

## Motivationstrainerin Antje Heimsoeth über Motivation & Erfolg

# Motivation ist die Triebfeder des Erfolgs

Der Erfolg im Business hat ähnliche Voraussetzungen wie im Sport: Mentale Stärke und innere Haltung machen 70 bis 80 Prozent aus, Fachwissen und Arbeitstechniken lediglich 20 bis 30 Prozent. Erfolgreiche Spitzensportler und Trainer zapfen eine mentale Kraftquelle an, auf die jeder Zugriff hat: Das Selbstvertrauen und die Überzeugung, dass man Erfolg haben wird, der unerschütterliche Glaube an sich selbst.

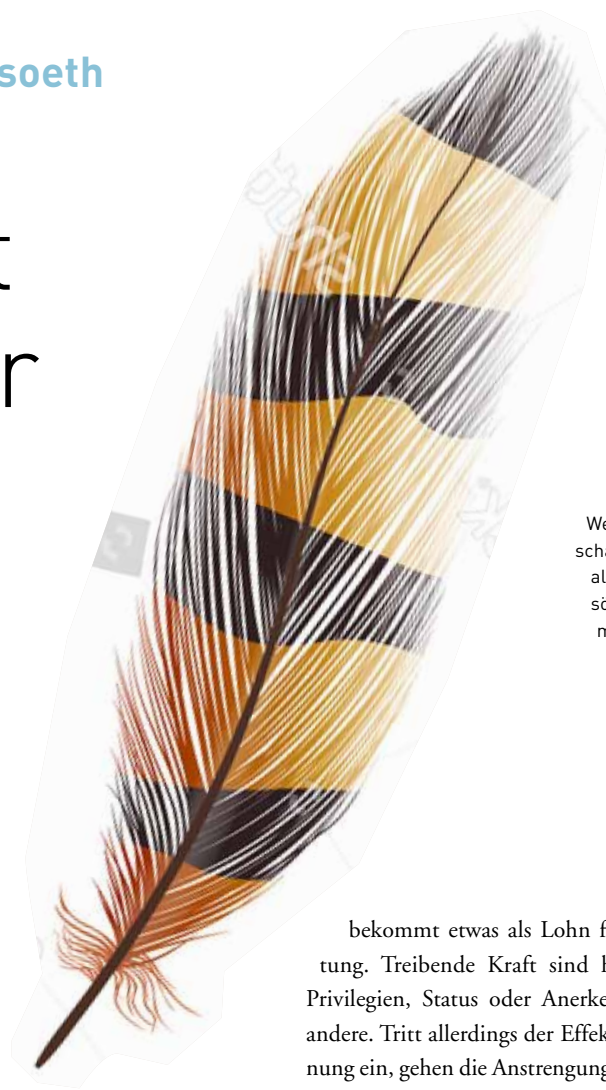
**S**iebertypen eint ein klar definiertes, interessantes, positives Ziel und der unbedingte Wille, es zu erreichen. Ihr Motor ist die Motivation, das innere Feuer, das sie antreibt. Erfolgreiche Menschen – ob Athlet, Young Professional oder Führungskraft – erreichen ihre Ziele kraft ihrer Gedanken und inneren Bilder, dank ihres Muts, ihrer Disziplin und ihrer Entschlossenheit. Was sie tun, tun sie mit Freude, Begeisterung, Disziplin und Willensstärke. Selbstmotivation ist dabei eine Schlüsselkompetenz. Im Wort Motivation steckt das lateinische Wort „movere“ (=bewegen) und das Wort „Motiv“. Das Motiv ist der Grund, sich zu bewegen. Motivation ist also der Antrieb für Verhalten. Leader „brennen“ für das, was sie erreichen wollen. Eine solche Leidenschaft beflügelt und reißt, im Falle einer motivierten Führungskraft, auch das Umfeld mit – das innere Feuer sorgt für Funkenflug, entzündet weitere Feuer. Nur wer selbst motiviert ist, kann auch andere zur Aufgabenerfüllung motivieren.

### MOTIVATION HILFT AUF STEINIGEN PFADEN

Motivation ist die momentane Sicht des Menschen auf ein Handlungsziel. Er empfindet einen Drang, etwas zu erreichen und ist bereit, dafür Energie aufzuwenden, häufig mit Freude, aber manchmal – bei unliebsamen Pflichten – auch nur mit Aufwand. Doch es fällt ihm dank seiner Motivation leichter, unangenehme Dinge auf dem Weg zum Ziel zu erledigen, weil er davon überzeugt ist, dass sie ihm helfen, das zu erreichen, was er erreichen will. Seine Motivation trägt ihn sozusagen auch über den steinigen Teil des Weges zum Ziel.

### INTRINSISCHE UND EXTRINSISCHE MOTIVATION

Die Motivation, die von innen kommt (intrinsisch), ist die Leidenschaft für eine Sache. Je höher die intrinsische Motivation z. B. bei Mitarbeitern ist, desto mehr begeistern sie sich für ihre Aufgabe. Die extrinsische Motivation wird hingegen von der Umwelt erzeugt. Man



**VORBILD.**  
Wer Begeisterung schaffen will, muss als Führungspersönlichkeit selbst mit Leidenschaft dabei sein.

bekommt etwas als Lohn für seine Leistung. Treibende Kraft sind hier Prämien, Privilegien, Status oder Anerkennung durch andere. Tritt allerdings der Effekt der Gewöhnung ein, gehen die Anstrengungen und damit auch die Motivation zurück.

### STÄRKEN STÄRKEN

Je mehr ich mein Können einbringen kann, desto motivierter bin ich für meine Aufgabe. Fühle ich mich unterfordert, sinkt meine Motivation, fühle ich mich überfordert, ebenfalls. Ein gutes Gespür für die Fähigkeiten des Einzelnen hilft der Führungskraft ebenso wie dem Young Professional, der sein Können unter Beweis stellen möchte und dafür die passende Aufgabe braucht. Je besser man sich selbst und seine Stärken kennt, sich seines Selbstwertes bewusst ist, desto weniger gerät man unter Druck.

### VERTRAUEN SCHENKEN

Jeder Mensch wächst über sich selbst hinaus, wenn er geschätzt wird. Das Beste bekommt ein Chef dann, wenn er sein Team wertschätzt, Anerkennung gibt, ermuntert und fördert – seinen Mitarbeitern also signalisiert, dass er in ihre Fähigkeiten vertraut und auf ihr eigenverantwortliches Handeln baut. Damit stärkt er das Selbstwertgefühl seiner Mitarbeiter und

motiviert sie, sich weiter zu engagieren. Wer nur Kritik übt, sorgt für Stress. Ständig herabgesetzt, sinken Selbstbewusstsein und Motivation bei Mitarbeitern.

### SPASS ALS ERFOLGSFAKTOR

Freude und Begeisterung ist das Mittel, das den Motor der Motivation antreibt – wie Holzscheite, die das Feuer in Gang halten. Wenn wir begeistert sind, lernen wir leichter Neues, sind eher bereit für Herausforderungen. Ohne Spaß an den Aufgaben bringt niemand Höchstleistung. Wer Begeisterung schaffen will, muss als Führungspersönlichkeit selbst mit Leidenschaft dabei sein. Viele Chefs unterschätzen, wie stark ihre eigene Einstellung die Performance ihrer Mitarbeiter beeinflusst. Die mentale und emotionale Stärke eines Teams speist sich u.a. aus der Freude an der Tätigkeit, an gemeinsamen Erfolgen, an dem Spaß miteinander. Wer Freude an einer Aufgabe hat, beherrscht sie auch. Studien belegen, dass glückliche Menschen besser funktionieren. Es gibt nachweislich einen Zusammenhang zwischen glücklichen Mitarbeitern und besseren wirtschaftlichen Ergebnissen. Chefs, die meinen, dass sie ihre Mitarbeiter nicht dafür bezahlen, Spaß im Job zu haben, haben den Nutzen daraus noch nicht erkannt. □

Motivation ist die momentane Sicht des Menschen auf ein Handlungsziel.

Antje Heimsoeth

ITW



### AUTOR

#### □ DI (FH) Antje Heimsoeth

Antje Heimsoeth, Diplom-Ingenieurin (FH), Coach, ECA und DVNLP, zert. Mental Coach, Gesundheitstrainerin, ECA Sport Coach (Master Competence), zert. Entspannungspädagogin, zert. Business Coach, Bestsellerautorin und Top-Speakerin mit mentalem Olympiafaktor: Go for Gold! mit eigenem Institut Heimsoeth Academy, ausgezeichnet als „Vortragsrednerin des Jahres 2014“ und „Deutschlands renommierteste Motivations-trainerin“ (FOCUS). Weltweit tätig. Auftritte bei Sport1, hamburg1, nrw.tv, BR (Blickpunkt Sport) und Sky sowie auf Kreuzfahrtschiffen (MS Europa 2, AIDA).

Infos: [www.heimsoeth-academy.com](http://www.heimsoeth-academy.com)  
[www.antje-heimsoeth.com](http://www.antje-heimsoeth.com)