

# Motivation

*»Champions sind aus einem ganz speziellen Holz geschnitzt. Tief in Inneren trägt sie ein Verlangen, ein Traum, eine Vision ... Sie müssen einen langen Atem haben, sie müssen immer ein bisschen schneller sein, sie müssen das Können haben und den Willen. Aber der Wille muss größer sein als das Können!«, lautet ein der Boxlegende Muhammad Ali zugeschriebenes Zitat, das bis heute als Motivationsposter die Wände vieler Box-Gyms ziert.*

*Muhammad Ali beschreibt in diesem Zitat, was Menschen wie ihn antreibt. Ein Profisportler hat in der Regel kein Problem mit der Motivation, weil er schon als Kind die Leidenschaft für »seinen« Sport entdeckt, für den er brennt und ohne den er sich ein Leben gar nicht mehr vorstellen kann. Ganz anders sieht es zumeist im Berufsleben aus: Sich als junger Mensch für einen Beruf oder eine Richtung entscheiden zu müssen, ist kein einfaches Unterfangen. Dennoch stellt die Motivation für die spätere Karriere das zentrale Fundament dar. Daher ist es von elementarer Bedeutung sich seiner echten Motive, Stärken und Talente bewusst zu sein, bevor man sich für eine berufliche Richtung entscheidet. Diesbezüglich werden in diesem Kapitel die grundlegenden Erkenntnisse der Motivationspsychologie vorgestellt. Ziel ist es, Ihnen einen Weg zu zeigen, wie Sie Ihren unbewussten Motiven auf die Spur kommen, sowie das Verständnis für intrinsische und extrinsische Motivation zu schärfen. Außerdem werden Sie verstehen, weshalb Geld nicht dauerhaft motiviert, welche Rahmenbedingungen Sie benötigen, um in Flow zu kommen, und dass man Selbstdisziplin trainieren kann wie einen Muskel.*