

GASTKOMMENTAR DR. WOLFGANG JÄGER

## Die Motivationsspirale



Heute möchte ich zum Thema Motivation und Gesundheit auf ein konkretes Ereignis aus einem meiner kürzlich abgehaltenen Seminare eingehen.

Für eine MitarbeiterInnengruppe aus einem Unternehmen war die Aufgabenstellung, einen Tag lang an der Motivation und Arbeitszufriedenheit zu arbeiten. In der „Aufwärmphase“ zu Beginn des Seminars erzählte eine Mitarbeiterin ihre persönlichen Problemfelder. Durch diese negati-

ven Schilderungen waren alle anderen derart motiviert, plötzlich ebenfalls in das „Schimpfkonzert“ mit einzustimmen. Und plötzlich fing sich die Spirale an zu drehen. Man merkte, wie sich alle gegenseitig aufschaukelten, bis am Ende keiner mehr wusste, worum es überhaupt geht. Verstärkt durch diese Klagegemeinschaften und Leidensgenossen entwickelte sich fast ein Wettstreit, bis alle noch frustrierter waren als zu Beginn. Dass diese Negativspirale auf die Gesundheit keinen guten Einfluss hat, liegt auf der Hand.

Genau dies ist der erste Schritt eines Motivationsseminars. Nach dem großen „Hebel“ der Motivation zu suchen, wäre prinzipiell falsch. Einerseits die Negativspirale zu durchbrechen und zu beenden ist der wichtigste Punkt und andererseits einen ersten Fokus in einem positiven Detail zu finden. Dies kann auch der Beginn einer „Positivspirale“ sein.

Auf das „Positive schauen“ klingt zwar sehr einfach, aber gerade bei schwierigen Gesprächen mit MitarbeiterInnen und KundenInnen denken wir hier nicht bewusst daran. Also einfach mitten im größten Negativstress und Frust kurz inne halten und überlegen: Wann bin ich damit besser zurecht gekommen? Was hat dabei geholfen?

Vielleicht ist dann der Weg frei für eine positive Spirale. Aber nur dann, wenn Sie aus der negativen bereits ausgestiegen sind und nicht mit einstimmen, wenn es darum geht, wer den schwierigsten Kunden mit dem negativsten Gespräch gehabt oder wer den mühsamsten Vorgesetzten in seiner Filiale hat. ●

Dr. Wolfgang Jäger

Tel.: +43 (0) 664/21 25 325

w.jaeger@mccm.at • www.mccm.at

