

## Motivation für den Alltag- Was treibt mich an?

Themenvorlagen zum eigenen Studium,  
für Andachten, Predigten, Gruppengespräche,  
Hausgemeinden. Nach dem Prinzip:  
„Das Wichtigste auf zwei Seiten“

zusammengestellt von Kay Faßbender (©)  
- nichtkommerzielle Verbreitung erwünscht,  
Erkenntnisstand 4/2020  
Email: Kay.Fassbender@t-online.de

„Wenn das Leben keine Vision hat,  
nach der man strebt, nach der man  
sich sehnt, die man verwirklichen  
möchte,  
dann gibt es auch kein Motiv sich  
anzustrengen.“ (Erich Fromm)

### Was motiviert mich?

Was gibt mir die Kraft durchzuhalten?  
Was treibt mich an?

### Es ist wichtig zu wissen, was einen langfristig motiviert.

Die Motivationen, etwas zu erreichen,  
sind höchst unterschiedlich! Was den  
einen motiviert, lässt den anderen kalt.

Die Psychologie kennt 16  
verschiedene Lebensmotive- 16  
Motivationen, die uns antreiben:

- Macht (Streben nach Einfluss, Erfolg, Leistung, Führung)
- Unabhängigkeit (Streben nach Freiheit. Geheimnis: Wahre Freiheit ist nur in der bewussten Abhängigkeit von Gott zu erreichen)
- Neugier (Streben nach Wissen und Wahrheit. Der Naturwissenschaftler Agassi sagte einmal: „Meine Zeit ist zu wertvoll, um sie mit Geldverdienen zu verschwenden.“)
- Anerkennung (Streben nach sozialer Akzeptanz –Gefahr: Ich lebe für andere, um anderen zu gefallen. Ich werde gelebt.)
- Ordnung (Streben nach Klarheit, guter Organisation, Struktur, Stabilität).
- Sparen (Streben nach Anhäufung materieller Güter und nach Eigentum, sammeln).
- Ehre (z.B. Familienehre, Kompanieehre, falls nicht erfüllt: Schamgefühle)
- Idealismus (Streben nach sozialer Gerechtigkeit und Fairness)
- Beziehungen (Streben nach Freundschaft, Nähe zu anderen, Humor)

- Familie (Streben nach Familienleben und der Erziehung eigener Kinder)
- Status (Streben nach öffentlicher Aufmerksamkeit, Titeln, Reichtum)
- Rache (Streben nach Konkurrenz, Kampf, Aggression, Vergeltung – oft aus Verletzung heraus)
- Eros (Streben nach Sex, einem erotischen Leben)
- Essen (Streben nach Nahrung, Freude am Essen)
- Körperliche Aktivität (Fitness, Körperkult)
- Ruhe (Streben nach Entspannung, emotionaler Sicherheit)

### Ein Geheimnis: Die wichtigsten und schönsten Dinge im Leben sind kostenlos!

Lebensglück hängt von Faktoren ab,  
die nicht mit Geld zu bezahlen sind:  
Gottes Liebe kennen lernen,  
Freundschaften, liebevolle  
Beziehungen, Sex.

### Was wollen Sie eigentlich?

Haben sie einen Traum? Wollen sie ihn verwirklichen? Leben sie ihren Traum? Wenn nein, warum eigentlich nicht? Könnte es sein, dass sie selbst das größte Hindernis sind, um Ihren Traum zu verwirklichen? Welche Ängste halten mich vom Handeln ab? **Die Höhe/Die Stärke der Motivation hängt von der Attraktivität der Ziele ab.**

Sich bewusst machen: Welche Ziele empfinde ich als attraktiv? Und warum?

### **Motivation hat viel mit der Sinnfrage zu tun!**

Um diesen Punkt zu klären, ist es wichtig, die **Realität** zu erkennen. Was ist die Realität? Es geht darum, die Realität –die Wirklichkeit, die uns umgibt, besser zu begreifen. Um die Realität zu beschreiben, kann man verschiedene Prämissen/ Eckpunkte annehmen:

1. Es gibt neben der sichtbaren, materiellen Welt auch eine nicht sichtbare, immateriellen Welt.
2. Wenn die Bibel Recht hat, gibt es einen souveränen, unabhängigen,

liebenden und gerechten Gott (den man als Person -inkl. seinem Charakter- in der Bibel kennen lernen kann).

Das ist Gottes Weg sich und seine Pläne den Menschen zu offenbaren. Wenn es einen Gott gibt, welche Konsequenzen hat das für mich?

3. Zur Realität gehört, dass es eine subjektive Wahrheit im Universum gibt. Die Formel: „Alles ist relativ und nur eine Sache des Blickwinkels“ ist nicht zutreffend.  
Jesus sagt: „Ich bin die Wahrheit!“  
Der Schriftsteller C.S. Lewis sagt dazu: Entweder ist Jesus verrückt oder er lügt oder er ist tatsächlich Gottes Sohn!
4. Ein Geheimnis ist: „**Die Realität ist unabhängig von der Meinung die ich über sie habe!**“ d.h. Meine Meinung ist gar nicht so wichtig. Durch meine Meinung verändert sich die Realität nicht. Ob ich an Gott glaube oder nicht – spielt für die Existenz Gottes keine Rolle.  
Meine Meinung und das daraus resultierende Verhalten werden aber – zum Teil verheerende- Auswirkungen auf mich haben. Das macht bescheiden/demütig.

**Dauerhafte Motivation ist sinnorientiert** – nicht materiell orientiert.

Das, was wirklich wichtig ist, muss es auch mit dem Tod aufnehmen können.

Was heißt das für mein Leben?

**Nur zu arbeiten, um die Brötchen zu verdienen, reicht nicht aus, um dauerhaft motiviert zu sein.**

- Gott ist mein Versorger!
- Jeder Mensch strebt nach Sinn, nach einem erfüllten Leben.

Wo kommt der Sinn her?

Der Sinn hat seinen Ursprung bei unserem Schöpfer. Wozu bin ich erschaffen?

In erster Linie, um mit Gott Gemeinschaft zu haben – um ein geliebtes Kind des perfekten himmlischen Vaters zu sein.

Zweitens: Es geht um das Reich Gottes! Jesus hatte nach der Auferstehung 40 Tage lang bis zur Himmelfahrt dies als zentrales Thema

(Apg. 1,3). Das Reich Gottes ist das spannendste Thema unserer Tage. Gott will und wird sein Reich hier auf der Erde bauen. Und wir dürfen und sollen dabei sein. Was hat das mit meiner Motivation zu tun? Eine ganze Menge: **Ich werde dann hoch motiviert sein, wenn ich weiß, was meine Berufung ist.**

Wird durch mein Leben der Bau von Gottes Reich gefördert oder behindert? Unsere Aufgabe ist nicht in erster Linie, Geld zu verdienen und einen möglichst hohen

Lebensstandard zu haben. Unsere Aufgabe ist „Salz und Licht“ zu sein, verbal und nonverbal das Reich Gottes durch unser Sein und Handeln zu fördern.

**Ich bin motiviert, wenn ich zur richtigen Zeit am richtigen Ort bin, das Richtige tue und weiß, dass Gott mit mir ist. Das ist gleichzeitig das Geheimnis, um erfolgreich zu leben.**

- Wenn ich im Moment leide, leide ich für das Richtige?
- Hechel ich falschen Zielen hinterher?

**Früchte meines Lebens**

Wann war mein Leben erfolgreich? Nicht erst im Alter sein Leben rückwirkend beurteilen. Ist mein Leben aus Gottes Sicht erfolgreich?

Was sind seine Kriterien?

Habe ich auf sein Rufen und Begehren (mit mir Beziehung und Gemeinschaft zu haben) richtig geantwortet? Unser Part ist, die richtigen Entscheidungen im Leben zu treffen.

**Was sind seine Aufträge?**

- Liebe Gott, den Herrn, von ganzen Herzen und deinen Nächsten wie dich selbst.
- „Gehet hin und machet zu Jüngern alle Völker, indem ihr sie taufet auf den Namen des Vaters und des Sohnes und des Heiligen Geistes und sie halten lehrt alles, was ich euch befohlen habe. Und siehe, ich bin bei euch alle Tage, bis ans Ende der Welt.“ (Mt.28,18-20)

**Ich bin dauerhaft hochgradig motiviert, wenn ich die Realität erkannt habe und wenn ich, basierend auf der Erkenntnis der Realität, die richtigen Entscheidungen in meinem Leben getroffen habe.**

Gute Literatur zum Thema:

„Kreative Lebensplanung“, Paul Donders

„Mehr als ein Job“, Dieter Keil

„Der Gabentest“, Christian Schwarz

Themenvorlagen:

Nr. 5.4 „Gott beschenkt uns mit allem, was wir brauchen“

Nr. 5.2 „Gott hat einen Plan für mein Leben“

Dieses und andere Themen gibt es als kostenlose Downloads unter:

[www.das-Wichtigste-auf-zwei-Seiten.de](http://www.das-Wichtigste-auf-zwei-Seiten.de)

