

Mit Spaß fällt der Alltag leichter

Realistische Ziele setzen — Gewissenhaftigkeit kein Widerspruch — Bürgertreff und vhs Veranstalter

LAUF (sei) — Wer kennt das nicht: Die Wohnung müsste längst mal wieder aufgeräumt werden, im Büro wächst der Stapel unerledigter Arbeit parallel zur eigenen Unlust und der Entschluss, mehr Sport zu treiben, führt Jahr für Jahr die Liste der guten Neujahrsvorsätze an. „Viele Menschen haben ein Motivationsproblem“, meint Willi L. Mohr. Doch der Diplom-Ingenieur und Verhaltenstrainer ist auch überzeugt, dass man dagegen etwas tun kann. Was, das verrät er nun im Laufer „Bürgertreff“, wo er einen interessanten Abend zum Thema „Eigenmotivation – Strategien und Möglichkeiten“ gestaltete.

„Wer von Ihnen hat heute schon mal richtig Spaß gehabt?“ Die Frage kommt unerwartet und erzeugt Ratlosigkeit beim Großteil der knapp 20 Besucher, die sich an diesem Abend eingefunden haben. Der Referent hat sich in den letzten Jahren unter anderem als Berater in der Wirtschaft und mit seiner Publikation „Systematisch zum Erfolg“ einen Namen gemacht und die Erwartungen an ihn sind hoch. Zögerlich hebt eine Frau die Hand, einige Mitbesucher tun es ihr gleich, andere schütteln nachdenklich den Kopf. „Keine Zeit“, heißt es aus einer Ecke des Raumes, „Alltag und Beruf sind halt meistens eher ernst als lustig“, fügt jemand hinzu.

Sekunden später ist die Zuhörerschaft kaum wieder zu erkennen. Gelächter erfüllt den Raum. Auslöser sind fünf bunte Schaumstoffbälle, die der Laufer, der zugleich Inhaber der Firma „Mohr Friends Coaching“ ist, in die Runde geworfen hat, und die jetzt kreuz und quer vom einen zum anderen fliegen. Eine Frau erkennt den Sinn der kleinen Demonstration und fasst ihn in eigene Worte: „Mit ein wenig Spaß zwischendurch ginge sicherlich vieles leichter“, sagt sie. Mohr nickt zufrieden: „Der Spaß am eigenen Tun und das Aufgehen in der Tätigkeit bringen den Akteur in eine



Willi L. Mohr ist überzeugt: Gegen Motivationsprobleme kann man etwas tun. Was, das zeigte er im Laufer Bürgertreff. Foto: Seidl

Art Fließbewegung; so kann ein positives Klima geschaffen werden, in dem effizientes Arbeiten viel besser möglich ist.“

Das leuchtet selbst jenen ein, die bisher glaubten, dass sich Spaß nicht mit gewissenhafter Pflichterfüllung vereinbaren lasse. Dennoch gibt Willi L. Mohr auch ihnen ein Stück weit Recht: „Freilich ist Spaß nicht die einzige Determinante von Motivation“, betont er. Denn mindestens ebenso wichtig wie die Freude an der Tätigkeit seien zwei andere Faktoren, nämlich dass eigene Fähigkeiten und Anforderungen zusammenpassen, sowie eine klare Zielsetzung. Wobei sich „gute Ziele“ laut Mohr vor allem dadurch auszeichnen, dass sie realistisch, aktiv beeinflussbar und zeit-

lich festlegbar sind.

Ganz optimal wäre es schließlich um die eigene Motivation bestellt, wenn nach der Erreichung jedes Teilzieles prompt eine „Belohnung“ folgen würde. „Kurze Rückmeldeschleifen wirken sehr anspornend“, so Mohr, der keine Mühen scheute und seine sehr eindrucksvollen Schilderungen sogar mit lernunterstützender Suggestionsmusik aus dem Kassettenrekorder untermalte. Der Aha-Effekt war da garantiert. Zumal es dem Motivationsexperten dank des Überraschung-

scharakters vieler Übungen und durch die häufige Einbindung des Publikums in den Vortrag, der schon einer Art „Mini-Workshop“ glich, vortrefflich gelang, seine Zuhörer zum Nachdenken zu bewegen.

Und so wurde aus trockener, theoretischer Wissenschaft verständliches, anwendbares Wissen, das für den einen oder anderen Besucher nicht nur bei der Einhaltung der diesjährigen Neujahrsvorsätze sehr nützlich sein dürfte.

**PZ Lokal/Seite 7
Mittwoch, 23. Oktober 2002**