



## Selbst-Motivation

Gerhard Huhn/Hendrik Backerra

Hanser Verlag; 2002

281 Seiten

Euro 20,50

Der erste Anschein trügt. Das Buch ist kein weiteres Rezeptbuch nach dem Strickmuster „mit fünf Schritten in die heile Welt“. Im Kern beschäftigt es sich mit unserer inneren Antriebsquelle, unserer Lebensenergie und der Frage, wie wir sie einsetzen. Um aus dem Buch wirklichen Nutzen zu ziehen, ist der Leser daher aufgefordert, aktiv mitzuwirken. Ein Arbeitsbuch also, kein Lesebuch.

Dabei wechseln die Autoren gekonnt zwischen theoretischen Inputs und praktischen Übungen, lassen in einem kurzen Abriss die Geschichte der verschiedenen Motivationstheorien Revue passieren.

Bei Selbstmotivation, so die These des Buches, geht es um Sinnverwirklichung und Sinn, so sind die Autoren überzeugt, finden wir dort, wo wir Werte verwirklichen. Daher heiße Selbstmotivation letztlich, sich auf das zu konzentrieren, was Bedeutung für uns hat, was wir als wert-voll ansehen. Denn nur dann ist der eingeschlagene Weg ein Weg mit Herz.

Naheliegender Weise liegt ein wesentlicher Focus dieses Buches darauf, den eigenen Werten auf die Spur zu kommen, sie zu priorisieren und sich möglicher Werte-Konflikte bewusst zu werden, Über Werte und Wünsche geht die Arbeit in Richtung Zielszenario und weiter zur Ideenverwirklichung mitsamt den typischen Hindernissen und Blockaden, um gekonnt auf halbem Weg zu scheitern und in alten Mustern kleben zu bleiben.

Das Rad wird in diesem Buch nicht neu erfunden, aber gekonnt gedreht, indem es in eine Form gebracht wird, mit der sich praktisch arbeiten lässt.