

Disziplin v. Motivation

Vorab antworte bitte intuitiv auf 3 Fragen schriftlich:

1. Was denkst Du über Dich, bist Du ein motivierter Mensch?
2. Kannst Du Deiner Meinung nach diszipliniert sein?
3. Wie alt ist diese Meinung über Dich, wie lange glaubst Du das schon über Dich?

Lege Dir diese Antworten zur Seite, wir brauchen sie später nochmal :)

Was motiviert uns?

**» Verlangen und die Aussicht auf Belohnung
motivieren zum Handeln. «**

(Tanja Krämer, Wissenschaftsjournalistin)

Wenn wir etwas wirklich wollen, kann das Wasser im Mund zusammenlaufen.

Der Körper beginnt zu kribbeln, Unruhe steigt auf und Begierde entsteht.

Kommen wir dieser Begierde nach, erfüllt uns das Hirn im Belohnungs- und Motivationszentrum mit einer regelrechten „Dopamin-Dusche“.

Das steigert die Motivation ins Unermessliche und die Chance diese Handlung zu wiederholen steigt deutlich!

Dopa-was? Dopamin, der berauschende Botenstoff.

Dopamin ist der Neurotransmitter, ein chemischer Botenstoff im Nervensystem, der die Quelle unserer Kraft und Energie ist. Die durch Dopamin erzeugte Elektrizität, steuert durch den Willen Bewegungen, unsere Intelligenz, abstrakte Gedanken, unsere Persönlichkeit & Zukunftspläne.

Wer braucht denn dann Disziplin? WIR ALLE!

Lass uns das Thema mal in Hinblick auf Zucker betrachten:

Für das Jahr 2021/2022 wird der weltweite Verbrauch von Zucker auf rund 183,3 Millionen Tonnen geschätzt!

Deutsche Verbraucher konsumieren pro Kopf rund 32,5 Kilogramm im Jahr!

Insulin beeinflusst die Ausschüttung des „Glückshormons“ Dopamin. Dieser Botenstoff stimuliert das Belohnungszentrum im Gehirn.

Das bedeutet, der Körper unterscheidet nicht, ob der Dopaminschub gesundheitsförderlich ist oder nicht, er möchte diesen Rausch wieder, so schnell es geht.

In Bezug auf Zucker wird klar, wie problematisch das ist.

Es braucht also eine gewisse Phase, in der die Disziplin unterstützend wirkt, bis Veränderungen zu Gewohnheiten wurden.

Das braucht seine Zeit!

- Vor der Geburt bis spätestens zum Ende der Pubertät ist das Gehirn sehr plastisch, formbar.
- Wir lernen durch Austesten, durch unsere Vorbilder, durch Imitation.
Wie ein Schwamm saugt das Gehirn Informationen auf und speichert sie.
- Diese Plastizität lässt rasant nach und wir werden zu „Gewohnheits-Tieren“.

Das Umfeld, in dem wir aufwachsen, wird von einem Kind nicht kritisch hinterfragt, es wird die Gewohnheiten übernehmen. Diese gespeicherten Informationen sind nicht einfach austauschbar, es bedarf einer Bewusstwerdung und aktiver mentaler Arbeit.

Denn das Gehirn belohnt uns bei Gewohnheiten mit hirneigenen Opioiden.

Besonders in Stresssituationen unfassbar praktisch.

Fallbeispiel:

Jan lernt als Kind ein ungesundes Essverhalten von Mama und Papa. Da wir Menschen ein Grundbedürfnis nach Bindung und Zugehörigkeit haben, wird der kleine Jan dieses Verhalten nicht hinterfragen.

Als Erwachsener möchte Jan sein Essverhalten ändern. Eine Weile geht das auch immer wieder gut, doch dann rutscht er immer wieder in diesen Autopiloten zurück und wiederholt dieses alte, gelernte Muster von Mama und Papa.

Was hier so wichtig wäre, um dauerhaft etwas ändern zu können, ist die klare Erkenntnis, dass die Beziehung zu Mama und Papa nichts mit dem Essverhalten zu tun hat. Jan darf sein Essverhalten ändern, ohne dass es Einfluss auf die Bindung oder Meinung zu Jans Eltern hat.

Das funktioniert nur, wenn aktiv und bewusst mit diesem Thema umgegangen wird.

Die Motivation erlerntes zu wiederholen wird unglaublich hoch sein, unabhängig des Wunsches nach Veränderung. Und da kommt die Disziplin ins Spiel.

Disziplin darf Dir eine Starthilfe sein, ein Spurassistent, oder einfach nur ein Werkzeug für den Notfall 😊

Im Sport liebe ich es Menschen zu bewegen und zu motivieren, doch manchmal darf ich sie auch bremsen.

Gerade zu Beginn, wenn sie alles auf einmal wollen und gar nicht abwarten können, dass die Musik laut wird und der Körper an Grenzen kommt. Ich liebe es, wenn Menschen so motiviert sind.

Doch das würde ihnen kein gutes Training ermöglichen, sie wären schnell überreizt und der Körper würde die Einheit nicht durchstehen. Um diese Frustration auszuschließen, hole ich meine Teilnehmer:innen in Ruhe ab. Sie sollen locker in ihrem Körper ankommen, atmen, sich Zeit geben auf das Training vorzubereiten. Die Musik genießen.

Und wenn es dann ernst wird, dann darf dieser Willen gefordert werden. Dann darf die Disziplin ran und ein ordentlicher Trainingsreiz gesetzt werden.

Um dann wieder runterzufahren und den Hormoncocktail genießen zu können 😊

Vielleicht kannst Du diese Analogie auf Deine Situation übertragen?

Den Start, an dem zu viel wollen, eher bremsen kann. Der etwas herausfordernde Teil, in dem Disziplin hilfreich ist, um durchzuhalten. Und dann die Phasen, in denen es leicht fällt, die Dopamin-Dusche prickelt und alles auf Belohnung steht.

Zum Abschluss habe ich noch 4 Fragen an Dich:

1. Was denkst Du jetzt über Dich, bist Du ein motivierter Mensch?
2. Wie ist Deine Meinung über Dich, kannst Du diszipliniert sein?
3. Was möchtest Du ab sofort über Dich denken, was kann Dir Kraft geben?
4. Was motiviert Dich, diszipliniert zu sein?

Vergleiche Deine Antworten total gern mit Deinen Antworten, die Du zu Beginn gegeben hast. Was fällt Dir auf? Hat sich etwas verändert?



Ich hoffe, Du erzählst Dir eine stärkende, kraftvolle und motivierende Geschichte über Dich!

Deine Nicole