

Selbstmotivation und Selbstregulation

Dienstag, 19. Februar 2008

Letzte Aktualisierung Dienstag, 19. Februar 2008

Selbstmotivation und Selbstregulation Die Selbstmotivation ist dabei die Grundlage für die Motivierung von anderen. Nur wenn Sie selbst über eine ausreichend hohe Energie verfügen und von Ihren Zielen überzeugt sind, können Sie andere »mitreißen«. Wenn Sie dazu noch über rhetorisches Geschick und kommunikative Fähigkeiten verfügen, sind sie glaubhaft für andere, authentisch und besitzen Charisma. Vielleicht werden Sie kein »schwarzer Kennedy« wie der US-Präsidentschaftskandidat Barak Obama, doch werden Sie, wenn Sie sich mit dem Thema Motivation auseinandersetzen, wichtige Motivationsprozesse bei sich und anderen erkennen und in eine von Ihnen gewünschte Richtung lenken können. Die Selbstregulation als wesentlicher Teil der Selbstmotivierung gehört zu den zentralen psychologischen Prozessen und bedeutet, sich der eigenen Gedanken, Emotionen, körperlichen Vorgänge und automatisierten Verhaltensroutinen bewusst zu werden und in eine gewünschte Richtung zu steuern. Beispielsweise kann der Umgang mit angstauslösenden Umweltreizen bewusst gesteuert werden, um in Prüfungssituationen die optimale Leistung abzurufen. Diese Vorstellung und das Probehandeln im Geiste wird häufig als Mentaltraining bezeichnet.