

Sind

” Når du oplever, at det er svært at komme i gang med noget, så spring (i første omgang) selve handlingen over, og forestil dig udbyttet ved målet.

MARK ANTHONY

Mark Anthony er Motivations-ekspert og en af Danmarks mest brugte foredragsholdere. Mark har arbejdet med motivation og coaching i 15 år og holdt foredrag for 150.000 mennesker i ind- og udland. Læs mere om Mark på www.markanthony.dk

Mål motiverer ikke!

Det statement plejer jeg at få fuld opmærksomhed på, når jeg starter mine foredrag.

Og mål motiverer faktisk ikke. Ikke i sig selv. Mens de fleste mennesker egentlig godt ved det, så tænker de ikke så meget over det, som de måske burde.

Det, der motiverer, er UDBYTTET ved målet, altså det vi får ud af at opnå målet. Først når vi dyrker det, som vi får ud af eller kan udløse ved at opnå målet, begynder der at ske noget.

Alt for ofte bliver der brugt meget lidt eller ingen tid på at se på, hvad vi får ud af målet. Men det er netop i det, at den egentlige ”driver” skabes, det er der, vi bliver oprigtigt interesseret i at yde en målrettet og fuld indsats. Fordi det nu giver mening at opnå målet. Mening også for os selv. Hvis vi hele tiden blot skal opnå mål, som ikke giver så meget andet mening end, ”nå ja, det er jo mit job” – ja, så tror pokker, at folk oplever, at det er mindre morsomt at passe arbejdet.

Gradbøjning af motivation?

Ny forskning mener at kunne påvise,

at motivation ikke kan gradbøjes. Enten er du motiveret, eller også er du ikke! Hvis denne påstand i passer, hvad skal vi så bruge følgende forskellige udtryk til:

- Jeg er ikke så motiveret
- Hvis jeg bare var lidt mere motiveret
- Jeg synes bare ikke, jeg er motiveret nok

Læg mærke til, hvor tit du hører folk bruge udtryk som disse. Og hvis du siger til dig selv: ”Jeg er ikke så motiveret”. Hvad mener du så i virkeligheden?

Visualiser målet og find motivationen

”Motivation er kunsten at skabe interesse.” Så kort og kontant var svaret, da jeg en dag ringede til min far og spurgte, hvad han troede motivation var. Den sætning har jeg siden brugt som ledestjerne, når jeg har skullet forklare, hvad motivation er.

Når vi skaber interesse for målet og effekten af at nå målet, så oplever vi

en naturlig og boblende motivation. Prøv selv lige nu. Tag den mest uinteressante opgave eller udfordring, du står overfor eller kunne forestille dig at stå overfor. Se forbi besværligheder og ubehageligheder. Se på målet. Visualisér, hvordan det føles at stå der.

Fokusér kun på, hvordan du har det, hvordan det føles, når det er overstået. Når du har klareret opgaven på trods af, du ikke gad, ville eller havde lyst til at begynde med.

Hvilken energi finder du? Energi, som du nu kan bruge på andre sjove ting?

Når du oplever, at det er svært at komme i gang med noget, så spring (i første omgang) selve handlingen over, og forestil dig udbyttet ved målet. Når der er et belønnede udbytte, giver det mening. Når det giver mening, bliver du interesseret, og når du virkelig er interesseret, er det svært ”ikke” at blive motiveret. ●