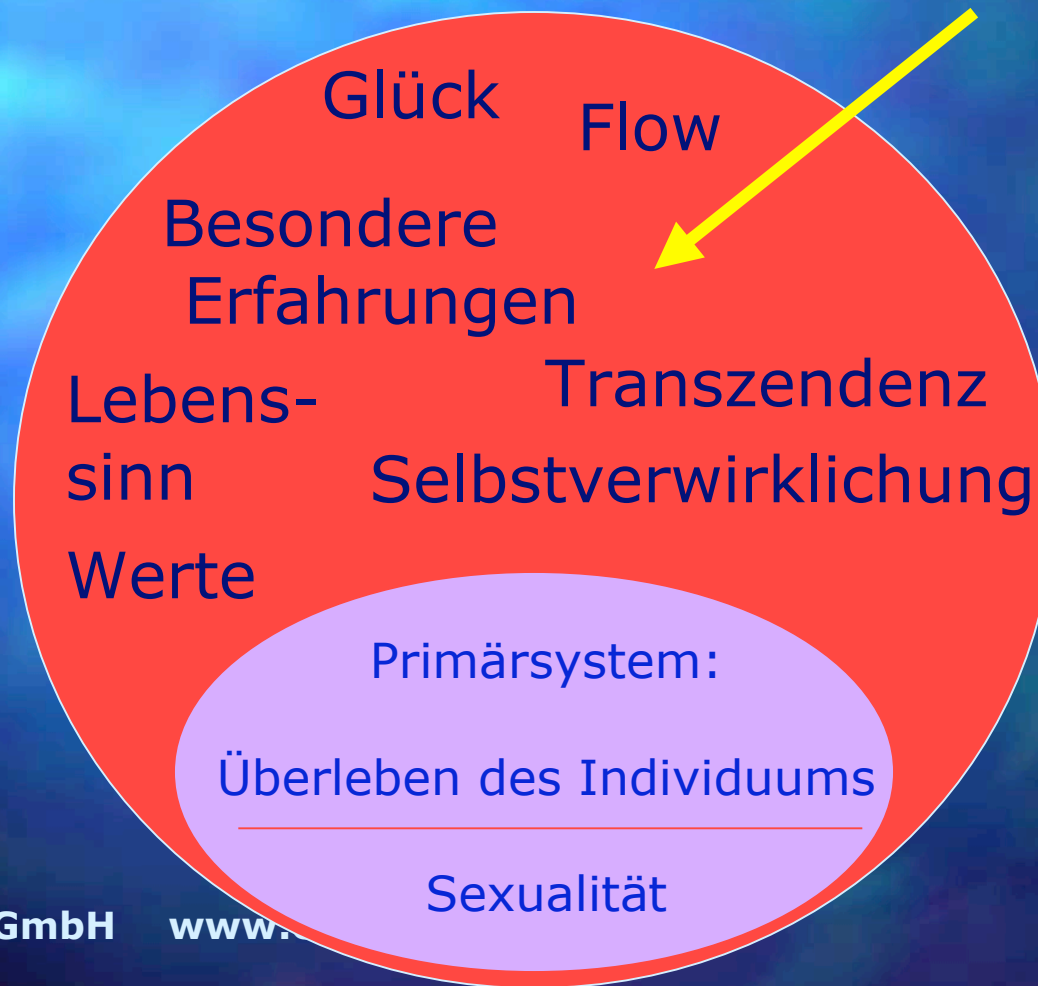


Überleben
Sexualität

Psycho-Synergetik

der andere

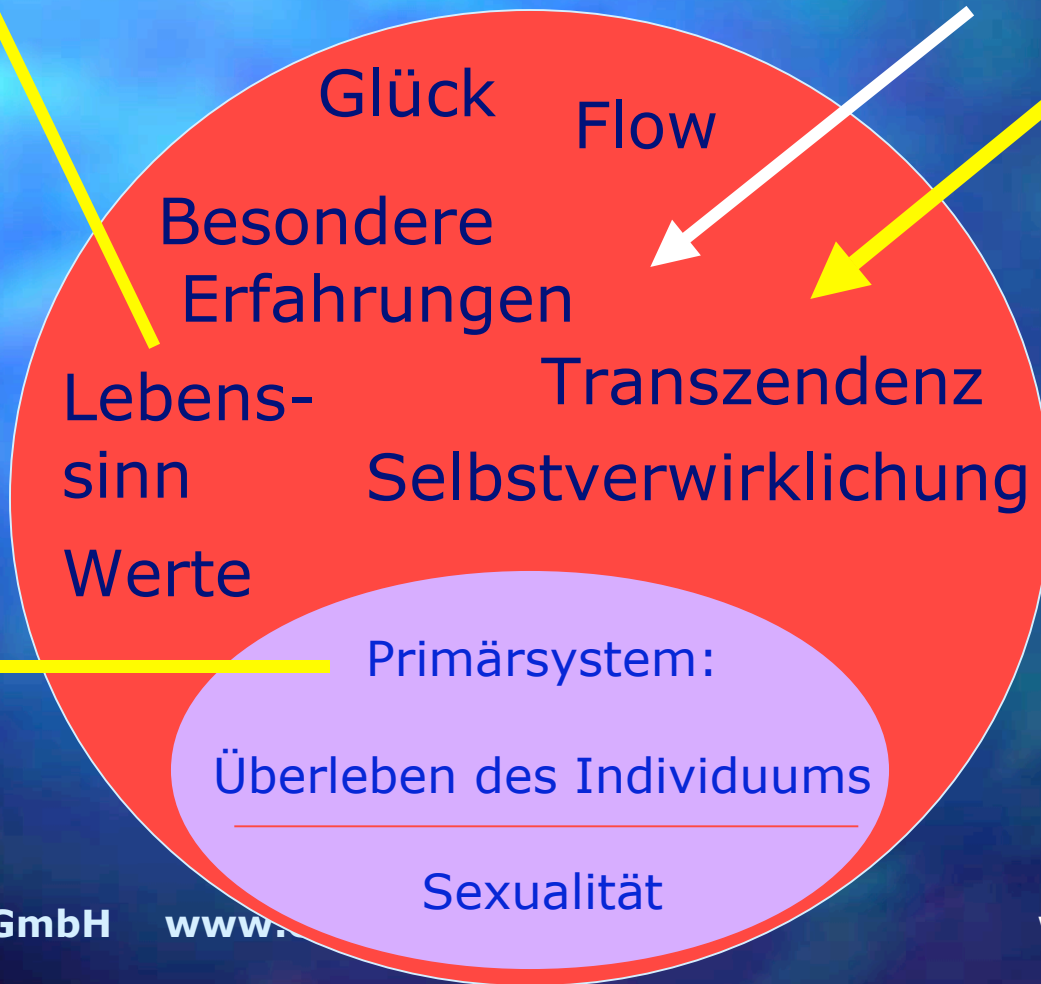
ist das **Sekundäre Motivationssystem:**



Es beinhaltet Komponenten, welche in der Lage sind, uns Rückmeldung zum **Qualitätsniveau** unseres Systems/Lebens zu geben. Die Zunahme von Synergität wird als Kohärenz (= **Glücksgefühl**) wahrgenommen



Sekundäres Motivationssystem:



Positive Rückkoppelung (:inneres Wachstum)

Primäres Antriebssystem

Merkmale:

**Einhalten von SOLL-
Größen (Abweichung
mobilisiert Antrieb, bei
Erreichen der SOLL-
Größe erlischt der
Antrieb)**

Gefühl:

Spannungsabbau

Prinzip: Anpassung

Primäres Antriebssystem

Merkmale:

Einhalten von SOLL-Größen (Abweichung mobilisiert Antrieb, bei Erreichen der SOLL-Größe erlischt der Antrieb)

Gefühl:

Spannungsabbau

Prinzip: Anpassung

Sekundäres Antriebssystem

Merkmale:

**Keine SOLL-Größen
(positive Verstärkung bei Gelingen)**

**Gefühl: Kohärenz,
Stimmigkeit, Glück,
Flow, Ekstase**

Prinzip: Optimierung

Das Sekundäre Motivations-system

- **das Erreichen des Erstrebten führt zu einer Verstärkung des Antriebs**
- **ist die Quelle für intrinsische (=von Innen kommende) Motivation**
- **integriert Körper und Geist**
- **ist nachhaltig und zukunftsfähig**
- **erschließt den Weg zu**
 - **Glückserfahrungen (Flow)**
- **basiert auf Werten**
- **benötigt und entwickelt Bewusstsein**

- Die Wirkprinzipien der Psychosynergetik werden u.a. erkennbar bei den von Prof. Mihaly Csikszentmihalyi (gesprochen: Tschik Sent Mihajii)
- erforschten

■ **Flow Erfahrungen**

- Sie sind ein zentraler Schlüssel zur

■ **Selbstmotivation**

Hohe Selbstmotivation bei:

- ● **Bergsteigern**
-
- ● **Schachspielern**
-
- ● **Chirurgen**
- ● **Tänzern**

**Mihaly Csikszentmihalyi:
Das Flow Erlebnis
– die Voraussetzungen:**

1. Hohe Konzentration führt dazu, daß die Aufmerksamkeit auf ein begrenztes Feld von Stimuli gerichtet ist.

Andere Probleme und Sorgen des Alltags werden ausgeblendet.

Reize, die nicht unmittelbar mit der Bewältigung der Aufgabe zu tun haben, werden vom Bewußtsein nicht wahrgenommen.

- **2. Ein klares Ziel. Der Weg zu diesem Ziel ist über erreichbare Zwischenschritte klar erkennbar. Der Ausgang allerdings ist offen.**

3. Unmittelbare und kontinuierliche Rückmeldungen geben die Sicherheit, auf dem richtigen Weg zu sein oder rechtzeitig Korrekturen vornehmen zu können.

4. Flow-Erfahrungen ereignen sich, wenn die Fähigkeiten den Herausforderungen entsprechen und beide Komponenten ein gewisses, persönlich als Grenze empfundenenes Niveau übertreffen.

Herausforderungen

hoch

z. B. ein
Berg von
1400 m
Höhe

Flow



niedrig

hoch

Fähigkeiten

Herausforderungen

1400

Flow



Keine höheren Herausforderungen: Routine

Fähigkeiten

Herausforderungen

1400

Flow



Routine

Keine höheren Herausforderungen: Routine

Fähigkeiten

Herausforderungen

1400

Flow



Langeweile

Keine höheren Herausforderungen: Langeweile Fähigkeiten

Herausforderungen

6000

Stress
Frustration

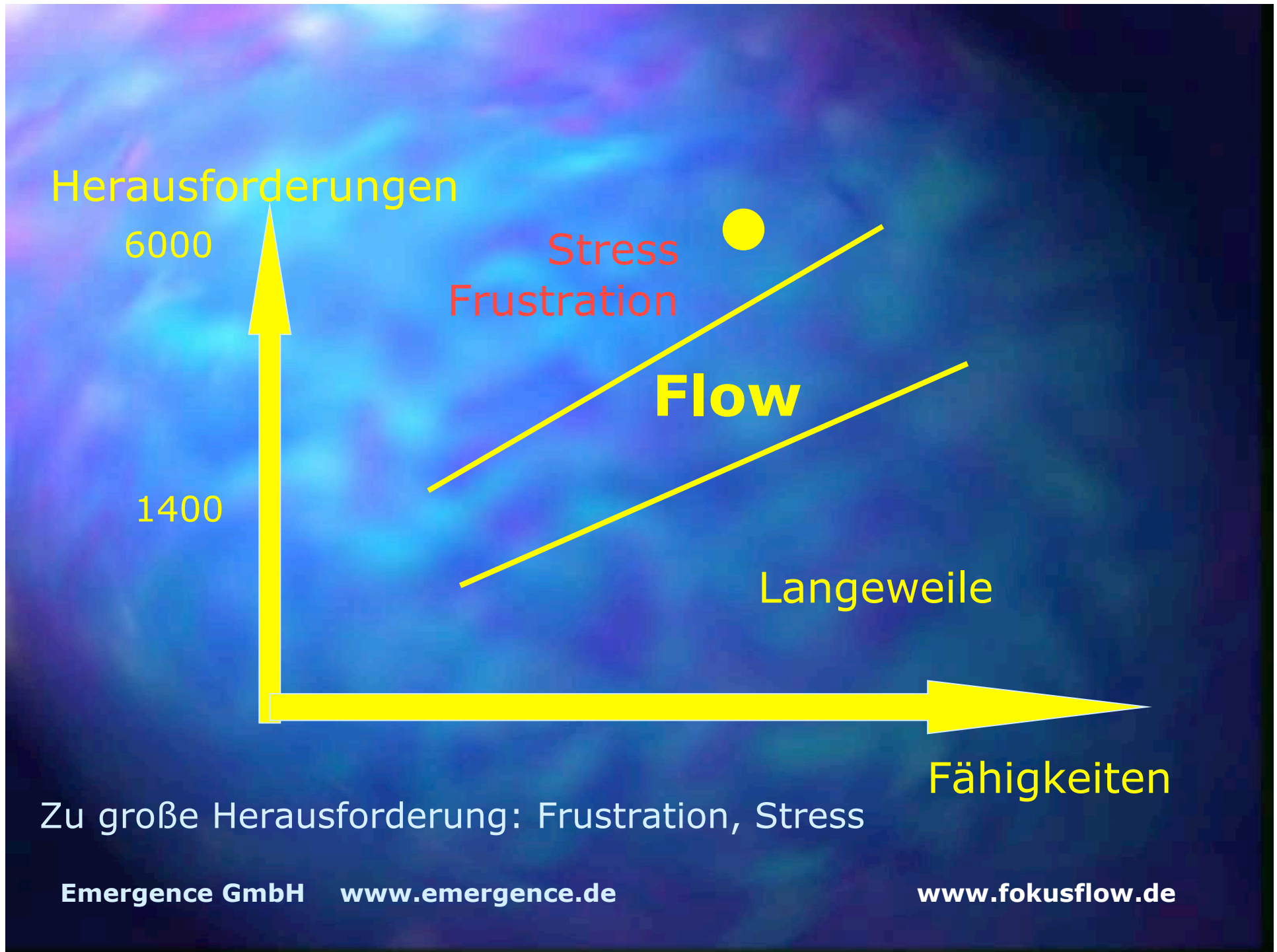
Flow

1400

Langeweile

Fähigkeiten

Zu große Herausforderung: Frustration, Stress



Herausforderungen

Stress
Frustration

Flow

1800

1400

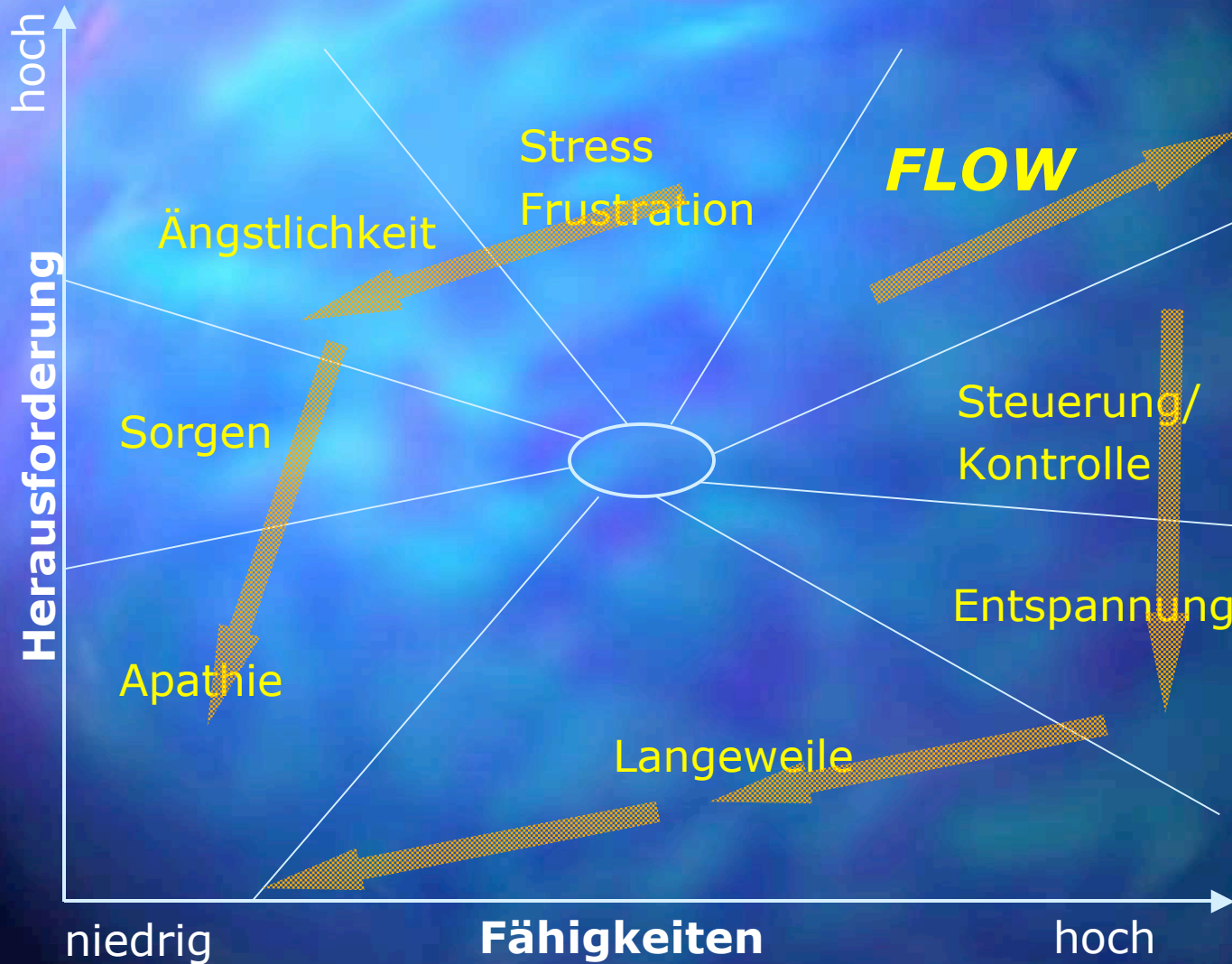


Langeweile

Ausgewogene Steigerung von Herausforderung
und Fähigkeiten: eine neue Flow-Erfahrung

Fähigkeiten

Jedes Verharren-Wollen in einem Feld führt letztlich zur Apathie. Flow-Erfahrungen sind nur durch das Bewältigen neuer Herausforderungen und ständiges Lernen möglich.



Herausforderungen

Stress
Frustration

Flow

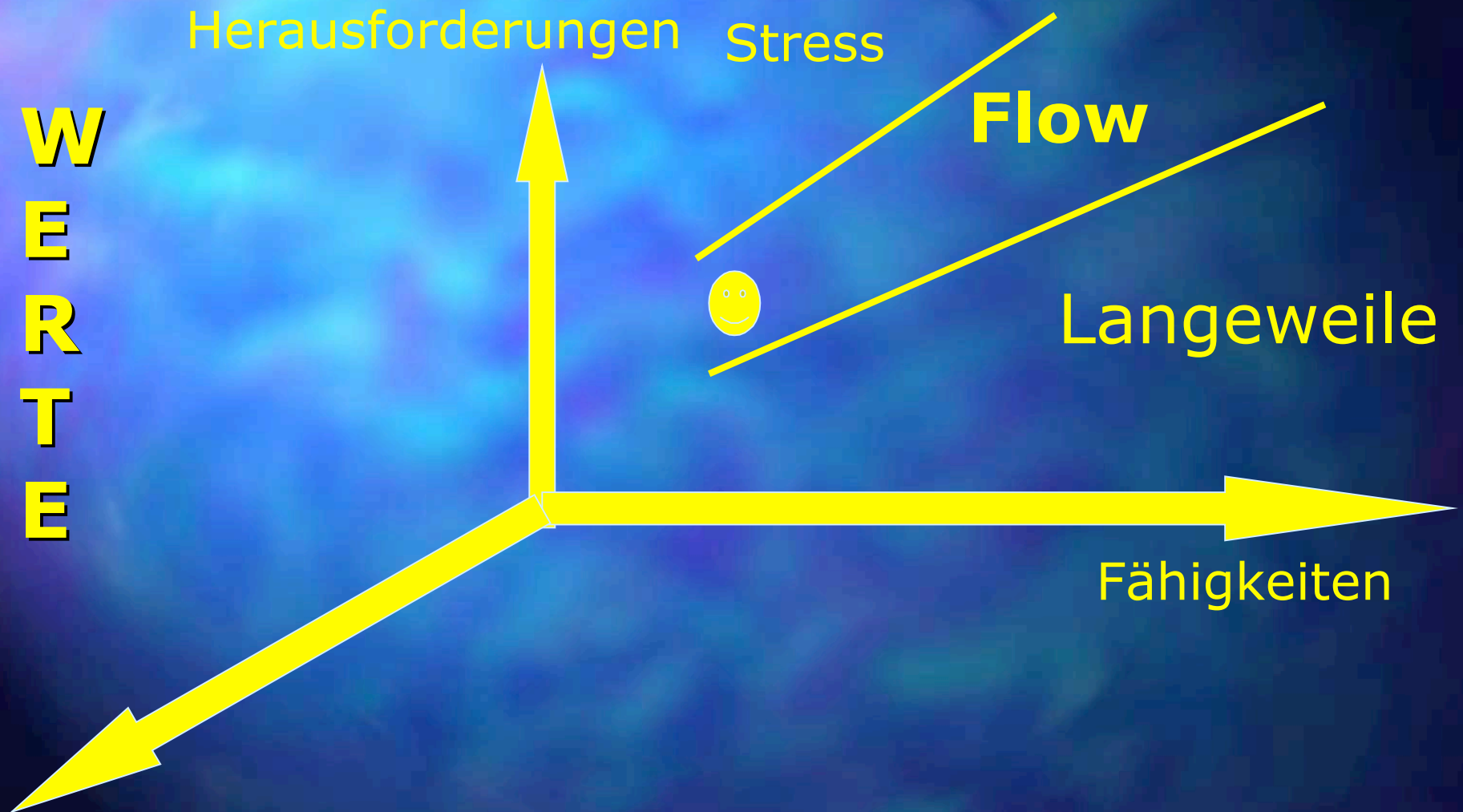
Langeweile



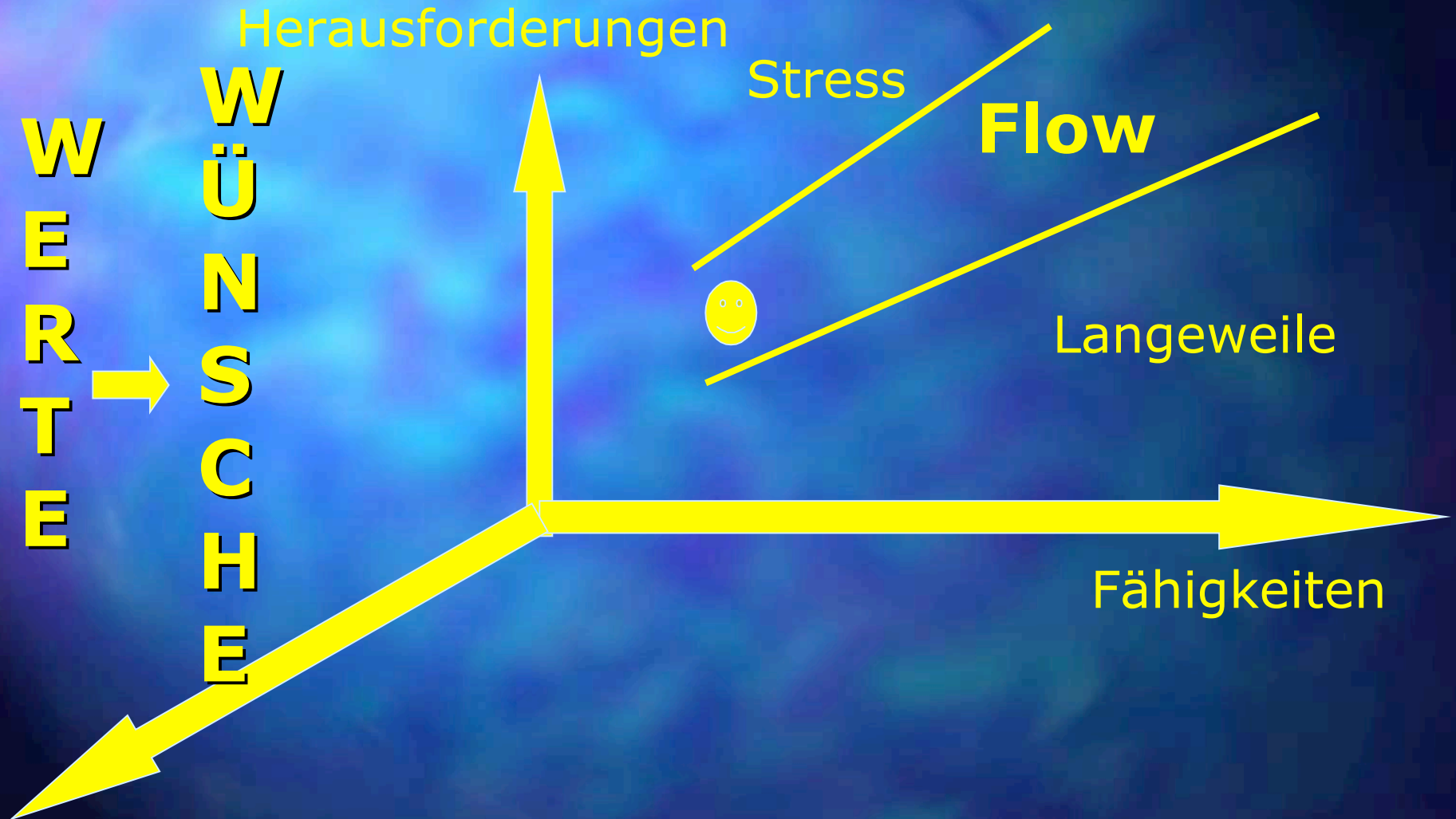
Fähigkeiten

Sinnvoll ist es, Herausforderungen dort zu suchen,
wo gleichzeitig Werte verwirklicht werden können.

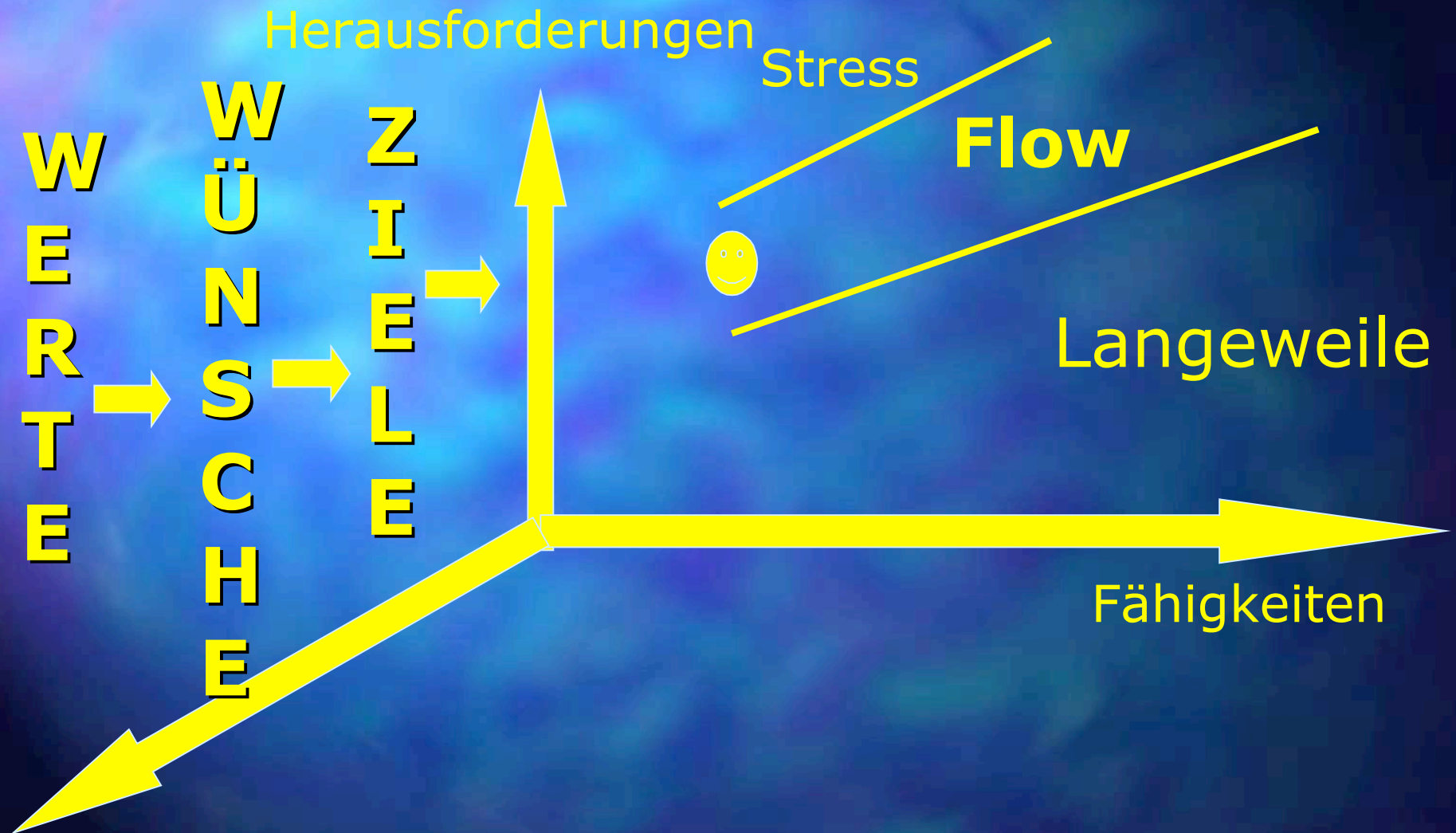
Wertebasierte Selbstorganisation



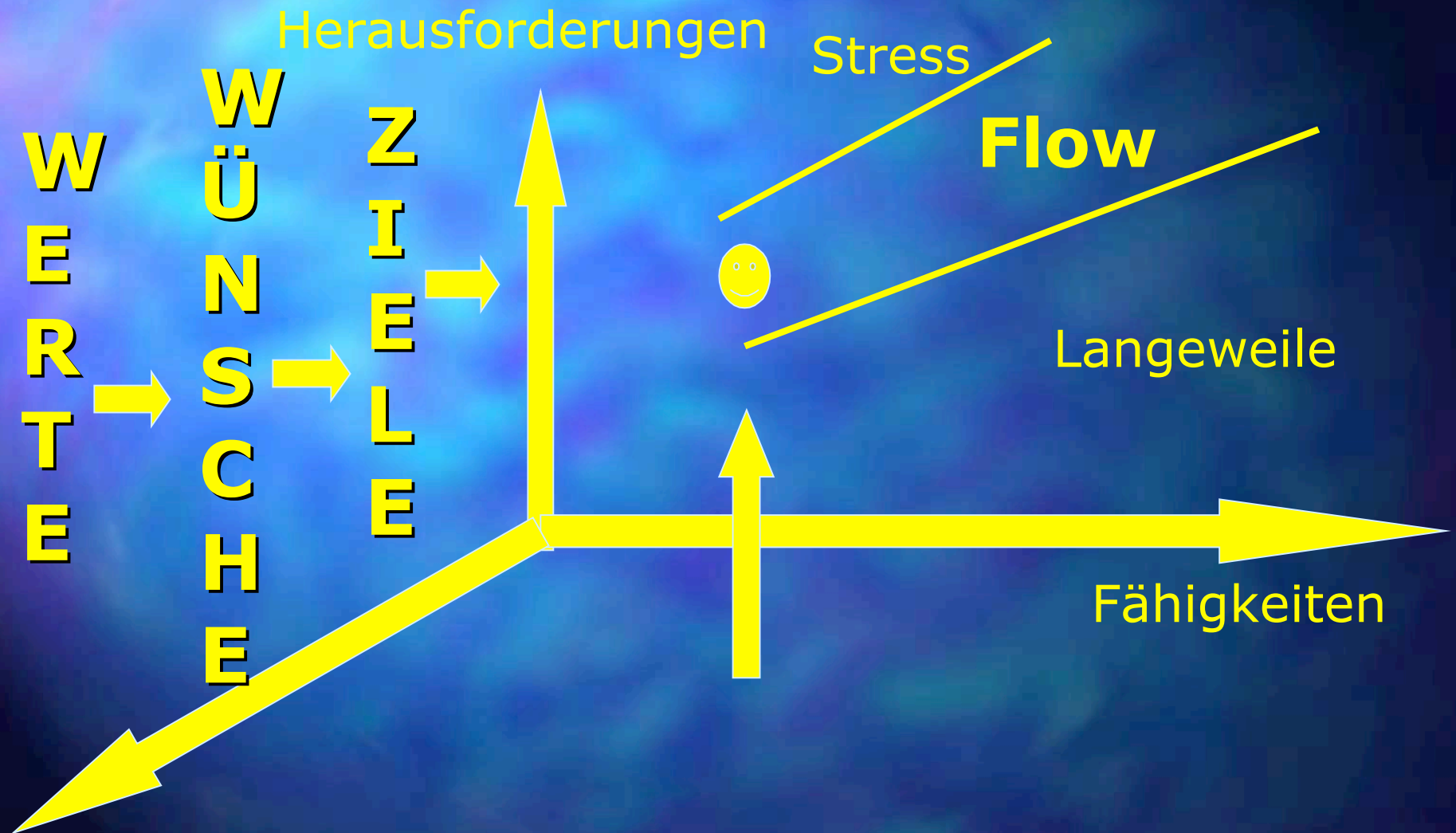
Wertebasierte Selbstorganisation



Wertebasierte Selbstorganisation

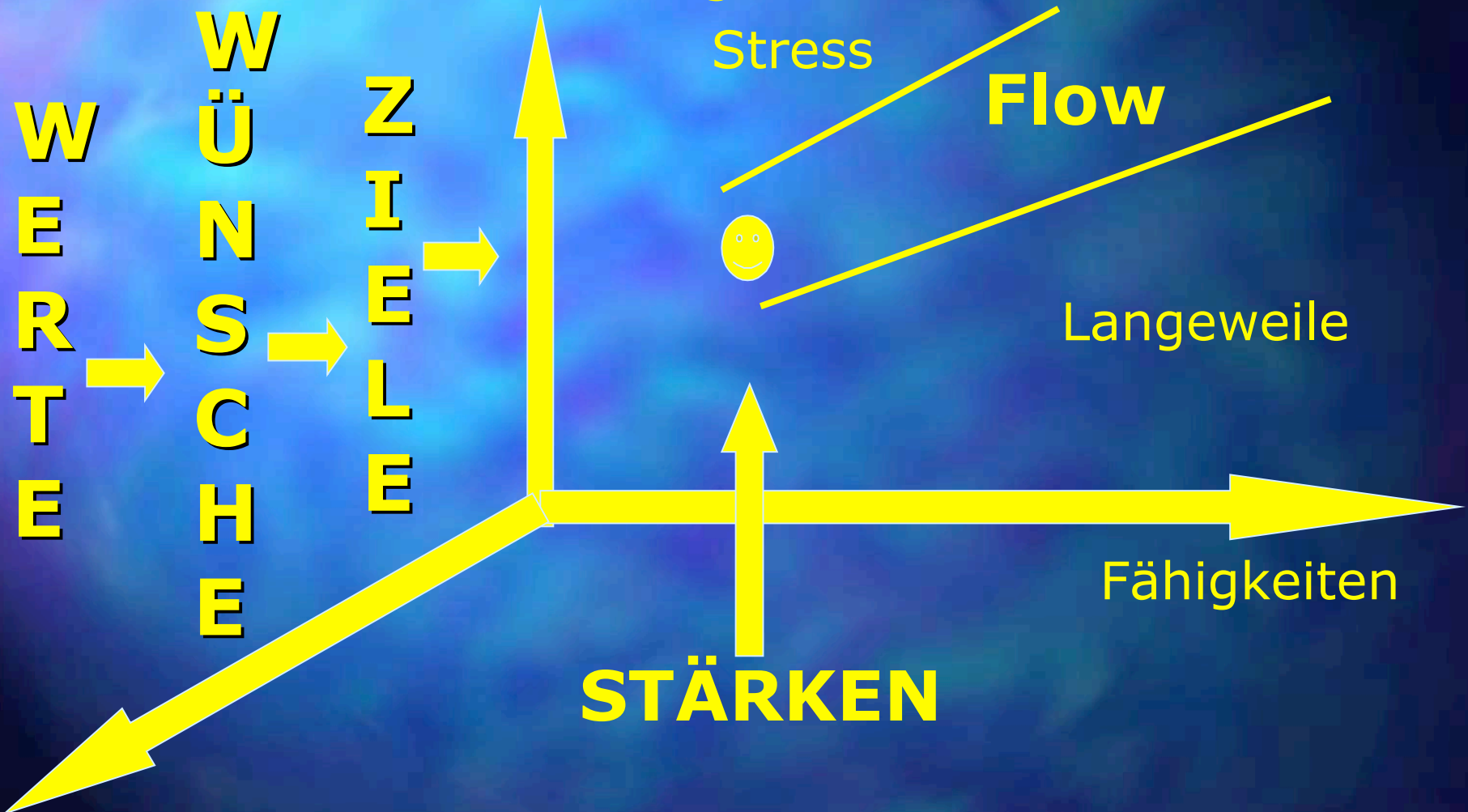


Wertebasierte Selbstorganisation



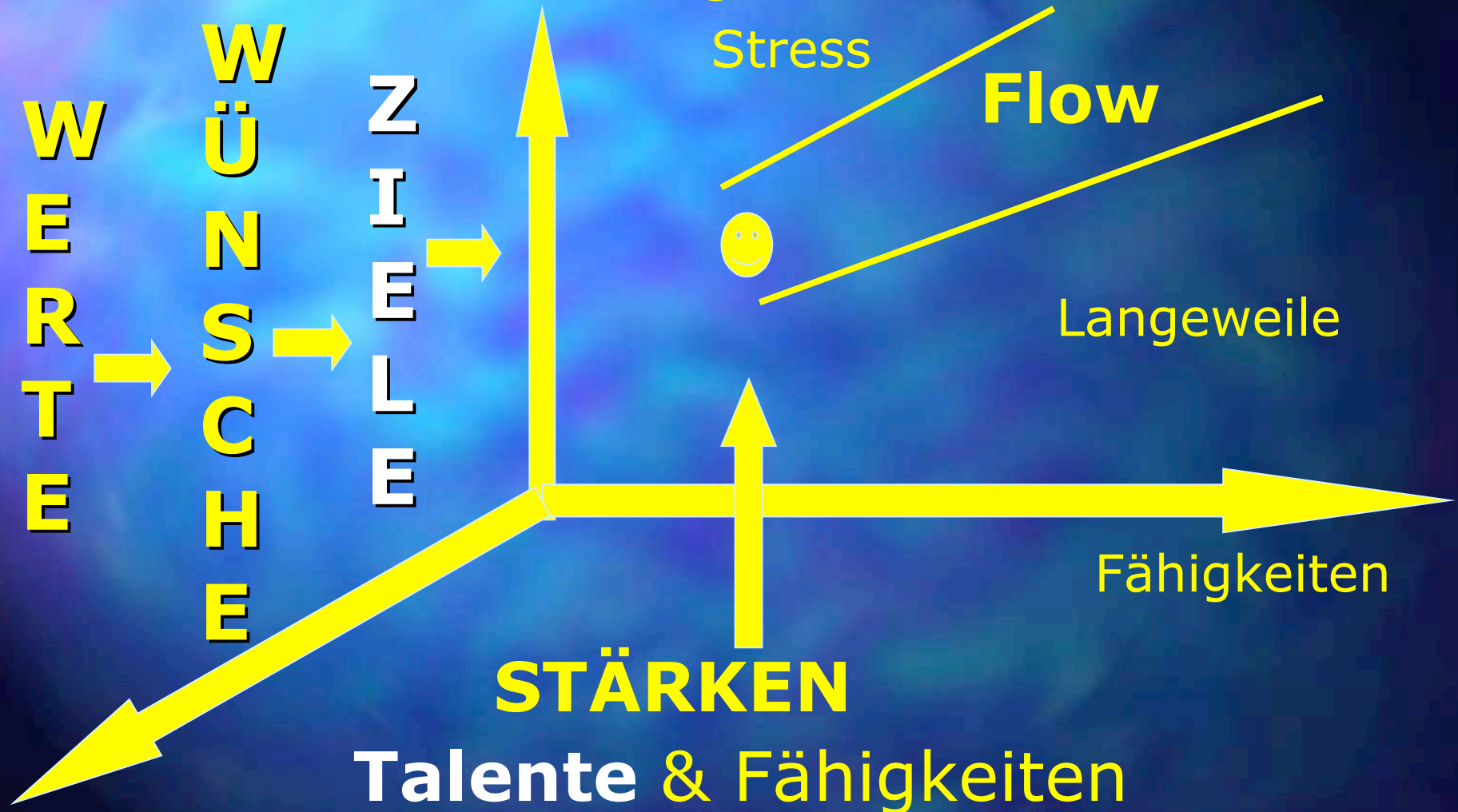
Wertebasierte Selbstorganisation

Herausforderungen



Wertebasierte Selbstorganisation

Herausforderungen



**5. Die Grenzen des eigenen Ichs
scheinen zu verschwinden, Bewußtsein
und Handlung verschmelzen, es kommt
zu Momenten der Selbstvergessenheit.**

6. Das Zeitgefühl verschwindet oder ist verändert

7. Die Erfahrung wird autotelisch - zum Selbstzweck

(auto: selbst, telos : das Ziel)

Erfolg ist das Gelingen der Handlung

Hoffnungen auf äußere Belohnung oder Anerkennung sind von minderer Bedeutung

**8. Als Lohn der bestandenen
Herausforderung erwächst ein Zugewinn
an Komplexität.**

Komplexität ist die gleichzeitige und sich ergänzende Zunahme von

Differenzierung

(Zunahme von Systemelementen oder Wissen)

und

Integration

(Verstehen der Zusammenhänge und Wechselwirkungen sowie Vernetzung der durch Differenzierung hinzugewonnenen Elemente mit dem Ganzen).

Von der Zunahme von Komplexität ist

die Zunahme von *Kompliziertheit*

zu unterscheiden.

Sie beruht auf der einseitigen Zunahme von *Differenzierung* ohne gleichzeitige oder zeitnahe *Integration*

(Einseitige Anhäufung von Wissen ohne Verstehen der Inhalte und Zusammenhänge erhöht die psychische Entropie, erzeugt innere Spannungsgefühle, Unsicherheit, Depressionen, aber auch Aggressivität und Destruktivität)

**»Das Wissen, wo es als höchstes
Prinzip auftritt, tötet notwendig
den Enthusiasmus, den Geist . . .«**

Hugo Ball (1919)

9. Der Zugewinn an Komplexität führt zu einem Wachstum des Selbst

Der Abbau der Spannung und die tiefe Freude und Gelassenheit anschließend wird als ein fließendes, befreiendes, schwebendes Gefühl von Leichtigkeit, von Hochgefühl, von Freude und Glück beschrieben.

Körper und Geist befinden sich im Einklang mit sich und der Welt – im ***F L O W***

Vielen Dank

**FÜR IHRE
AUFMERKSAMKEIT**

Es ist nur der Anfang . . .



Wenn SIE mehr wollen:

Bücher:

Selbstmotivation, G. Huhn - H. Backerra, Hanser
Evolution und Lebenskunst, D. Hansch, Vandenhoeck & Ruprecht

Flow - Das Geheimnis des Glücks, M. Csikszentmihalyi, Klett-Cotta

Der Mensch auf der Suche nach dem Sinn, V. E. Frankl, Herder

Web: www.emergence.de /

ab 12/2005: auch: www.fokusflow.de

Wenn Sie mehr wollen:

Bücher:

**Erfolgreiche Führung gegen alle Regeln, Buckingham
Marcus, Coffman, Curt,
Campus Verlag**

**Entdecken Sie Ihre Stärken JETZT! (mit Code Ziffer
zum eigenen Test im Internet), Buckingham, Markus
Clifton, Donald, Pd. D., Campus Verlag,**

Web:

www.fastcompany.com/articles/2001/07/buckingham.html