

# Geleitwort

Eigentlich braucht das vorliegende Buch von Jens-Uwe Martens kein Geleitwort, denn Titel und Inhalt sprechen für sich: Es geht um praktische Ratschläge zum Thema Selbstmotivierung, speziell zur Frage: Wie kann man die eigene Fähigkeit verbessern, Ziele effektiver umzusetzen? Die von ihm und mir ebenfalls im Kohlhammer Verlag erschienene *Kunst der Selbstmotivierung* sollte ihren Lesern die enge Verbindung zwischen den wissenschaftlichen Fortschritten der Motivationspsychologie und ihrer Anwendung im beruflichen und privaten Alltag vermitteln. Eine für Laien verständliche Einführung in die wissenschaftlichen Fortschritte der Motivationspsychologie wurde von uns verfasst, um Leser in die Lage zu versetzen, die praktischen Anregungen reflektieren und sie den sich immer wieder verändernden Bedingungen des Alltags anpassen zu können.

Mit der *Praxis der Selbstmotivierung* sollen nun besonders diejenigen Leser angesprochen werden, die eine prägnante Zusammenfassung von motivationspsychologischen Tipps für die Alltagspraxis haben möchten, ohne sich motivationspsychologische Theorien und Erkenntnisse aneignen zu müssen. Das vorliegende Buch enthält viele solcher Tipps und stellt sie in Form von 20 Regeln dar, die teilweise unter direkter Bezugnahme auf die in unserem gemeinsamen Buch zugrundegelegte PSI-Theorie begründet sind. Jens-Uwe Martens schöpft dabei aus seiner reichhaltigen Berufs- und Lebenserfahrung und erläutert seine Regeln an vielen anschaulichen Beispielen aus der Praxis. Von den beiden großen Themen der Motivationspsychologie, dem Erreichen eigener Ziele und der Entwicklung eines integrations- und entscheidungsstarken Selbst, liegt in dem vorliegenden Buch der Schwerpunkt eindeutig auf dem erstgenannten Thema: dem Erreichen persönlicher Ziele. Das ist im Hinblick auf das Praxisthema des Buches konsequent: In der Praxis kommt es oft auf konkret fassbare Resultate an. Da ist das zweite Thema, das in der Kunst der Selbstmotivierung eine ebenso große Rolle spielt, die Selbstentwicklung, zunächst von zweitrangiger Bedeutung.

Konkrete Ergebnisse werden durch konkrete Ziele und ihre Realisierung erzielt. Und die funktioniert besser, wenn man dafür sorgt, dass die eigenen Ziele attraktiver, selbstbestimmter und persönlich bedeutsamer werden (Regeln 1–3), dass man sie sich möglichst konkret vorstellt, sie anderen mitteilt, ihre Vor- und Nachteile abwägt und auch zu überwindende Hindernisse und die zu deren Überwindung notwendige Energie bedenkt (Regeln 4–9). Wer dann noch

flankierende Maßnahmen wie das Ausbilden geeigneter Gewohnheiten, motivierender Vorstellungen und Stimmungen einübt, Zwischenziele bildet, sich passende Vorbilder und soziale Unterstützung sucht, kann den Ausbruch aus der eigenen „Komfortzone“ mit der aus der PSI-Theorie bekannten und von Motivationspsychologen erfolgreich evaluierten „Pendeltechnik“ krönen (Regeln 10–20). Und wer meint, dass das alles dann vielleicht doch etwas technisch und trocken werden könnte, darf sich auf die zahlreichen Anekdoten und Beispiele freuen, die Jens-Uwe Martens erzählt, um die Anwendung der Regeln zu veranschaulichen.

Ich wünsche Ihnen viel Vergnügen bei dieser Einführung in die Praxis der Selbstmotivierung.

Osnabrück, im Juni 2011  
Julius Kuhl

# Vorwort

*Man kann das Leben erleiden oder es nach seinen eigenen Vorstellungen gestalten.*

Dieses Zitat fand ich vor vielen Jahren auf einer Zuckertüte. Es fasst in einem Satz die Erfahrungen zusammen, die ich bei der Beobachtung und Beratung von Hunderten von erfolgreichen und erfolglosen Managern, Verkäufern und Menschen anderer Berufe gewonnen habe. Aber wie gestaltet man sei Leben nach seinen eigenen Vorstellungen? Das ist eine Kunst – und wie ich erfahren konnte: eine Wissenschaft zugleich. Es ist das Thema dieses Buches, denn wir können nur dann unser Leben nach den eigenen Vorstellungen gestalten, wenn wir in der Lage sind, uns für diese Vorstellungen ausreichend zu motivieren. Dann – und nur dann – gewinnen wir die Kraft, auch mit Schwierigkeiten fertigzuwerden, die sich unseren Zielen unweigerlich und mit großer Sicherheit in den Weg stellen.

Sein Leben nach seinen eigenen Vorstellungen zu gestalten ist also ein Kunst und eine Wissenschaft. Was die Kunst betrifft, so habe ich übernommen und mit meinen eigenen Erfahrungen und meiner Intuition verglichen und ergänzt, was mir berühmte und weniger berühmte Menschen gezeigt haben. Es waren Menschen, denen ich persönlich begegnet bin, oder von denen und über die ich gelesen habe. Was die Wissenschaft betrifft, so habe ich in meinem Studium, aber auch während meines Lehrauftrages, von den Studentinnen und Studenten viel über das Phänomen der Gestaltung des eigenen Lebens gelernt. Besonders viel aber hat mir die Auseinandersetzung mit dem Psychologen Julius Kuhl gebracht, mit dem ich zusammen ein Buch über dieses Thema schreiben konnte: *Die Kunst der Selbstmotivierung. Neue Erkenntnisse der Motivationsforschung praktisch nutzen.*

Es ist eine sehr intensive Form des Lernens, gemeinsam mit einem der besten Wissenschaftler auf dem Gebiet, in dem man selbst arbeitet, ein Buch zu schreiben.

Das vorliegende Buch unterscheidet sich von *Die Kunst der Selbstmotivierung* darin, dass zwar die Wissenschaft den Hintergrund bildet, jedoch die konkrete Praxis, der Umgang mit den Tücken des Alltags, im Vordergrund steht. In dem vorliegenden Buch werden praktische Handlungsanweisungen gegeben, die ich in zwanzig, ganz konkreten „Regeln“ zusammengefasst habe. Es sind Einsichten, die sich vielfältig bewährt haben, aber freilich sind es nur

Gedanken. Was Sie, liebe Leserin und lieber Leser, daraus machen, liegt in Ihrer Hand. Denn, wie Gottfried Keller einmal in Abwandlung eines Zitats aus dem Talmud sagte:

*„Wer heute einen Gedanken sät, erntet morgen die Tat, übermorgen die Gewohnheit, danach den Charakter und endlich sein Schicksal.“*

Ich kann Ihnen nicht versprechen, dass Sie Ihre Ziele erreichen, denn ich weiß nicht, ob sie für Sie erreichbar sind, aber ich kann Ihnen versprechen, dass Sie das, was Sie sich vorgenommen haben, tatsächlich tun, wenn Sie sich an die Empfehlungen dieses Buches halten. Sie werden mit den hier dargestellten Regeln den berühmten „inneren Schweinehund“ nicht nur besiegen, sie werden ihn zähmen, ja er wird Ihnen aus der Hand fressen.

Natürlich ist das oft nicht einfach und nicht ohne Mühe zu erreichen. Ob es sich lohnt, diese Mühe auf sich zu nehmen, hängt davon ab, welchen Wert für Sie das Ziel hat, das Sie sich gestellt haben. Wollen Sie gesünder leben, wollen Sie Ihren Körper in eine bessere Form bringen, wollen Sie sich auf ein Prüfung vorbereiten, wollen Sie sich beruflich weiterentwickeln, wollen Sie ein sportliches Ziel erreichen, wollen Sie glücklich werden oder wollen Sie sich einfach nur beweisen, dass Sie Herr in Ihrem eigenen Haus sind, das man gemeinhin „Ihr Leben“ nennt?

München, Juli 2011  
Jens-Uwe Martens  
Post@Jens-Uwe-Martens.de