

Motivation

zur

Bewegung



„Motivation,, Die Basis am Weg zu einem sportlichen Leben.

Ausgearbeitet von Christian Mazanek.
Salzburg, Juli 2010

**Motivation
am Weg**

Vorwort und Dank

Ich danke meiner Frau Mandy und meinem Sohn Mika für die großartige und liebevolle Unterstützung, die sie mir zum Erreichen meiner Ziele mitgeben. Ich habe mir die Bereichsstudie vorgenommen, um mein Wissen noch besser an viele Sportinteressierte weitergeben zu können. Ein großer Dank geht auch an Carmen und Edi Fraccaroli von der ASVÖ-Salzburg, ihre Art und Weise mich zu unterstützen ist beispielhaft und gab mir immer die nötige Motivation bei allen sportlichen Vorhaben.

In meiner Aufgabe als Sporttrainer erlebe ich täglich wie wichtig es ist „motiviert“ zu sein. So brachten mich die Inhalte aller Kurse aus „Schule & Sport“ zur Themenwahl dieser Motivationsstudie.

Motivation begleitet mich bereits seit meiner frühesten Kindheit, meine Erinnerungen reichen bis ins Jahr 1969 zurück. Die erste menschliche Mondlandung, damals live im Fernsehen übertragen, löste bei mir einen ersten „Wau-Effekt“ aus. Seither bin ich vom Gedanken „Träume versetzen Berge“ überzeugt. Mit der Vorstellungskraft für einer Sache und der beharrliche Weg dorthin, zeichnen ein erfolgreiches Leben aus. Das Beschreiten der Wege, wie wir unsere Aufgaben meistern, wie wir allem begegnen, so erreichen wir auch unsere Ziele. Die Selbstverwirklichung steht hierbei im Vordergrund, von Kindheit an brauchen wir die Motivation anderer, ob in der Familie oder in anderen Gemeinschaften. Die volle Unterstützung einer Idee, das ist ein ausschlaggebender Punkt zum Erreichen eines Zieles.

Es gibt nichts! Gibt es nichts?

Einleitung

Individuelle und kollektive Leistungen sind bedeutsame Facetten menschlichen Verhaltens und spielen in allen gesellschaftlichen Systemen eine zentrale Rolle. Meine Arbeit thematisiert

Motivation am Weg

emotionale und motivierende Prozesse, die zu Leistung führen bzw. in leistungsbezogenen Kontexten anzutreffen sind. Aus der Sicht verschiedener Teildisziplinen der Psychologie (Allgemeine und Pädagogische, Sozial-, Entwicklungs-, Persönlichkeits-, Sport-, Gesundheits-, Arbeits-, Betriebs- und Organisationspsychologie) werden Zusammenhänge zwischen Emotion, Motivation und Leistung aufgezeigt. Ziel ist die Integration der verschiedenen Traditionen und Perspektiven ins tägliche Leben. Ein einfaches eindimensionales Motivationsmodell bezeichnet eine Schwellenmotivation beim Überschreiten einer imaginären Grenze. Diese Rubikon-Motivationsstrategie erhielt ihren Namen vom Angriff Caesars (1) gegen Rom zu Zeiten des Bürgerkrieges. Als er mit seinem Heer den Fluss Rubikon überschritt (Alea iacta est!), gab es für sie kein zurück mehr. Das war allen Soldaten klar und ging als „Motivationskonzept“ in die Psychologie ein. Das entsprechende Rubikon-Modell der Handlungsphasen von Heinz Heckhausen (2) teilt den Handlungsstrom in folgende vier Phasen ein:

Abwägen, Planen, Handeln und Bewerten

Besonderes Gewicht liegt auf der Unterscheidung der Phasen des Abwägens und des Planens, die durch die Intentionsbildung getrennt sind. Während vor der Intentionsbildung Informationen über Erwartung und Wert von Handlungsergebnissen und Handlungsfolgen unvoreingenommen berücksichtigt werden, ist die Informationsverarbeitung nach der Intentionsbildung partiell auf die Erhaltung und Realisierung der Intention ausgerichtet. Dies führt Heckhausen auf volitionale Prozesse zurück. **Viele Menschen glauben offensichtlich, dass Optimismus und Pessimismus angeboren seien.** Wäre es so, hätten wir überhaupt keine Chance, vom Lager der Pessimisten zu den Optimisten überzuwechseln. In Wirklichkeit verbirgt sich hinter dem Optimismus eine erlernte innere Einstellung. Wir haben im Laufe unseres Lebens aufgrund bestimmter Erlebnisse und des Einflusses von Eltern und wichtigen anderen Bezugspersonen gelernt, die Welt eher mit positiven oder negativen Gedanken zu betrachten. Diese negativen oder positiven Einstellungen sind ganz tief in uns verwurzelt und laufen automatisch und blitzschnell ab.

Ein erster Faktor in der Motivaton ist die Lust auf etwas, die die Maschinerie zum Laufen bringt. Das Leben ist doch nur Theater, es gibt dem Denken ständig Rätsel auf. Theater macht Zeit sichtbar, erfüllt Raum mit Leben, verleiht den Körpern Präsenz und ist eine vergängliche Kunst, die aber das Sein und das Bewusstsein dauerhaft prägen. Die barocke Anschauung von der Welt als Theater gibt uns in unserer heutigen "Gesellschaft des Spektakels" immer noch Fragen auf: Kann es sein, dass die ganze Welt nur eine Bühne ist? Aber wer wäre dann der Puppenspieler, der über allem Irdischen steht und die Fäden zieht? Der philosophische Parcours von Diderots (3) berühmter Schrift "Das Paradox über den Schauspieler" aus dem 18. Jahrhundert über Ernst Lubitschs (4) Film „Sein oder Nichtsein“ bis hin zu Antonin Artauds (5) revolutionärer Schrift "Das Theater und sein Double". Artaud verfolgte in ihr seine Idee eines nichtrepräsentativen Theaters mit aller Schärfe und bis zur letzten Konsequenz. Das Theater ist für ihn demnach nicht mehr Abbild der Wirklichkeit, sondern ganz im Gegenteil, die Realität bildet das Schauspiel ab. Ist das Theater also selbst schon ein Beitrag zur Motivation oder so etwas wie eine Art eigene Philosophie? All die unzähligen Theatertheorien verblassen spätestens in dem Moment, wenn ein Schauspieler auf die Bühne tritt und seine ersten Worte spricht. Und gerade darum bleibt es lohnenswert, das eigene Erstaunen darüber zu hinterfragen. Das Leben ist Theater, als ewig Ephemeres, das - wie die Welt an sich - rein philosophisch letztendlich nur leicht zu begreifen ist.

Vorwort und Dank	-	Begründung der Themenwahl	2
Einleitung			3
Inhaltsangabe			4
1.		<u>Begriffserklärung</u>	5
1.1.		Trieb – Motiv – Motivation	5
1.2.		Bedingungen des menschlichen Handelns, die Sinne	5
1.3.		Anatomie	6
1.4.		Nervensystem	7
1.5.		Die Gene	10
1.6.		Das Ich	11

Motivation am Weg

2.	<u>Bereiche der Motivation</u>		12
	2.1.	Motivationsmodelle	12
	2.2.	Der Weg wird zum Ziel	13
	2.3.	Evolution oder Schöpfung	14
3.	<u>Techniken der Motivation</u>		15
	3.1.	Selbstmotivation	15
	3.2.	Meditation	18
	3.3.	Mentales Training	18
	3.4.	Autogenes Training	20
4.	<u>Allgemeine Hintergründe</u>		20
	4.1.	Warum wollen wir etwas leisten?	21
	4.2.	Der schulische Werdegang	22
	4.3.	Beruf oder Berufung	22
5.	<u>Familiäre Hintergründe</u>		23
	5.1.	Wozu Leben wir	23
	5.2.	Phantasie	23
	5.3.	Die menschlichen Emotionen	24
	5.4.	Empathie	25
	5.5.	Babys in ihrer Welt	26
	5.6.	Das Loslösen von den Eltern	27
6.	<u>Erfolgskonzept</u>		28
	6.1.	John McEnroe	28
7.	<u>Studie zur Motivation</u>		29
8.	<u>Schlussbetrachtung</u>		31
9.	<u>Quellen</u>		32
	9.1.	Literatur	32
	9.2.	Personenregister	33
	9.3.	Bilder	35

1. Begriffserklärung

Die Bemühung zur Klärung der Begriffe Trieb - Motiv – Motivation, bringt eine Fülle verschiedener Definitionen mit sich, was sowohl von der ungeheuren Komplexität als auch von den divergenten Theorieansätzen in diesem Forschungsbereich zeugt. Motiv und Motivation sind begrifflich voneinander zu unterscheiden; beide sind als Erklärungs-begriffe hypothetische Konstrukte. Motivationen sind nach Heckhausen Abstraktionen aus dem Sinnzusammenhang der immer schon gegebenen Aktivität des Menschen und können vielfältig voneinander unterschieden werden nach Ursprung, Richtung, Funktionsverlauf und Bewusstseinsgrad. Sie erklären die gesteuerte Dynamik des Verhaltens, der Erwartung von Handlungsfolgen und der gefühlhaften Besetzung von Absichten. Zum Unterschied dazu bezeichnet der Begriff des Motivs relativ dauerhafte psychische Dispositionen. Sie werden durch soziale Interaktionen im Bezugssystem der Person entwickelt und bilden kognitive, affektive und wertgerichtete Teilsysteme. Der Zusammenhang zwischen Motiv und Motivation lässt

Motivation am Weg

sich folgendermaßen beschreiben: „Im Prozess der Motivation werden Motive aktiviert. Sie sind die Beweggründe (Ursachen) einer Handlung und bestimmen, was es für die Person bedeutet. Er gibt uns folgende Definition von Motivation: „Motivation umfasst die Gesamtheit derjenigen bewussten oder unbewussten psychonomen Faktoren, auf Grund derer unser Wollen und Handeln zustande kommt.“

Diese Definitionsbeispiele verdeutlichen, dass es keine einheitliche Definition der Begriffe Motiv und Motivation gibt, ebenso wenig wie es eine allgemeingültige Motivationstheorie gibt. [1]

1.1. Treib – Motiv – Motivation

Schon Thomae (6) stellte fest, dass „der Begriff des Motivs sicher einer der Schillerndsten in der gesamten Psychologie ist.“ Er unterstreicht den weiten Umkreis der Problematik, indem er meint, dass es unmöglich sei anzugeben, welche Vorgänge innerhalb der Persönlichkeit nicht zu den Motivationen gehören. Der Begriff der Motivation stelle in der Gegenwart mehr und mehr einen Überbegriff dar für all jene Vorgänge bzw. Zustände, die in der Umgangssprache mit den Begriffen „Streben“, „Affekt“, „Trieb“, „Sucht“, „Lust“, „Drang“, „Wille“, „Interesse“, „Gefühl“, „Erwartung“ usw. umschrieben werden. [2]

{Pic 2 – „Ja“}

1.2. Bedingungen des menschlichen Handelns, die Sinne

Motorik ist die Fähigkeit des Körpers eines Menschen, Tieres oder deren Organe, sich zu bewegen. Mit dem Begriff Motorik wird auch das Bewegungsverhalten untersucht. Die Wissenschaft, die sich mit der Motorik befasst, wird Motologie genannt. Die Gesamtheit der vom Zentralnervensystem kontrollierten bewussten Bewegungen des Körpers wird als Willkürmotorik bezeichnet. Im Gegensatz stehen einerseits unwillkürliche Reflexe des Körpers, physiologische Mitbewegungen wie die Pendelbewegungen der Arme beim Gehen und andererseits die Mimik, die im wesentlichen auf der Tätigkeit der mimischen Muskulatur beruht und zum größten Teil unbewusst gesteuert wird.

Es wird unterschieden zwischen Grobmotorik (z. B. Reaktionsschnelligkeit und allgemeines Reaktionsvermögen, sowie allgemeine Körper- und Gliederstärke, Bewegungskoordination) und Feinmotorik (z. B. Mimik, Fingergeschicklichkeit). Eine weitere Einteilung basiert auf der Art der Bewegung.

- *Lokomotorik* - Fortbewegungen des Körpers (Klettern, Laufen und Springen)
- *Mimik* - Veränderungen des Gesichtsausdrucks
- *Vasomotorik* - Veränderungen des Lumens der Blutgefäße
- *Sudomotorik* - Verhalten der Schweißdrüsen

Außerdem kann man zwischen Psychomotorik und Sensomotorik unterscheiden. Zur Statomotorik zählen Halte- und Stützreflexe mit Blick auf die Körperhaltung. Weitere Unterscheidungsbereiche sind Gestik (Körperbewegungen) und Pantomimik (Körperhaltung). Unter Taxis versteht man unter anderem die Axialorientierung von Kopf und Rumpf sowie Blick- und Körperkontakt (Taktilkontakt), z. B. Schulterklopfen oder Händeschütteln. In der medizinischen Therapie ist die Motorik ein Befundkriterium und ein Wirkungsort von Behandlungsmaßnahmen bei Menschen und Tieren.

Die Motologie ist eine relativ junge, aus der Psychomotorik heraus entstandene Wissenschaft, die Persönlichkeits- und ganzheitlich orientiert ist. Gegenstand der Motologie ist die menschliche Motorik als Funktionseinheit von Wahrnehmen, Sprechen, Erleben, Denken, Handeln und Fühlen. Die Motorik wird dabei als eine Grundlage der Handlungs- und Kommunikationsfähigkeit des Menschen betrachtet. Sie beschäftigt sich mit der Entwicklung der Motorik, ihren Störungen und deren Behandlung. Sie liegt u. a. im Grenzbereich zwischen Anatomie, Hirnforschung, Entwicklungspsychologie. [3]

1.3. Anatomie

Motivation am Weg

Der Ablauf der Arbeit des Herzens wird in vier Phasen unterteilt: Entspannungszeit: Das Blut strömt aus den Venen in die beiden Vorhöfe, dabei sind alle Klappen geschlossen. Diese Phase nennt sich Ruhephase. Hier ist der erste Herzton zu hören. Füllungszeit: Die Muskulatur der Herzkammern erschlafft und es herrscht ein niedriger Druck in den Herzkammern. Die Segelklappen zwischen Vorhof und Kammern öffnen sich, während die Taschenklappen geschlossen bleiben. Das Blut aus den Vorhöfen fließt in die Kammern. Diese Phase wird Diastole genannt. Anspannungszeit:

{Pic 3
- Die
Phas
en
des
Herze
ns}

Die Muskulatur der Herzkammern kontrahiert. Da die Taschenklappen weiter geschlossen bleiben, steigt der Druck in den Herzkammern an und die Segelklappen schließen sich ebenfalls. Hier ist der zweite Herzton zu hören. Austreibungszeit: Durch den erhöhten Druck in den Herzkammern öffnen sich jetzt die Aortenklappe und die Pulmonalklappe. Das Blut wird aus den Kammern in den großen und den kleinen Kreislauf ausgetrieben. Die Anspannungszeit und die Austreibungszeit zusammen nennt man Systole. Muskeln bewegen sich, wenn sie ein entsprechendes Signal von den so genannten motorischen Nervenzellen erhalten. Das Feuern dieser Neuronen hängt wiederum von der Stärke der vom Gehirn gesandten elektrischen Impulse ab.

"Das legt nahe, dass man die Muskelstärke auch erhöhen kann, indem man bloß vom Gehirn ein stärkeres Signal an die motorischen Neuronen übermittelt", spekuliert Yue (8). Zusammen mit seinen Kollegen hatte der Forscher bereits herausgefunden, dass allein die Gedanken an ein entsprechendes Training einen Muskel im kleinen Finger aufbauen. Nun erprobte das Team den Effekt an einer Gruppe von zehn Freiwilligen im Alter von 20 bis 35 Jahren, die im Geiste einen ihrer Bizeps spielen ließen. Die Probanden sollten sich die Anspannung des Armmuskels mit größtmöglicher Konzentration vorstellen. Während der mentalen Gymnastik, die fünfmal in der Woche stattfand, wurde die Gehirnaktivität der Testpersonen mit Elektroden aufgezeichnet. Zudem überwachten die Forscher, ob die Probanden ihre Armmuskeln nicht versehentlich tatsächlich anspannten. Alle zwei Wochen wurde die Stärke des Bizeps gemessen. Allein Gedankenkraft kann den Bizeps deutlich stärken, haben Forscher in neuen Versuchen nachgewiesen. Das mentale Training könnte Kranken beim Aufbau ihrer Muskulatur helfen. Selbst große Muskeln lassen sich offenbar kräftigen, indem man bloß an körperliche Übungen denkt. Forscher um Guang Yue von der Cleveland Clinic Foundation in Ohio haben gezeigt, dass durch Mentaltraining auch Armmuskeln zum Wachsen gebracht werden können, berichtet das Britische Wissenschaftsmagazin "New Scientist". [4]

Gedanken lassen Muskeln wachsen

Schon nach vierzehn Tagen stellten die Forscher einen durchschnittlichen Zuwachs um 13,5 Prozent fest. Dieser Gewinn an Muskelstärke blieb noch drei Monate nach Ende des Trainings bestehen. Bei einer Kontrollgruppe, die nicht an dem geistigen Training teilnahm, konnte keine entsprechende Entwicklung nachgewiesen werden. Die Technik, die das Team auf einer Konferenz der Society for Neuroscience in San Diego vorstellte, könnte nicht nur Patienten helfen, die nach einer Verletzung ihre Muskulatur wieder aufbauen müssen. Derzeit führen Yue und seine Kollegen die Versuche auch mit älteren Menschen im Alter von 65 bis 80 Jahren durch, um herauszufinden, ob sich auf diese Weise einem zunehmenden Muskelabbau entgegenwirken lässt. [5]

1.4. Das Nervensystem

Das Nervensystem ermöglicht die Funktion der Organe und Gewebe sowie deren Reaktion auf Anforderungen der Umgebung. Zusammen mit den Sinnesorganen und Muskeln bildet es also ein schnell informationsverarbeitendes System. Diese Funktionsweise ist bei allen Tieren gleich und unterscheidet sich somit von den Pflanzen, die ein solches Nervensystem nicht besitzen. Beim

Menschen werden von den Organen eingehende Informationen vom zentralen Nervensystem analysiert. Insgesamt ist das Nervensystem aus lebenswichtigen und extrem empfindlichen Teilsystemen zusammengesetzt. Schädigungen des Nervensystems sind in der Regel irreversibel, da sich Nervenzellen nicht neu bilden können. Die Organe des Nervensystems sind deshalb gut geschützt - das Gehirn liegt in der Hirnschale, das Rückenmark im Wirbelkanal. Insgesamt enthält das Nervensystem Milliarden von Neuronen, Gliazellen und unzähligen Nervenfasern. [6]

❖ *Das Gehirn*

Das Gehirn des Menschen unterscheidet sich vom Gehirn anderer Tierspezies durch seine Größe und wiegt etwa 1,5 kg. Es besteht aus mehreren Teilen: Dem Vorderhirn oder Großhirn, dem Zwischenhirn, dem Mittelhirn, dem Kleinhirn und dem Nachhirn oder Verlängertes Mark. Das gesamte Hirn wird von schützenden Hüllen umgeben (Hirnhäute).

- *Vorderhirn oder Großhirn*

Dieses besteht aus zwei Hälften, der linken und der rechten Großhirnhemisphäre, welche den größten Teil des Gehirns bilden und etwa 90 % aller Nervenzellen des gesamten Nervensystems enthalten. Wie alle Abschnitte des ZNS besteht auch das Vorderhirn aus grauer, welches die Zellkörper enthält, und weißer Substanz, worin Axone verlaufen, die die einzelnen Teile des Großhirns miteinander verbinden. Außerdem verarbeitet das Großhirn Informationen aus Sinnesorganen und löst Bewegungen aus. Dies erfolgt in *sensorischen* bzw. *motorischen Regionen*.

- *Zwischenhirn*

Es umfasst den Thalamus und den Hypothalamus. An der Unterseite des Zwischenhirns liegt die Hypophyse, an der Oberseite die Epiphyse.

- *Der Thalamus*

Der Thalamus stellt die Hauptumschaltstelle zwischen den Sinnesorganen und dem Großhirn dar.

- *Der Hypothalamus*

Der Hypothalamus ist das Steuerzentrum für das vegetative Nervensystem. Ihm ist das limbische System übergeordnet und dient der Konstanthaltung (Homöostase) der inneren Bedingungen des Organismus. Außerdem stimmt er die Tätigkeit des vegetativen Nervensystems sowie auch von den Teilen des Zentralnervensystems aufeinander ab. Vom Hypothalamus werden u.a. geregelt: die Körpertemperatur, der Wasserhaushalt des Gewebes, die Nahrungs- und Flüssigkeitsaufnahme, der Sexualtrieb.

- *Kleinhirn*

Das Kleinhirn liegt im hinteren Teil des Gehirns. Es steht stark mit dem Großhirn in Verbindung. Das Kleinhirn empfängt nervöse Impulse der im Ohr gelegenen Bogengänge und kontrolliert die von der motorischen Zone des Gehirns stammenden Befehle. Hier werden Bewegungserinnerungen gespeichert, die für bestimmte Aktivitäten notwendig sind - z.B. die Feinmotorik der Finger. Außerdem kontrolliert das Kleinhirn die Bewegungskoordination. Es sichert das Gleichgewicht des Körpers in Ruheposition und bei Bewegungen. Eine Verletzung des Kleinhirns bewirkt, dass der Gang unsicher wird und bestimmte Bewegungen nicht mehr möglich sind.

- *Das Mittelhirn*

Das Mittelhirn ist ein Teil des Hirnstamms und liegt zwischen Brücke (Pons) und Zwischenhirn. Das Mittelhirn steuert die meisten Augenmuskeln und ist ein wichtiger Bestandteil des

Motivation am Weg

extrapyramidalen Systems. Erregungen sensibler Nerven werden über das Zwischenhirn an das Großhirn weitergeleitet oder auf motorische Nervenzellen umgeschaltet.

- *Das Nachhirn oder verlängertes Mark*

Es verbindet Rückenmark und Mittelhirn. Von hier entspringen mehrere Nerven, welche die Kopfregeion motorisch und sensorisch innervieren. Das Nachhirn steuert viele lebenswichtige Reflexe (Kauen, Schlucken, Husten, Niesen, u.v.m.) und enthält das Atmungszentrum, von dem der Grundrhythmus des Ein- und Ausatmens vorgegeben wird.

- *Das Rückenmark*

Das Rückenmark ist der im Wirbelkanal verlaufende Teil des Zentralnervensystems. Beim Menschen ist das Rückenmark ein 1 bis zu 1,5 cm dicker Strang, der in seinen äußeren Partien vom Hirn absteigende und zum Hirn aufsteigende Nervenfasern enthält. Die Leitungsbahnen bilden die weiße Substanz, während die zentral gelegene graue Substanz vor allem aus Nervenzellen besteht. Das Rückenmark fungiert sowohl als Leitungsorgan für die aus der Körperperipherie zum Hirn verlaufenden Erregungen und umgekehrt, wie auch als selbständiges Zentrum für Reflexe und für die Koordination der Bewegung. Aus dem Rückenmark entspringen paarweise 31 Nerven. Jeder Spinalnerv ist ein gemischter Nerv, dessen motorischer Anteil als vordere Wurzel das Rückenmark verlässt. Der sensorische Anteil mündet im Rückenmark dagegen als hintere Wurzel. Beide Anteile vereinigen sich in den beiderseits des Rückenmarks liegenden Nervenknotten (Spinalganglien). Die vordere, an der Bauchseite austretende Wurzel enthält motorische (efferente) Axone, die hintere sensorische (afferente) Axone.

- ❖ *Das Zentralnervensystem*

Gehirn und Rückenmark stellen das ZNS dar. Es ist für die Weiterleitung und Verarbeitung von Sinnesreizen sowie Steuerung von Muskeln und Organen zuständig. Das ZNS steht mit den Sinneszellen und Organen des Körpers über das periphere Nervensystem in Verbindung.

- ❖ *Das periphere Nervensystem.*

Das periphere Nervensystem besteht aus dem ZNS kommenden und im gesamten Körper verteilten Nerven. Man unterscheidet zwei Arten von peripheren Nerven: die Hirnnerven, die im Gehirn entspringen, und die Spinalnerven, die im Rückenmark entspringen.

- ❖ *Das somatische Nervensystem*

Das somatische Nervensystem steuert die Skelettmuskeln und ist auf die Aktivitäten des vegetativen Nervensystems abgestimmt.

- ❖ *Das vegetative Nervensystem*

Das vegetative Nervensystem umfasst das sympathische Nervensystem, das unwillkürliche (vegetative) Lebensfunktionen (z.B. die Darmfunktion) entsprechend den unterschiedlichen Anforderungen und im Einklang mit dem parasympathischen Nervensystem reguliert. Das vegetative Nervensystem steuert die unwillkürlichen Bewegungen, wie beispielsweise den Herzschlag. Während einer Belastung nimmt die Aktivität des Sympathikus zu und nimmt im Schlaf wieder ab. Voraussetzung für das Einsetzen dieser reflektorischen Aktivität ist die Erregung im Rückenmark, im Mittelhirn oder Stammhirn gelegenen Nervenzentrums des entsprechenden Organs durch physikalische, chemische oder hormonelle Reize. Die Aktivität dieser Zentren wird wiederum durch übergeordnete Nervenzentren im Großhirn kontrolliert.

- ❖ *Sympathikus und Parasympathikus*

Der Sympathikus enthält Fasern, die die Bewegung von Organen auslösen. Er hat auf die Gefäße der Haut, der Eingeweide und des Gehirns eine gefäßverengende, der Parasympathikus eine gefäßerweiternde Wirkung. Auf die Herzkranzgefäße wirken diese vegetativen Impulse umgekehrt.

Das parasymphatische Nervensystem übt demnach einen entgegengesetzten Einfluss aus, es bremst sozusagen die Bewegung von Organen.

1.5. Die Gene

Die Gene sind für unseren Körperbau und unser Ich verantwortlich

Ein Gen ist ein Abschnitt auf der Desoxyribonukleinsäure (DNA), der die Grundinformationen zur Herstellung einer biologisch aktiven Ribonukleinsäure (RNA) enthält. Bei diesem Herstellungsprozess (Transkription genannt) wird eine Negativkopie in Form der RNA hergestellt. Es gibt verschiedene RNAs, die bekannteste ist die mRNA, von der während der Translation ein Protein übersetzt wird. Dieses Protein übernimmt im Körper eine ganz spezifische Funktion, die auch als Merkmal bezeichnet werden kann. Allgemein werden Gene daher als Erbanlage oder Erbfaktor bezeichnet, da sie die Träger von Erbinformation sind, die durch Reproduktion an die Nachkommen weitergegeben werden. Die Expression, das heißt die Ausprägung oder der Aktivitätszustand eines Gens, ist in jeder Zelle genau reguliert. [7]

Eine kleine Gen-Story von 1665 bis 1864

- 1665 - Entdeckung von Pflanzenzellen

Erst die Erfindung des Mikroskops im 17. Jahrhundert ermöglichte es den Menschen, die bis dahin unsichtbare Welt der Zellen und Mikroorganismen zu entdecken. Im Jahre 1665 untersuchte der Engländer Robert Hooke (8) Flaschenkorken unter einem einfachen Vergrößerungsgerät und stellte fest, dass Pflanzen aus winzig kleinen Einheiten aufgebaut sind, die in ihrer Anordnung an Bienenwaben erinnern.

- 1673 - Entdeckung menschlicher Zellen und Mikroorganismen

Der holländische Naturforscher, Geschäftsmann und Politiker Antoni van Leeuwenhoek (9) untersuchte mit Hilfe eines Mikroskops Zahnbelag, Blutropfen, Speichel und andere Körperflüssigkeiten und entdeckte Bakterien, rote Blutzellen, einzellige Tierchen und Samenzellen.

- 1796 - Durchführung der ersten Schutzimpfung (gegen Pocken)

Der englische Arzt Edward Jenner (10) erkannte, dass Bauern, die einmal mit dem Kuh-Pockenvirus angesteckt wurden, vor den lebensbedrohlichen Menschen-Pocken geschützt sind. Im Jahre 1796 führte er folgendes Experiment durch: Er nahm aus einem Eiterbläschen eines Mädchens, das sich beim Melken mit dem Kuh-Pockenvirus infiziert hatte Gewebe und übertrug dieses auf einen gesunden Knaben. Sechs Wochen später infizierte er den Jungen mit dem Menschen-Pockenvirus. Der Junge blieb gesund. Jenner führte damit erstmals erfolgreich eine Impfung am Menschen durch.

- 1858 - Erklärung der Entstehung von Tier- und Pflanzenarten

Tiere und Pflanzen verändern sich mit der Zeit, es entstehen neue Arten. Im Jahre 1858 stellte der Engländer Charles Robert Darwin (11) eine Theorie auf, warum diese Entwicklung - Evolution genannt - stattfindet: Um im Kampf um Nahrung und Lebensraum überleben zu können, müssen sich Lebewesen ständig den wechselnden Umweltbedingungen anpassen. Diesen Kampf gewinnen diejenigen Lebewesen, die im Vergleich zu anderen vorteilhafte Eigenschaften besitzen (z.B. eine Blume, die mehr Samen bildet und sich dadurch besser fortpflanzen kann als andere).

- 1864 - Entdeckung, dass Hitze Mikroorganismen abtötet ("Pasteurisieren") und dass neues Leben nur aus bereits bestehendem Leben entstehen kann

Der französische Chemiker und Physiker Louis Pasteur (12) zeigte 1864 als Erster, dass Mikroorganismen durch Erhitzen abgetötet werden und dass in einer derart behandelten Nährlösung

keine neuen Mikroorganismen entstehen. Damit war bewiesen, dass neues Leben nicht spontan, sondern nur aus bereits bestehendem Leben hervorgehen kann. Pasteur erkannte weiter, dass Mikroorganismen für gewisse chemische Reaktionen in der Natur verantwortlich sind: Bakterien lassen z.B. Milch sauer werden und Hefezellen verwandeln Traubensaft in Wein. Pasteur schuf einen neuen Forschungszweig: Die Mikrobiologie, die Erforschung der "kleinen Lebewesen". Die heute noch verwendete Methode des "Pasteurisierens" - des Abtötens von Mikroorganismen durch Erhitzen einer Flüssigkeit (z.B. Apfelsaft, Milch) - geht auf seine Entdeckungen zurück. [8]

1.6. Das Ich

Außerhalb des bewussten Ich-Komplexes existieren weitere Ich-nahe Komplexe, die aber unbewusst sind und in ihrer Gesamtheit als das persönliche Unbewusste bezeichnet werden. Diese unbewussten psychischen Inhalte sind eng an die individuelle Lebensgeschichte geknüpft und werden aus zwei unterschiedlichen Kanälen gespeist. Einerseits handelt es sich dabei um Inhalte, die ehemals bewusst waren und im weiteren Verlauf der Biographie als Vergessenes oder Verdrängtes nachträglich aus dem Ich-Bewusstsein ausgeschlossen wurden, andererseits um primär unbewusste Elemente, die noch nie völlig ins Bewusstsein gelangt waren, wie zum Beispiel frühkindliche Engramme und subliminal Wahrgenommenes. {Pic 4 - „green“}

Die Persona (lat. Maske) ist der repräsentative, nach außen gerichtete Aspekt des Ich-Bewusstseins und entspricht der äußeren Persönlichkeit. Sie dient der Anpassung an die Außenwelt im Sinne eines normativen, sozialverträglichen Verhaltens. Der Schatten ist sozusagen die dunkle, im Schatten liegende Seite der Persönlichkeit. Solange keine bewusste Auseinandersetzung des Ich mit diesem unbewussten Schatten stattgefunden hat, kann dieser nur außerhalb des Ich wahrgenommen werden und wird deshalb häufig auf andere Personen projiziert (Schattenkonzept). Das kollektive Unbewusste besteht aus ererbten Grundlagen der Menschheitsgeschichte. Auf ihm beruhen alle entwicklungsgeschichtlich jüngeren Persönlichkeitsstrukturen, wie etwa das Ich. Im kollektiven Unbewussten manifestieren sich Archetypen.

Das Selbst ist das Zentrum der Persönlichkeit. In ihm werden alle gegenläufigen Teile der Persönlichkeit zusammengefasst und vereinigt. Es ist das Ziel des lebenslangen Individuationsprozesses, der im Wesentlichen daraus besteht, möglichst große Teile des Unbewussten dem Bewusstsein einzugliedern. Die Individuation setzt immer neue und umfassendere Anpassungsleistungen der Persönlichkeit voraus und in Gang. Sie findet auf der Ich-Selbst-Achse statt, wie sie Erich Neumann (13) als Ergänzung zu Jungs (14) Theorie sah. Das Ich oder Ich-Bewusstsein ist Zentrum des Bewusstseinsfeldes und zeichnet sich durch eine starke Identifikation mit sich selbst aus. Da dieses Ich-Bewusstsein aus einem Komplex von Vorstellung und Identifikation besteht, spricht Jung auch vom sogenannten Ich-Komplex. Bewusst wahrnehmen kann man folglich nur Dinge, die mit diesem begrenzten Ich-Komplex assoziiert sind. [9]

The Flow

Michael Csikszentmihályi (15) beschrieb 1975 das Flow-Erleben. Er gilt als der bedeutendste Wissenschaftler auf diesem Gebiet, ist jedoch nicht der erste, der das Konzept entdeckte zum Beispiel Kurt Hahn (16) 1908 mit seiner weitgehend synonym zu sehenden „schöpferischen Leidenschaft“ und Maria Montessori (17) mit „Polarisation der Aufmerksamkeit“. [10]

Der verletzte Mensch

Welche Schutzfaktoren helfen Menschen die schmerzhaftesten Prüfungen des Lebens zu bewältigen? Einige Erkenntnisse stimmen in verblüffender Weise mit den Erkenntnissen einiger der bedeutendsten Denker, spirituellen Lehrer und Wissenschaftler überein. Im Laufe unseres Lebens werden wir alle zu Experten: Ausgrenzung, Verrat, Demütigung, Vertrauensbruch, Gleichgültigkeit. Jeder hat schon verletzt, jeder wurde schon verletzt. Ein unbedachtes Wort kann eine Kindheit zerstören. Eine kleine Unachtsamkeit zu einem Wundbrand in der Seele des anderen führen. Manchmal verletzen wir uns auch selbst, indem wir uns aus mangelndem Mut oder falschem Stolz von unserem Ursprung und unseren eigenen Bedürfnissen trennen. (18) [11]

2. Bereiche der Motivation

2.1. Motivationsmodelle

Fünf-Grundmotivationen-Modell

Werner Correll (19) nennt folgende fünf Grundmotivationen des Menschen:

*soziale Anerkennung - Sicherheit und Geborgenheit - Vertrauen -
kompromisslose Selbstachtung - Unabhängigkeit und Verantwortung*

Das Zwei-Faktoren-Modell unterscheidet intrinsische und extrinsische Motivation. Das Konzept beschreibt unterschiedliche psychologische Anreizmodelle für das menschliche Verhalten. In der Pädagogik wird intrinsische Motivation auch als *Primärmotivation*, extrinsische als *Sekundärmotivation* bezeichnet.

- *Primärmotivation*

Diese ergibt sich aus den Grundbedürfnissen der Menschen. Jeder Mensch hat Hunger und braucht Nahrung. Wenn ein Mensch friert, hat er das natürliche Bedürfnis nach Kleidung und Wärme. Primäre Motivation bezieht sich also auf jenen Bedarf von uns Menschen an Dingen, ohne die wir nicht überleben könnten (siehe auch *Defizitbedürfnisse* nach Maslow (20)).

- *Sekundärmotivation*

Sekundäre Motivation entwickelt sich aus unserem Umfeld, unseren Lebensumständen heraus. So sehnen wir uns nach sozialen Kontakten sowie Sicherheit und Anerkennung in unserer Gesellschaft (siehe auch *Wachstumsbedürfnisse* nach Maslow).

X- und Y-Theorie von McGregor

Nach Douglas McGregor (21) sind Menschen entweder bestrebt Arbeitsaufwand zu vermeiden, grundsätzlich träge und faul, erwarten Belohnung bzw. Bestrafung (Theorie X) oder suchen Verantwortung, haben Interesse an einer sinnvollen Betätigung und am Leistungswettbewerb (Theorie Y). Dabei werden den beiden Charakteren gegensätzliche Attribute zugeschrieben:

- *X-Theorie*

Passivität, Antriebsarmut, Desinteresse, Drückebergerei, braucht Kontrolle, Indianer bzw. reaktiv. Dieser Modell-Typus braucht einen eher autoritären Führungsstil.

- *Y-Theorie*

Engagiert, fleißig, interessiert, sucht Verantwortung, setzt sich Ziele, eigenmotiviert, Häuptling bzw. pro-aktiv. Dieser Modell-Typus wird durch ein positives Erleben in der Tätigkeit selber motiviert. Spaß, Freude oder Interesse an der Tätigkeit stehen im Vordergrund und nicht die Belohnung für eine Handlung oder die Vermeidung von Strafe. Er ist entweder bereits Führungskraft oder hat zumindest Führungspotential und braucht einen kooperativen Führungsstil.

Maslowsche Bedürfnishierarchie

Die Maslowsche Bedürfnishierarchie wird oft als *Maslowsche Bedürfnispyramide* bezeichnet und beruht auf einem vom US-amerikanischen Psychologen Abraham Maslow entwickelten Modell zur Beschreibung der Motivationen von Menschen. Die menschlichen Bedürfnisse bilden die „Stufen“ der Pyramide und bauen diese der eindimensionalen Theorie gemäß, aufeinander auf. Der Mensch versucht demnach zuerst, die Bedürfnisse der niedrigen Stufen zu befriedigen, bevor die nächsten Stufen Bedeutung erlangen. Obwohl diese Klassifikation menschlicher Bedürfnisse empirisch kaum belegt ist, ist sie bis heute sehr populär. [12]

{Pic 5 - Bedürfnispyramide nach Maslow}

2.2. Der Weg ist das Ziel.

Es ist Weihnachten und was nutzt es der Welt? Die Menschen schenken sich Liebe im engsten Kreis und begehen gemeinsam ein Fest. Sie glauben an die Geburt eines Erlösers, eines Menschen, der ihnen von Gott gesandt wurde, um sie auf den rechten Weg zu führen und für ihre Sünden zu sterben. Und was, wenn Gott den Menschen in Gestalt ihres Körpers all das bereits gegeben hat, einen rechten Weg, eine Erlösung und die Befreiung von jedweder Sünde? Wenn wir lieben, müssen wir kaufen und schenken. Das fordert die Konsumgesellschaft von uns. Wir müssen uns bemühen, die Wünsche anderer zu erkennen, um sie liebevoll zu überraschen.

Unsere Seelen brauchen Nahrung. Wir sehnen uns nach der großen Liebe, nach Wissen, der Fülle des Lebens. Und warum ist das so? Weil wir pausenlos Energie und Kraft verlieren, bis wir so leer geworden sind, das wir die Verbindung mit der Liebe, dem Wissen und der Fülle des Lebens nicht mehr beständig spüren. Vielmehr fühlen wir Sorgen und Ängste. Indem wir unsere Energie bewahren, wenden wir uns dem Wunder unserer Existenz wieder zu. Zu Weihnachten bedeutet Energie bewahren, die Geburt einer sündenfreien Existenz, die eins mit Liebe und Weisheit im Leben ist, sie ist in uns zu spüren. Die Energie der Geburt, das Wunder des Lebens ist stets in uns vorhanden. Indem wir uns diesen Bildern und Gefühlen in uns zuwenden, beschenken wir uns mehr als je ein materielles Geschenk uns geben könnte. Ja mir ist ein Stern erschienen, im Inneren führte er mich an meine Krippe - Neu geboren bin ich gereinigt von jeder Schuld.

Zeigt sich hier als Lebensmotto orientierungsloser Zeitgenossen, die in Ermangelung eines klar gesteckten Zieles kurzerhand den Weg dahin als eigentlichen Sinn ihres Daseins postulieren. Die Vorzüge dieses Mottos liegen auf der Hand:

{Pic 6 - Der Weg}

Die Definition eines kurz-, mittel-, oder langfristigen Lebenszieles erfordert sowohl Weitblick, als auch visionäre Kraft. Eigenschaften, die den meisten Normalbürgern nicht zur Verfügung stehen. Hier kommt das praktische Lebensmotto ins Spiel, durch dessen Postulierung die lästige Zielsuche obsolet bis zum Lebensende gemächlich beschritten werden, ohne beständig auf die nicht vorhandene Zielfahne warten zu müssen. Der Suchende sucht nicht mehr, sondern geht oder schreitet einfach nur. Lästige Tugenden, wie Zielstrebigkeit, sind ihm fremd und auch auf gesundheitsschädliches Zielwasser kann gänzlich verzichtet werden. [13]

2.3. Evolution oder Schöpfung

Zwei Theorien sind in der Krise

Hier zeigt sich in zusammengefasster Form die Sackgasse, in der sich diese Theorien seit dem Tag ihrer Entstehung befinden. Es bedarf das Ausmaß dieser Ausweglosigkeit zu untersuchen. Die Absicht ist es zu zeigen, dass die Evolutionstheorie keine unbestreitbare wissenschaftliche Tatsache ist. Genauso wie die Schöpfung durch Gott, die so viele Menschen annehmen oder anderen versuchen einzureden. Es gibt im Gegenteil enorme Widersprüche, wenn die Evolutionstheorie mit wissenschaftlichen Entdeckungen verglichen wird, die aus so unterschiedlichen Feldern stammen wie der Populationsgenetik, der vergleichenden Anatomie, der Paläontologie und Biochemie. Mit einem Wort, die Evolutionstheorie und die Schöpfung sind Theorien in der Krise.

Gott braucht kein Design für Seine Schöpfung

Das Wort „Design“ muss natürlich richtig verstanden werden. Die Tatsache, dass Gottes Schöpfung ein makelloses Design aufweist, bedeutet nicht, dass Er einen Plan entwarf und diesen dann umsetzte.

Gott, der Herr der Erde und des Himmels, braucht kein Design, wenn Er etwas erschaffen will. Gott ist erhaben über solche Notwendigkeiten. Seine Planung und Seine Schöpfung geschehen in ein und demselben Augenblick. Wann immer Gott etwas entstehen lassen will, so genügt es, wenn Er sagt "Sei!". Arthur Schopenhauer (22) bemerkte über das „metaphysische Bedürfnis des Menschen“ in seinem Werk, *Die Welt als Wille und Vorstellung* über Gott und Götter: „Alle Bücher die eine Weltreligion begründen, beinhalten nur das metaphysische Bedürfnis zahllosen Millionen Menschen ihre Moral zu untergraben und dem Tod zu verachten. So wie sie auch immer, zu blutigen Kriegen und ausgedehnten Eroberungen begeistern. Wir finden in ihnen die traurigste und ärmlichste Gestalt des Theismus. Viel mag durch die Übersetzungen verloren gegangen sein, aber ich habe keinen einzigen wertvollen Gedanken darin entdecken können. Dergleichen beweist, dass mit dem metaphysischen Bedürfnis die metaphysische Fähigkeit nicht Hand in Hand geht.

1915 sagte Einstein (23), dass Zeit relativ wäre und dass sich der Fluss der Zeit entsprechend des Raumes, der Geschwindigkeit des „Reisenden“ und der derzeitigen Gravitation verändert. Unter Berücksichtigung dieser Zeitpassage ist die Zeitdauer, in der, wie es in sieben verschiedenen Versen des Quran (Koran) offenbart wird, das Universum erschaffen worden ist, nämlich sechs Tage, mit den Schätzungen der Wissenschaftler übereinstimmt. Anderenorts im Universum kann allerdings in einer anderen Zeit und unter anderen Bedingungen, ein Tag einer viel längeren Zeitperiode zugeschrieben. Tatsächlich bedeutet das Wort „ayyamin“, das das Zeitintervall von sechs Tagen beschreibt („sittati ayyamin“), nicht nur Tage, sondern auch Epoche, Zeitalter, Intervall, Dauer, Periode, Moment, Laufzeit, etc.. In den ersten Momenten des Universums fand der Fluss der Zeit viel schneller statt, als wir es gewohnt sind. Der Grund hierfür ist, dass das Universum zum Zeitpunkt des Urknalls auf einen winzigen Punkt komprimiert war. Die Expansion des Universums und die Zunahme des Volumens seit dem Urknall dehnten die Grenzen des Universums in die Lichtjahre aus. [14]

Haben wir den evolutionären Zufall im Griff?

Dass die Evolution nicht allein dem Prinzip von Mutation und Selektion folgt, sondern auch vom Zufall beeinflusst wird, ist seit langem bekannt. Ein neues Modell versucht, den Einfluss quantitativ zu erfassen. Das mathematische Verfahren das vom Max-Planck-Institut (24) für Dynamik und Selbstorganisation in Göttingen lässt sich auch auf die Ausbreitung von Seuchen und von Verbrennungsfronten in einem reaktiven Gasgemisch und sogar in der Teilchenphysik anwenden. Der zweite Faktor ist der Zufall: "Die Ausbreitung der Mutation hängt davon ab, wer wann mit wem Nachkommen zeugt". Das Kontaktknüpfen unterliege dem Zufall. Vergleichbar mit dem Münzenwerfen. Es gibt nämlich zwei Möglichkeiten: Entweder ein Mutant ist an dem Kontakt beteiligt (Kopf) oder nicht (Zahl). Entsprechend wird die Mutation weitergegeben oder nicht. Statistisch gesehen erwartet man beim Münzenwerfen ein Fifty-Fifty-Verhältnis von Kopf und Zahl. Doch je weniger Würfle man macht, desto mehr neigt das Ergebnis dazu, stark von dieser Erwartung abzuweichen. Bei nur zwei Würfeln ist es nicht unwahrscheinlich, dass beide Zahlen liefern. [15]

3. Techniken der Motivation

3.1. Selbstmotivation

Setze dich so hin, als wärst du total gelangweilt und müde. Nimm eine gelangweilte Körperhaltung ein, setze einen gelangweilten Gesichtsausdruck auf, atme, als wärst du völlig müde und desinteressiert.

Und nun setze dich so hin, als wärst du voller Energie, total konzentriert, völlig wach und voller Neugierde. Nimm die Körperhaltung eines total energiegeladenen Menschen ein. Wie hast du dich

Motivation am Weg

geföhlt, als du eine total gelangweilte Körpersprache eingenommen hast? Vermutlich gelangweilt, richtig? Und wie hast du dich geföhlt, als du eine energiegeladene Körperhaltung eingenommen hast? Du hast dich energiegeladen geföhlt, richtig? Durch eine Änderung deiner Körpersprache kannst du dein körperliches und seelisches Befinden von einer Sekunde zur anderen verändern. Du föhltst dich gelangweilt, wenn du eine gelangweilte Körperhaltung einnimmst und du föhltst dich energiegeladen, wenn du die Körperhaltung eines vor Energie strotzenden Menschen einnimmst. Du ekelst dich, wenn du einen Gesichtsausdruck machst, als ob du dich ekeln würdest. Wenn du dich so bewegst, als wärst du selbstsicher und voller Selbstvertrauen, dann föhltst du dich auch so. Wenn du die Körperhaltung eines selbstbewussten Menschen einnimmst (aufrechte Haltung, Schultern zurück, Blick nach vorne), dann föhltst du dich auch selbstsicher. Wenn du dich wie jemand bewegst, der voller Energie und Begeisterung ist, dann verspürst du auch diese Energie und Begeisterung.

Deine Körperhaltung beeinflusst deine Geföhle. Wenn du deprimiert und traurig bist, dann nimmst du garantiert automatisch auch eine deprimierte Körperhaltung ein (dein Kopf und dein Blick sind gesenkt, die Schultern hängen schlaff nach vorne, deine Mimik ist eher ausdruckslos). Wenn du deine Stimmung ändern willst, wenn du dich optimistischer und positiver föhlen willst, dann musst du nur die Körperhaltung eines positiv gestimmten Menschen einnehmen, d.h. du lächelst, du straffst deine Schultern, du richtest deinen Blick nach vorne, du stehst gerade und aufrecht. Probier es aus und du wirst überrascht sein, wie einfach und schnell du negative Geföhle vertreiben kannst, wenn du deine Körpersprache änderst. Wenn du lächelst, dann geht es dir augenblicklich besser. Wenn du eine traurige Miene aufsetzt, dann föhltst du dich auch traurig.

Deine Körperhaltung hat einen unmittelbaren Einfluss auf deine Geföhle. Nutze also deine Körpersprache, um deine Geföhle zu beeinflussen. Es funktioniert und ist so einfach. Stelle dir vor, du hast vor dir eine wunderschöne gelbe und saftige Zitrone liegen. Stelle dir weiter vor, du nimmst diese in die Hand und riechst daran. Du kannst durch die Schale hindurch schon das Säuerliche riechen. Nun schneidest du in deiner Vorstellung die Zitrone in zwei Hälften. Der Zitronensaft quillt heraus. Du nimmst die eine Hälfte in die Hand und riechst wieder daran. Nun kannst du schon sehr viel deutlicher die Säure riechen. Und nun stellst du dir vor, du beißt herzhaft in die Zitrone. Mache nun bitte diese kleine Vorstellungsübung. Schließe die Augen und stelle dir das oben Beschriebene vor. Wenn du dir dies in deiner Vorstellung bildhaft ausgemalt hast, dann hast du bei dir zwei Dinge festgestellt. 1. Dein Mund hat vermehrt Speichel produziert und 2. du hast dein Gesicht verzogen.

- ✓ Deine Gedanken und Phantasien sind Kräfte, die deinen Körper veranlassen zu reagieren. Dein Körper und deine Gesichtsmuskulatur haben so reagiert, als hättest du tatsächlich in die Zitrone gebissen. Du hast dich so geföhlt, als hättest du das getan, was du dir in Wahrheit nur eingebildet hast.
- ✓ Du kannst ferner sehen, dass dein Gehirn nicht unterscheiden kann, ob du tatsächlich etwas erlebst oder ob du dir nur einbildest, etwas zu erleben. Obwohl du selbst ganz genau weißt, dass du dir das Ganze nur eingebildet hast, für dein Gehirn war deine Einbildung Realität.

Daran kannst du erkennen, dein Gehirn ist ein guter und zuverlässiger Diener, aber ein schlechter Herr. Achte auf deine Gedanken und Vorstellungen. Da dein Gehirn sich nicht darum kümmert, ob etwas Realität oder Einbildung ist, musst du diese Aufgabe übernehmen. Wenn du Angst hast, dann deshalb, weil du dir vorstellst und einredest, in Gefahr zu sein.

Dein Gehirn verarbeitet deine ängstlichen Gedanken und Vorstellungen, als seist du tatsächlich in Gefahr, wo du dir vermutlich nur einbildest oder einredest, in Gefahr zu sein. Da dein Gehirn also nicht entscheiden kann, ob du in Gefahr bist oder ob du dir nur einbildest in Gefahr zu sein, musst du ihm Entwarnung geben, indem du ihm z.B. sagst: "Ich bin sicher. Es ist alles gut." Dein Gehirn ist ein zuverlässiger Diener, aber ein miserabler Herr, d.h. du musst ihm klarmachen, was Realität und Einbildung ist. Das Trainieren in der Vorstellung ist eine sehr wirksame Methode zur Steigerung und Verbesserung deiner Fähigkeiten. Das bedeutet aber auch, dass du dir die Erreichung eines Ziels erschweren oder unmöglich machen kannst, wenn du dir ausmalst, wie du versagst.

Du kennst dieses Phänomen. Wenn du dich für etwas besonders interessierst, dann wirst du plötzlich feststellen, dass dir das dich Interessierende ganz oft begegnet. Wenn du dich z.B. sehr für Moderne Kunst interessierst, dann sind deine Sinnesantennen auf dieses Thema ausgerichtet und dein Gehirn

meldet dir alles, was ihm die Sinne, deine Augen und Ohren, zutragen. Wann immer etwas über Moderne Kunst in der Zeitung steht, wann immer deine Augen ein Plakat mit der Aufschrift "Moderne Kunst" sehen, wann immer in einem Gespräch das Wort "Moderne Kunst" fällt, dein Gehirn meldet dir dies sofort. Wenn irgendwo etwas über alte Kunst steht, die dich nicht die Bohne interessiert, dein Gehirn überliest das und meldet dir nichts. Bist du überzeugt, alle Menschen wollen dich nur hereinlegen, dann gibst du deinem Gehirn den Auftrag, sich nur solche Begebenheiten zu merken, bei denen du hereingelegt worden bist. Positive Erfahrungen blendet dein Gehirn automatisch aus.

Diese Selbsterkenntnis ist besonders wichtig beim gezielten Einsatz von Autosuggestionen. Diese wirken nur, wenn sie positiv formuliert sind.

{Pic 7 - Gesichter}

Der Klang deiner Stimme hat einen Einfluss auf deine Gefühle. Ändere die Art und Weise, wie du etwas aussprichst und du nimmst deinen negativen Gedanken und Worten ihre negative Energie.

Durch eine Änderung deiner Körpersprache kannst du dein körperliches und seelisches Befinden von einer Sekunde zur anderen verändern. Du fühlst dich gelangweilt, wenn du eine gelangweilte Körperhaltung einnimmst und du fühlst dich energiegeladen, wenn du die Körperhaltung eines vor Energie strotzenden Menschen einnimmst. Du ekelst dich, wenn du einen Gesichtsausdruck machst, als ob du dich ekeln würdest.

Durch eine Änderung deiner Stimmlage, mit der du etwas zu dir sagst, kannst du die negative Wirkung deiner Worte abschwächen oder zunichte machen und somit deren schädlichen Einfluss auf dein körperliches und seelisches Befinden. Deine Selbstgespräche entscheiden über deine Gefühle. Sprichst du schlecht von dir, beschimpfst du dich, redest du dir ein, keiner mag dich oder alle wollen dir nur schaden, dann fühlst du dich mies. Wenn du dich das nächste Mal dabei ertappst, dass du schlecht über dich denkst und du möchtest dich gut fühlen, dann beschimpfe dich doch einfach mal in einem verführerischen Tonfall.

Und schon hast du die negative Energie deiner Beschimpfung neutralisiert und sie kann dir nichts mehr anhaben. Das Gleiche funktioniert natürlich auch, wenn du dir ärgerliche Gedanken über andere machst. Wenn du deine ärgerlichen Worte auf lustige Weise oder singend aussprichst, dann kann und wird kein Ärger bei dir aufkommen. [16]

3.2. Meditation

Die Meditation nimmt eine Sonderstellung unter den Entspannungsverfahren ein, da sie aus dem religiösen Bereich kommt und hauptsächlich auf diese Weise praktiziert wird um z.B. Erleuchtung zu erlangen, wobei Stressbewältigung und Entspannung eher eine Grundvoraussetzung als ein Ziel darstellt. Beim Einsatz als Entspannungsverfahren wird diese mystische Dimension oft ausgeblendet, obwohl sie positive Effekte haben kann. Durch die verschiedenen religiösen und philosophischen Wurzeln ist eine große Heterogenität der Ansätze festzustellen, doch neben den religiös-philosophisch verwurzelten Formen des Zen und Yoga gibt es auch Versuche, Meditation ohne religiöse Bezüge zu betreiben.

In Studien konnte die Wirksamkeit von Meditationsverfahren bewiesen werden, wobei die behandelten Störungen von allgemeiner Nervosität, Stress und Gespanntheit über Asthma, Schlafstörungen und Hypertonie bis hin zu Suchterkrankungen und neurotischen Störungen wie Angstneurosen reichten. Auch im EEG (Elektroenzephalografie) lassen sich Veränderungen durch Meditation feststellen. Auch der Selbsterfahrungsaspekt der Meditation kann sich als wertvoll erweisen, da er eine motivationale Wirkung hat und die Praktiken auch nach Therapieende fördert. Allerdings birgt er auch das Risiko, dass unterdrückte Gedanken und Gefühle auftauchen.

Die fernöstlichen Methoden der Meditation, des Zen, aber auch Sportarten wie Tai-Chi, Judo und Karate sind gute Möglichkeiten, Konzentration und Reizelektion zu lernen. Bei der Meditation, im Zen und Tai-Chi geht die Konzentration von der Sammlung der Gedanken aus. Die Ausschaltung des "inneren Sprechens" führt zu einer Ausrichtung der Gedanken auf einen Punkt. Hier lernt man einen Gedanken in den Mittelpunkt zu rücken. Mit zunehmender Übung und Erfahrung gelingt es dann dem Gehirn immer besser, alle "störenden" Umweltreize zu unterdrücken. Bei Judo und Karate (zum Teil auch bei Tai-Chi) steht die Ausrichtung der Aufmerksamkeit auf eine Handlung im Mittelpunkt. Sobald eine komplexe Bewegung (mehr oder weniger) bewusst gesteuert wird, ist das Gehirn hiermit voll ausgelastet. Zwangsläufig werden dann alle anderen Wahrnehmungen unterdrückt. Der Einklang von Gedanken und Bewegung (wie bei Tai-Chi oder Feldenkreis) führt zu einem Gefühl des Wohlbefindens und der Ausgeglichenheit. Man lernt mit zunehmender Übung und Erfahrung, dieses Gefühl aktiv über Gedanken und Bewegungen jederzeit herzustellen. Wenn Sie sich kraftlos und erschöpft fühlen, gestresst sind, unter Nervosität, Unruhe, Schlaflosigkeit oder Konzentrationsstörungen leiden, dann können Sie bereits mit dem Üben der Grundstufe des Autogenen Trainings wieder neue Kraft und Energie schöpfen. [17]

3.3. Mentales Training

Mentales Training durch Vorstellungsübungen ist eine sehr wirksame Strategie zur Aneignung und Verbesserung sportlicher, geistiger und emotionaler Strategien und Techniken. In der Psychologie und Psychotherapie, insbesondere in der kognitiven Verhaltenstherapie, wird das mentale Training eingesetzt, um Bewältigungsstrategien, z.B. im Umgang mit Angst, zu erlernen. Das mentale Training eignet sich auch vorzüglich, um negative Gedankengewohnheiten durch eher positive zu ersetzen. Wenn Sie z.B. zu Pessimismus neigen und sich eine optimistische Denkweise angewöhnen wollen,

dann müssen Sie Ihre optimistische Denkweise trainieren, damit sie Ihnen in Fleisch und Blut übergeht. Das mentale Training durch Vorstellungsübungen ist eine geistige Form der Übung, bei der Sie sich im Geiste vorstellen, wie Sie in einer bestimmten Situation denken, fühlen und handeln wollen. Vorstellungsübungen sind im Grunde genommen nichts Neues für Sie. Sie praktizieren diese Form der Übung schon seit Sie denken können. Immer dann, wenn Sie sich ein unerfreuliches oder unangenehmes Ereignis ins Gedächtnis rufen und sich dabei pessimistische Gedanken machen. Üben Sie im Geiste und halten dadurch die Erinnerung und damit verbundenen negativen Gefühle wach. Immer dann, wenn Sie sich etwas Schlimmes für die Zukunft ausmalen und sich Sorgen machen, machen Sie Vorstellungsübungen. Sie erleben dann genau dieselben Gefühle, als wenn Sie das Schlimme gerade erlebten. Unser Gehirn bemerkt nicht den Unterschied, ob Sie sich etwas nur vorstellen (einbilden) oder ob Sie es tatsächlich erleben.

Die praktische Anwendung des mental Trainings in zwei Schritten

Zuerst einige Entspannungsübungen und nachher das eigentliche mentale Training. Es hat sich bei vielen Menschen bewährt, sich vor dem mentalen Training zu entspannen. Die Form der Entspannung, die ich Ihnen vorstellen möchte, ist sehr einfach erlernbar. Sie kann Ihnen helfen, in manch brenzlicher Lebenslage einen kühlen Kopf zu bewahren. Mit ihrer Hilfe können Sie in wenigen Minuten Anspannung und Nervosität beseitigen. Hier eine kleine, aber wirksame Form der Entspannung.

Entspannungsanweisungen

Motivation am Weg

Atmen Sie etwas tiefer ein, als Sie das gewöhnlich tun. Dann atmen Sie in einer Bewegung wieder aus, ohne den Atem nach dem Einatmen anzuhalten. Wenn Sie ausgeatmet haben, halten Sie Ihren Atem für ca. 6 bis 10 Sekunden an. Finden Sie selbst heraus, welche Zeit für Sie am angenehmsten ist. Zählen Sie in Gedanken von 1001 bis 1006 oder 1010. Nachdem Sie den Atem angehalten haben, atmen Sie wieder ein, atmen in einer Bewegung wieder aus, ohne den Atem anzuhalten, und halten ihn dann für weitere 6 bis 10 Sekunden an. Wiederholen Sie diese Atemübung für 2 bis 3 Minuten bzw. solange, bis Sie deutlich entspannter und ruhiger sind. Wenn Sie entspannt sind, können Sie mit dem mentalen Training beginnen, indem Sie sich vorstellen, wie Sie sich in der Situation befinden, in der Sie z.B. gelassener reagieren möchten. In der Vorstellung sehen Sie sich genauso denken, fühlen und handeln, wie Sie gerne denken, fühlen und handeln möchten. Schauen wir uns ein Beispiel an.

✓ *Ein Beispiel für das mentale Training*

Nehmen wir an, Sie sollen befördert werden, zweifeln jedoch, den neuen Aufgaben gewachsen zu sein. Um Ihr Selbstvertrauen zu steigern, können Sie das mentale Training einsetzen. Entspannen Sie sich mit Hilfe der kleinen Atemübung und beginnen die Vorstellungsübung.

- Sie stellen sich lebendig vor, Sie sind befördert und an Ihrem neuen Arbeitsplatz.
- Sie sagen sich: "Ich weiß nicht, ob ich dieser neuen Aufgabe gewachsen bin. Das wird sich herausstellen. Ich gebe mein Bestes, die an mich gestellten Erwartungen zu erfüllen. Wenn ich merke, dass ich überfordert bin, dann werde ich mich informieren, welche Fähigkeiten ich brauche, um den neuen Aufgaben gewachsen zu sein. Ich kann dazulernen, mich weiterentwickeln und mir fehlendes Wissen und fehlende Fähigkeiten aneignen. Ich gebe mir die Chance, weiterzukommen". Je öfter Sie diese Situation in Gedanken durchspielen und je öfter Sie in der Vorstellung Ihre positiven und aufmunternden Selbstgespräche führen, umso ruhiger und gelassener werden Sie und umso mehr Zutrauen haben Sie.

Ist das mentale Training nicht nur ein so tun, als ob?

Nein. Das mentale Training ist ein einfacher, aber sehr wirksamer Weg, wie Sie lernen können, negative Selbstgespräche durch positive zu ersetzen. Es hilft Ihnen, Ihre neuen positiven und aufmunternden Selbstgespräche zur Gewohnheit werden zu lassen. Auch wenn Ihnen dieses bewusste Üben in der Vorstellung am Anfang künstlich vorkommt, so ist das mentale Training doch der schnellste Weg, um eingefahrene negative Denk- und Gefühlsgewohnheiten zu ändern. Ich benutze das mentale Training auch, um meine sportlichen Leistungen zu verbessern. Ich spiele Squash - rein zum Spaß - und nutze beispielsweise die Zeit im Bett vor dem Einschlafen sehr häufig, um mir mental vorzustellen, wie ich den Ball aufschlage, wie ich laufe, den Ball zurückschlage, usw. Ich bin überzeugt, dass diese Vorstellungsübungen mir sehr dabei helfen, mein Spielniveau zu halten bzw. zu verbessern. [18]

3.4. Autogenes Training

Das autogene Training ist ein Verfahren zur konzentrativen Selbstentspannung. Es wurde in den 20er Jahren aus systematischen Beobachtungen an hypnotisierten Patienten von dem Nervenarzt J.H. Schultz (25) entwickelt, basiert aber im Gegensatz zur Hypnose ausschließlich auf Auto(Selbst)Suggestionen. Sie ist so einfach, dass Kinder diese Entspannungsmethode etwa ab dem achten Lebensjahr erlernen können. Es empfiehlt sich übrigens, autogenes Training so früh wie möglich zu erlernen. Ziel des Trainings ist es, mittels selbsthypnotischer Formeln auf körperliche Prozesse Einfluss zu nehmen. Das grundlegende Werk von J. H. Schultz aus dem Jahre 1932 trägt daher auch den Titel: „Das autogene Training. Konzentrierte Selbstentspannung“. Autogenes Training wird zumeist in kleinen Gruppen (seltener im Einzelsetting) in 1-2 wöchentlichen Sitzungen während einer Dauer von 6-10 Wochen vermittelt. Jede Übung mit ihren verschiedenen Komponenten (z.B. „Schwere“, „Wärme“ und „Atemwahrnehmung“) dauert insgesamt 3-5 Minuten und wird im Sitzen (ggf. auch im Liegen) bei geschlossenen Augen durchgeführt. Während des praktischen Trainings schweigt der Therapeut.

Das autogene Training ist kein Fitnessprogramm, das aber natürlich parallel zum autogenen Training eingesetzt werden kann, doch mit dem autogenen Training selber hat es nichts zu tun. Es ist keine reine Entspannungstechnik, denn die Grundlage des autogenen Trainings ist vorwiegend psychotherapeutisch und medizinisch. Schon Schultz hat sich gegen solche falschen, sehr einseitigen und verkürzenden Interpretationen verwahrt und das „autogene Prinzip“ folgendermaßen erklärt: „Ein vom Selbst (auto) sich entwickelndes (gen-werden) und das Selbst gestaltendes Systematisches Üben“, das auf eine „allgemeine Umschaltung“ der betreffenden Person unter steter Einbeziehung psychischer Vorgänge zielt. [19]

4. Allgemeine Hintergründe

Mehr Leistung durch intrinsische Motivation

Eine Leistungsbereitschaft kann dabei allein durch äußere Anreize mit individuell hohem Wert erzielt werden. Man spricht in diesem Fall von einer "extrinsischen" Motivation. Allerdings wird wohl kaum jemand für längere Zeit eine unangenehme Arbeit verrichten, nur weil er dafür bezahlt wird. Dauerhaft bessere Leistungen werden in der Regel durch die "intrinsische" Motivation erzielt. Hier kommt der Antrieb, Leistung zu erbringen, von innen heraus.

Aus der Arbeitspsychologie weiß man, dass der Arbeitslohn kaum Einfluss auf die intrinsische Motivation der Arbeitnehmer hat. Diese lässt sich jedoch positiv durch Autonomie und Freiräume bei der Arbeitsausführung beeinflussen sowie durch eine größere Anforderungsvielfalt. [20]

John McEnroe (26) sagte einmal:
„Ich habe Wimbledon 10.000mal im Kopf gewonnen“.
Was er sich zunächst nur vorstellte, wurde Realität. [21]

4.1. Warum wollen wir etwas leisten?

Heutzutage unterscheidet man in der Motivationspsychologie drei Motivklassen: das Anschlussmotiv (Affiliationsmotiv), das Machtmotiv und das Leistungsmotiv. Da wir alle den Leistungsansprüchen aus Schule, Beruf oder Familie unterliegen, soll an dieser Stellen noch kurz über das Leistungsmotiv gesprochen werden. Das Bedürfnis, etwas zu leisten, ist von Mensch zu Mensch (interindividuell) und auch innerhalb eines Menschen (intraindividuell) unterschiedlich stark ausgeprägt. Eine spezifische Leistungsmotivation hängt von früheren Erfolgs- und Misserfolgserfahrungen sowie von der Bedeutung ab, welche die Folgen unserer Anstrengung für uns haben. Gute Noten wirken motivierend!

Haben Sie z.B. früher die Erfahrung gemacht, dass Sie durch eine Lernleistung gute Schulnoten erzielen konnten, dann werden Sie höher leistungsmotiviert sein, als ein anderer Schüler, der unabhängig von seinen Anstrengungen eher schlechte Noten bekam. Hat darüber hinaus die Teilnahme am Telekolleg die für Sie bedeutsame Folge, dass Sie die Fachhochschulreife erwerben und damit studieren können, so wird Ihre Leistungsmotivation noch ein Stück stärker ausgeprägt sein. Diese Überlegung der Ermittlung einer Motivationsstärke anhand von Erwartungen und Werten bezeichnet man als "Erwartungs-Wert-Modell" der Motivation.

Häufig verwendete Begriffe im Zusammenhang mit Motivation sind folgende: Man spricht von Leistungsmotivation, wenn die Motivation durch die Erreichung selbstgesetzter Ziele steigt. Man erlangt Befriedigung daraus, aus eigenen Kräften Einfluss auf die Ergebnisse zu haben. Durch eine reizvolle Gestaltung der Arbeitsaufgabe kann die Motivation gesteigert werden, während man mit materiellen Anreizen keine Leistungssteigerung erreichen wird. Das Kompetenzmotiv äußert sich im Wunsch nach beruflicher Entfaltung, Möglichkeit zur Kreativität und Eigeninitiative. Routinemäßige, sich wiederholende und stark eingeschränkte Tätigkeiten wirken sich negativ auf die Motivation einer kompetenzmotivierten Person aus.

Das Geselligkeitsmotiv bezeichnet das Bedürfnis einer Person nach sozialem Anschluss. Wenn Geld zum bedeutendsten Arbeitsmotiv wird, so spricht man vom Geldmotiv. Geld kann materielle Wünsche befriedigen, repräsentiert allerdings auch emotionale Werte, wenn es als Maßstab zur Beurteilung der eigenen Leistung herangezogen wird. Das Geldmotiv wird allerdings nur solange motivierend wirken, bis die materiellen Bedürfnisse weitgehend befriedigt wurden. Vom Sicherheitsmotiv spricht man, wenn dem Handeln das Bedürfnis nach Schutz vor Gefahren oder Hindernissen zu Grunde liegt.

Hier unterscheidet Jung zwischen bewussten und unbewussten Sicherheitsmotiven. Um Lebensgefahren zu meiden, schaltet sich das bewusste Sicherheitsmotiv ein, während das unbewusste die Entscheidungen eines Menschen ein Leben lang beeinflussen kann. Das Streben, sich von anderen Personen zu unterscheiden, wird als Prestigemotiv bezeichnet. Es entsteht durch Erwartungen des sozialen Umfeldes, sei es die Gesellschaft oder das Unternehmen, die man zu erfüllen versucht. Schafft man es, diese Erwartungen zu erfüllen, bringt es Ansehen, Anerkennung oder Ruhm. [22]

4.1. Der schulische Werdegang

Erfolg und Ursachen für Schulschwierigkeiten

Kommt es während der Schulzeit einmal zu massiven Problemen mit einer Lehrperson, ist das eine Erfahrung, die den weiteren schulischen Werdegang und in der Folge auch den beruflichen negativ prägt. Diese Schüler entwickelten enorme Schulängste, die die Leistungsfähigkeit erheblich reduzierten.

„Angst macht dumm“, in vielen Fällen war mit der problematischen Beziehung zum Lehrer gleichzeitig auch ein äußerst negatives Verhalten zu den Mitschülern gegeben. Sie bezeichneten sich als Außenseiter und Prügelknaben. Für die soziale Stellung im Klassenverband spielt das Lehrerverhalten eine wesentliche Rolle, da sein Verhalten, besonders in der Grundschulzeit, das der Schüler mitbestimmt. Eine problematische Schulsituation entwickelt sich vor allem aus Mangel an Selbständigkeit, Eigenerfahrungen und dadurch auch an Motivation, die aus dem Elternhaus herrührte.

Sind Kinder keinen Situationen ausgesetzt, in welchen sie sich bewähren müssen, wird alles auf ihre Wünsche und Bedürfnisse eingestellt. So bleibt jede Motivation zum eigenen Handeln aus. Der Eintritt in die Schule kann in der Folge wie ein Schock wirken. Auf einmal gilt es, sich in eine Gruppe einzuordnen, Anordnungen zu befolgen und zu erfüllen. Der immer bergende Schutz der Eltern fehlt plötzlich, diese veränderte Atmosphäre kann ausschlaggebend für übergroße Ängste sein, die erst gar nicht mit Leistungsbereitschaft verbunden werden können. Die Flucht vor der Leistung aus dem Gefühl heraus zu versagen, nicht zu entsprechen, wird durch die Güte und das Verständnis der Lehrperson nicht besser, sondern in gewisser Form genährt, da dies ein ähnliches Behüten wie im Elternhaus ist. Damit ist den Kindern in keiner Weise gedient, da es so für sie nicht möglich wird, Erfolge zu erzielen, die sie in ihrer Selbständigkeit bestärken. Da aber Erfolg immer mit gewisser Überwindung der Person, mit Wagnis und Mut verbunden ist, bleibt dieser Erfolg so verwehrt. Je länger das so praktiziert wird, desto mehr wird die Unfähigkeit verstärkt, desto mehr Kraft wird benötigt um die Überwindung zu vollziehen. [23]

4.3. Beruf oder Berufung

*Ist unser Beruf auch unsere Berufung,
oder funktionieren und agieren wir nur?*

In jedem von uns steckt enormes Potential an Kreativität, Schöpferkraft und Weisheit, die sich entfalten möchte. Das eigentliche Berufsziel ist es doch, sich treu zu bleiben und nicht aus Angst, sondern aus Begeisterung heraus zu agieren. Durch das Erkennen der eigenen Berufung werden im aktuellen Umfeld die "Spielregeln" geändert oder ein neuer Radius geschaffen, also eine neue Situation herbeigeführt, die es ermöglicht, dem innersten Wesen zu entsprechen. Wenn der Start in einen neuen Tag beginnt, die Motivation schon in den kleinsten Aufgaben zu spüren ist und die

Freude am eigentlichen Tun unsere Kreativität und Energie beflügeln, dann leben wir unser eigenes Ich.

Gelebte Kollegialität, ein gutes Miteinander, Vertrauen in die Handlungen des Anderen und die innere Sicherheit tragen zum Erfolg, zur Zufriedenheit und zum persönlichen Glück in der gelebten "Berufung" bei. Viele Menschen brauchen jedoch schon für den Arbeitsbeginn enorme Motivation, um die Angst und den Stress zu überwinden. Frust und negative Erlebnisse rauben uns den Schlaf und tausend Gedanken jagen durch den Kopf, während wir versuchen endlich abschalten zu können und eine erholsame Nachtruhe zu finden.

Der Vertrauensverlust, oftmals auch schon die Form von Mobbing, sind Begleitumstände, die uns durch den Alltag hetzen und die innere Anspannung fast unerträglich werden lassen. Dann stellt sich immer wieder die Frage "Ist das wirklich mein Beruf?". Das Burn-out und Arbeitsunfähigkeit sind manchmal die traurige Schlussfolgerung. [24]

5. Familiäre Hintergründe

5.1. Wozu Leben wir?

Der Sinn im Leben ist für jeden ein anderer, jeder soll ihn für sich selbst herausfinden. Auch das erleben wir in mancher dunklen Stunde des Lebens. Doch oft ist es so, dass man durch das Dunkle auch ans Licht gelangt. {Pic 8 - Liebe}

Es ist die Stärke, die du darin entwickelst, den verborgenen Sinn dahinter zu erkennen und in unser Leben zu integrieren, dass wir letztendlich nur durch Weisheit handeln, auch wenn es manchmal schwierig ist. *Das Wichtigste im Leben ist die Liebe*, denn Liebe ist das höchste Gut, wonach wir alle letztendlich hinstreben, denn dann sind wir wirklich erfüllt und glücklich. Kein Mensch kann ohne den andern sein. Nun gehst du bald und führst dein eigenes Leben. Ich muss dich gehen lassen, ein Teil von mir wird mit dir gehen. Eine seltsame Leere entsteht, eine Einsamkeit, die ich vorher nicht kannte. [25]

5.2. Phantasie

{Pic 9 - Phantasie}

Phantasie („Erscheinung“, „Vorstellung“, „Traumgesicht“, „Gespenst“) bezeichnet eine kreative Fähigkeit des Menschen. Oft ist der Begriff mit dem Bereich des Bildhaften verknüpft (Erinnerungsbilder, Vorstellungsbilder), kann aber auch auf sprachliche und logische Leistungen (Ideen) bezogen werden. Im engeren Sinn als Vorstellungskraft bzw. Imagination ist mit Phantasie vor allem die Fähigkeit gemeint, innere Bilder und damit eine „Innenwelt“ zu erzeugen. Das Resultat dieser schöpferischen Kraft, das einzelne Vorstellungsbild, heißt auch Phantasma. Im heutigen Sprachgebrauch umfasst der Begriff „Phantasie“ in der Regel sowohl die Fähigkeit wie auch das

Motivation am Weg

Resultat des „Phantasierens“. Manchmal wird der Begriff auch abwertend gebraucht im Sinne einer Fiktion bzw. eines Hirngespinnstes.

- ✓ Sokrates (27) verstand unter „phantasia“ die Vorstellung als Nachwirkung der Wahrnehmung, die auch ohne Wahrnehmung auftritt.
- ✓ Die Stoiker und Epikureer unterschieden zwischen „phantasia“ und „phantasma“.
- ✓ Nach Hegel (28) ist die Einbildungskraft das Hervorgehen der Bilder aus der eigenen Innerlichkeit des Ich, welches nunmehr deren Macht ist.
- ✓ Nach Wilhelm Wundt (29) ist die Phantasie ein Denken in sinnlichen Einzelvorstellungen, ein Denken in Bildern.

Im zwischenmenschlichen Bereich ist Phantasie die Voraussetzung zur Empathie, d. h. der Fähigkeit, sich in andere Menschen einzufühlen und diese zu verstehen. Phantasie ist außerdem eine wesentliche Voraussetzung für Kreativität und Kunst, letztlich aber auch für zweckgerichtetes Handeln jeder Art. Ohne die Vorstellung, wie ein bestimmtes Problem zu lösen sei und ohne die Vorstellung eines konkreten Handlungszieles (Zweck, Wunsch), wäre zweckgerichtetes Handeln nicht möglich. Problemlösungen müssten dann durchweg als Resultate entweder des Zufalls, von Versuch und Irrtum oder des Instinktes angesehen werden. Auch in den Wissenschaften ist Erkenntnis ohne Phantasie oft unmöglich.

Phantasie spielt etwa eine bedeutende Rolle bei der Synthese von empirischen Beobachtungen und Befunden, die ohne Übersetzungsleistung und Interpretationsarbeit des Forschers keine Aussagekraft besitzen. In der Chemie sind August Kekulé (30) und in der Soziologie Georg Simmel (31) als resultatreich phantasierend hervorgetreten. In der adjektivischen Verwendung des Begriffs phantastisch, werden manchmal außergewöhnliche Dinge, Situationen oder Ereignisse beschrieben, z. B.: „ein phantastisches Ergebnis“, „ein phantastisches Konzert“. Andererseits sind auch abwertende Aussagen möglich: „das ist zu phantastisch, das glaube ich nicht“, die synonym gebraucht werden mit „du phantasierst“, „du spinnst“. Im ersten Fall wird das Adjektiv als Superlativ verwendet, um positive Überraschungen zu beschreiben. Andererseits werden unglaubwürdige, unmöglich erscheinende Aussagen durch eine Einstufung als „phantastisch“ als „unrealistisch“ abgewertet. Ein „Phantast“ wird daher oft als „Spinner“ oder „Verrückter“ angesehen (vgl. auch Exzentriker).

Seine Vorstellungskraft wird als „blühend“ bezeichnet (seine Phantasie geht mit ihm durch). In der Psychologie erwartet man das Auftreten von Phantasie, wenn Triebe nicht in der Realität ausgelebt werden können. Die Phantasie stellt dann sozusagen ein Ventil zur Triebbefriedigung dar. Experimente in der Sozialpsychologie haben gezeigt, dass das Ausleben von durch Beleidigungen ausgelösten Aggressionen in der Phantasie zum Abbau von aggressiven Trieben führt. [26]

5.3. Die menschlichen Emotionen

Emotionen sind komplexe, in weiten Teilen genetisch präformierte Verhaltensmuster, die sich im Laufe der Evolution herausgebildet haben, um bestimmte Anpassungsprobleme zu lösen und dem Individuum ein schnelles und der Situation adäquates Handeln zu ermöglichen. Am Zustandekommen und Ablauf emotionaler Vorgänge sind daher sowohl kognitive (kortikale und subkortikale) Mechanismen der Verarbeitung externer oder interner Reize, neurophysiologische Muster, motorischer Ausdruck und Motivationstendenzen beteiligt. Die kognitive Komponente wird dabei meist als Auslöser von Emotionen angesehen, die motivationale Komponente eher als Folge der emotionalen Erregung denn als Teil der Emotion selbst betrachtet. Aber es bestehen, wie bei den meisten innerpsychischen Abläufen, sehr enge Wechselwirkungen. Diese stammesgeschichtliche Betrachtung der Entwicklung von Emotionen stellt also die Frage nach ihrem Zweck bzw. ihrer biologischen Funktion. Schon Darwin ging es darum, seine Evolutionstheorie durch die Beobachtungen von Parallelen im emotionalen Ausdruck bei Menschen und Tieren zu stützen.

Er folgerte auf Grund der Beobachtung von Menschen aus verschiedenen Teilen der Welt, dass der emotionsspezifische Ausdruck universell verbreitet ist. Emotionen bewirken organische Veränderungen, wie erhöhten Hautwiderstand, Muskelverspannung, Verkrampfung, Erweiterung oder

Verengung der Pupille, Zittern, Schweißausbruch, erhöhte Magen- und Darmtätigkeit, schnelle Atmung und erhöhte Herzfrequenz. Die Psychologie als Wissenschaft hat sich lange vor allem mit den negativen Emotionen und deren Wirkungen beschäftigt.

Emotionen sind nach der Qualität ihrer Zuständigkeit charakterisierte subjektive Erlebnisse, die meist als Gegenpol zur Kognition durch verschiedene Dimensionen beschrieben werden können. Richtung (angenehm oder unangenehm), Qualität (Erlebnisinhalt bzw. Aufmerksamkeit oder Ablehnung), Ausmaß der Aktivierung und das Bewusstsein. Die Stärke beschreibt, wie sehr die Person erregt ist und wie intensiv das Gefühl aktivierend auf Denken und Handeln einwirkt. Es werden drei Verhaltensebenen genannt, um Emotionen zu beschreiben und zu definieren: das subjektive Erlebnis, die neurophysiologischen Vorgänge und das beobachtbare Ausdrucksverhalten. Sie nimmt an, dass Emotionen eine körperliche, eine psychische und eine verhaltenssteuernde Komponente besitzen. Negative Emotionen wie Angst oder Wut sind nicht von vornherein schlecht, denn durch sie haben Menschen schließlich gelernt zu überleben, Gefahren zu erkennen und ihnen auszuweichen. Auch Stress erfüllt eine nützliche Funktion, denn ein aktives Leben braucht einen gewissen Stresslevel.

Vermutlich sind aktive Menschen unter Stress glücklicher als diejenigen, die Anstrengungen oder Konflikten aus dem Weg gehen. Martin E. P. Seligman (32) forderte Ende der Neunzigerjahre des vorigen Jahrhunderts die Psychologen auf, sich endlich mehr um das menschliche Wohlergehen zu kümmern. Seither wurde eine Unzahl von Studien durchgeführt, die zeigen sollen, was glücklich macht und welche Vorteile das bringt. Positive Psychologie heißt dieser neue Forschungsbereich. Offenbar besitzen Menschen eine bestimmte Bandbreite von Glücksempfindungen, die genetisch festgelegt ist. Das bedeutet, dass jemand mit einem Wert von 5,5 auf einer Glücksskala von eins bis zehn sich sowohl dem Wert fünf als auch dem Wert sechs nähern kann, aber kaum die Sieben erreichen wird.

Außerdem fallen die meistens Menschen nach positiven oder negativen Ereignissen nach zirka einem Jahr auf den früheren Glückslevel zurück. Manche Menschen befinden sich auch in einer "Hedonistischen Tretmühle", denn das neue Gewand oder das flotte Auto macht nur kurze Zeit glücklich. Dann braucht der Mensch wieder neue und meist auch teurere Dinge, um positive Emotionen wie Glück oder Freude zu empfinden. Übrigens: Wer karitativ tätig ist oder anderen Geschenke macht, ist im Durchschnitt zufriedener als Menschen, die ihr Geld horten. [27]

5.3. Empathie – das Gefühl für den Anderen

Die Entstehung und Verlust des Mitgefühls

„In unserer Kultur sind die am erfolgreichsten, die am meisten von Ihren Gefühlen und der Fähigkeit zum Mitgefühl abgeschnitten sind“, sagt der Schriftsteller und Psychoanalytiker Arno Gruen. (33) Sind wir wirklich eine Gesellschaft voller Egoisten, denen das Mitgefühl für andere fehlt? Was muss passieren, damit sich der Mensch mental und emotional in andere hineinversetzt, mitfühlt und danach handelt? Welche Prozesse spielen sich dabei im Gehirn ab und welchen Anteil hat unsere Sozialisierung daran? Außerdem stellt sich die Frage, wie sich Empathie beim Menschen entwickelt und was es für Folgen hat, wenn diese Entwicklung gestört wird. Und wie steht es um das Empathieempfinden in den Religionen und verschiedenen Kulturen?

Wie bedingen sich Moral und Empathie? Offensichtlich ist Mitgefühl, wie es in den Religionen eine große Rolle spielt und eingefordert wird, kultivier- und lernbar. Gibt es Kulturen, die mehr auf Empathie setzen als andere? Identitätsbildung und Nachempfinden sind eng miteinander verbunden. Die Kunst der Empathie, das Einfühlen und Nachempfinden in Erlebnisse anderer, ist eine Voraussetzung für moralisches Handeln. Verschiedene Versuchsanordnungen zeigen, ob dieses Gefühl zu unserer genetischen Grundausstattung gehört oder eher Ergebnis sozialer Erfahrung ist.

"Wir sind in unserer ganzen Ausstattung so veranlagt, dass Empathie zwangsläufig entsteht, wenn bestimmte Voraussetzungen erfüllt sind". Kinder im Alter zwischen zehn und zwölf Monaten beginnen zu weinen, wenn sie andere weinen hören. Auf den natürlichen oder auch simulierten Kummer anderer Personen zeigen sie selbst Anzeichen eigenen Kummers. In diesem Alter handelt es sich aber noch nicht um Empathie, sondern um eine Gefühlsansteckung wie beim gemeinsamen Lachen

oder Gähnen. Der Beobachter wird vom Gefühl eines anderen ergriffen, ohne sich dessen bewusst zu sein. Bei Kleinkindern fehlt die Grundvoraussetzung für Empathie, das entwickelte Ich. Zwischen dem 18. Monat und dem vierten Lebensjahr entwickelt sich dann die Empathie.

Im vierten Lebensjahr kommt die "Theory of Mind" hinzu. Das bedeutet, dass das Kind jetzt über Bewusstseinsvorgänge nachdenken kann. Es kann nun auch Überlegungen darüber anstellen, was in dem anderen vorgeht. Ab dem siebten Lebensjahr folgt, parallel mit der Ausbildung eines selbstbiografischen Gedächtnisses, die kontextuelle Empathie. Nun können die unterschiedlichen Lebensgeschichten der anderen und die Kontexte ihrer Emotionen einfließen.

Dazu kommt das Wissen darüber, dass man in bestimmten Situationen seine Gefühle verbergen kann. Dennoch ist es sensiblen Empathen möglich, anhand von Gestik, Mimik und Verhalten versteckte Emotionen zu erspüren. Das Spiegeln der Gefühle produziert aber nicht nur positive Interaktionen. So entsteht auch der Sadismus aus der Empathie heraus. Im Sadismus gibt es einerseits die Tatsache, dass da ein anderer gequält wird, andererseits besteht der Sadismus eigentlich darin, dass man diese Qual empathisch mitempfindet und genießt. Generell gilt, dass eine sichere Bindung an Bezugspersonen und deren Empathiefähigkeit die Entwicklung der Empathie im frühkindlichen Stadium unterstützt. Fehlen diese Voraussetzungen, kann es zu Fehlentwicklungen kommen. Ob eine Störung der Empathieentwicklung im späteren Leben zwangsläufig zu Gewalttätigkeit führt, bleibt umstritten. Sicher ist, dass die Fähigkeit zur Empathie Grundvoraussetzung für soziales Verhalten ist. [28]

5.5. Babys in ihrer Welt

Gefühle wie Angst oder Wohlbefinden kennt das Baby schon vor der Geburt, denn es hat bereits vor der Geburt gelernt zu strampeln, sich zu drehen, zu wenden und an seinem Daumen zu lutschen. Es kennt aber nicht nur seinen Körper, sondern hat schon eine ganze Reihe Erfahrungen über die Welt draußen gemacht und in seinem Gehirn verankert. Es kennt die Stimme der Mutter und des Vaters, ihre Lieblingslieder und Lieblingsmusik und weiß, wie die Mutter riecht, da die Duftstoffe und Aromen auch im Fruchtwasser enthalten waren. *{Pic 10 – Daddy}*

Ein Ungeborenes kann auch Erfahrungen im Mutterleib machen, die es später anfällig für Angst machen. Wenn die Mutter Angst vor dem Vater hat, spürt der Fötus das, denn ihre Bauchdecke zieht sich während eines Streits zusammen, Stresshormone werden ausgeschüttet und das Herz rast. Dabei wird das Kind zusammengedrückt, es hört die schnellen Herztöne und die laute Stimme des Vaters. Der Fötus erstarrt und diese Erfahrung wird im Gehirn gespeichert. Nach der Geburt verfällt das Kind in eine ähnliche Erstarrung, wenn die Stimme des Vaters laut wird. Vor etwa 50 Jahren entdeckte man zufällig bei Experimenten mit Ratten, dass diese von der elektrischen Stimulation eines bestimmten Gehirnareals gar nicht genug bekommen konnten.

Die Ratten durften bei den Experimenten diesen elektrischen Reiz durch Drücken auf einen Hebel selbst auslösen und drückten in der Folge den Hebel immer häufiger. Manche Tiere vergaßen dabei sogar zu essen und zu trinken und starben, offensichtlich süchtig danach, durch das Hebeldrücken belohnt zu werden. Die daraus entstandene Neurobiologie des Glücks hat in den ersten Jahren des neuen Jahrtausends große Fortschritte gemacht, sodass man die neuronalen Strukturen ziemlich genau kennt, die an diesen Glückserlebnissen beteiligt sind. Tief im Mittelhirn liegt eine kleine Ansammlung von Neuronen, im Fachjargon als A10 bezeichnet, die den Botenstoff Dopamin produzieren und in den Nucleus accumbens und ins Frontalhirn weiterleiten. Diese Neuronen feuern immer dann, wenn ein Ereignis besser ausfällt als erwartet. Im Nucleus accumbens führt das Dopamin dazu, dass Endorphine produziert und ins Frontalhirn ausgeschüttet werden. Dieses Dopamin bewirkt, dass das Frontalhirn besser funktioniert, sodass man unter diesem Einfluss z.B. auch besser denken und lernen kann.

Das Glücksempfinden ist vermutlich nur ein Nebenprodukt des menschlichen Lernvermögens und ist auch nicht auf "Dauerbetrieb" angelegt, denn Gewöhnung sorgt schon bald dafür, dass man sich nicht allzu lange glücklich fühlt oder wie Süchtige die Dosis erhöhen muss. Menschen, die sich als

überwiegend glücklich bezeichnen, produzieren unter Stress relativ kleine Mengen des Hormons Cortisol, das u.a. Diabetes, Bluthochdruck, Gefäßkrankheiten und Depressionen begünstigt. Glückszustände sind daher für ein langes Leben ebenso bedeutsam wie eine gesunde Lebensweise, denn glückliche Menschen sind erfolgreicher beim

Lernen und bei ihrer Arbeit, oft auch kreativer, beliebter, geselliger, geistig gesünder, weniger egoistisch und weniger aggressiv. [29]

5.6. Loslösen von den Eltern

Kinder werden erwachsen oder So ist das Leben

9 Monate lang habe ich dich unter meinem Herzen getragen, 9 Monate lang waren wir ein Fleisch und Blut. Ich habe dich durchs Leben getragen, du noch ungeboren, in sanfter und warmer Harmonie dahinschwebend, tief, tief in mir geboren. Wie selig warst du eingebettet, nichts ahnend vom Leben, von den Dingen, die sind und die noch kommen werden, noch voller Unschuld und Reinheit, so zart warst du und zerbrechlich. {Pic 11 – Babys}

Ich fühlte dich nicht nur mit meinem Körper, sondern mit ganzer Seele und ganzem Herzen und ich liebte dich schon jetzt, da du ein Teil von mir bist, ein Teil von meinem Leben, ein Teil von jenem Wunder, dass das Leben zu einem Geheimnis macht. Durch Liebe bist du zu mir gekommen, durch Liebe erblüht du zum Leben und getragen von der sanften Hand des Guten wirst du das Licht der Welt erblicken. Das Licht, das dir deinen Weg erleuchten möge, durch die Vielschichtigkeit des Lebens.

Einer Spur, der du folgen kannst, wie ein leises Rufen in dir, wenn Wolken dein Leben dann und wann verdunkeln. Du bist in Liebe gekommen, sie ist deine Wurzel und deine innere Kraft, ein kleiner Funke in deinem Herzen, der nie verlöschen wird. Und dann kamst du. Schmerz war es mir, dich ins Leben zu entlassen, Schmerz band mich noch enger an dich und die Erlösung, als ich dich endlich in meinen Armen hielt. Das Leben ist ein Wunder und ich war wie verzaubert, fasziniert von einem kleinen Wesen, das in mir heran wuchs und den Willen zum Leben hat. Aus Wasser heraus bist du geboren, genau wie jedes Leben einst aus dem Urwasser des Lebens heraus geboren ist. Und du bist Teil von dem Wunder, denn alles ist in dir, die Entstehungsgeschichte des Lebens. Was mochtest du fühlen? Noch an jenem Ort, der wohligh weich und warm war, nur das dumpfe Gurgeln und Gluckern der Organe, meine Stimme, die du neun Monate wahrnahmst, das regelmäßige Pochen meines Herzschlags. Kein Gefühl von Hier und Jetzt, Oben und Unten, Dir und Mir. Vollständig aufgesogen im seligen Schwelgen. Kein Objekt oder Subjekt wahrnehmend, nur fundamentales Fühlen, tiefgehend und doch auch zart.

War mein Schmerz ein geringerer als deiner, als du jenen Ort verlassen musstest? Du hattest Angst, ich fühlte es, denn du kanntest nur zartes und weiches Empfinden, vollständig aufgesogen in seliger Wonne und wurdest dem jäh entrissen. Und die Welt, in die du kamst, war dir fremd, kalt und grell. Dein erster Schrei ist ein Urschrei, ein Schrei des Lebens, und dein erster eigenständiger Impuls ist dein Wille zu leben. Ich habe dich von mir gegeben, damit du deinen ersten Atemzug tust, deinen ersten Schritt gehst, ein eigenes Ich wirst. Und die Welt wurde um dich reicher. Ich war erfüllt vom Glück, denn meine Liebe wurde zu einem Menschenkind. Ich bewachte und beäugte jeden deiner ersten tapsigen Schritte durch deine eigene kleine Welt. Und ich sah mich in dir, sah deinen Vater in dir und doch warst du ein eigenes kleines Wesen. Wenn du weintest, stach es mir ins Herz, aber ich verbarg es und tröstete dich. Ich war ein Lamm, wurde aber zur Löwin, wenn dir jemand wehtun wollte. Wenn du zornig warst, schnitt es mir eine Wunde in die Seele, aber meine Liebe wurde nie geringer. Ich muss dich so lassen, wie du bist. Ich empfinde dich als einen Teil von meinem Leben, als ein Teil von mir selbst und doch bist du ein ganz eigener Mensch. Alles, was ich dir mitgebe, dir zeige und hinweise, prägt sich tief in dir ein und du greifst unbewusst darauf zurück, denn ich setze in dir eine Wurzel, weil wir Wurzeln im Leben brauchen, damit wir gewappnet dem Leben begegnen können. [30]

6. Erfolgskonzept

6.1. John McEnroe - Narziss und Goldhändchen

Es war ein banales Turnier, bezahlt von einem Sponsor, ausgestrahlt im Privatfernsehen, einigermaßen dämlich betitelt als „Masters of Legends“, es ging um nichts, aber McEnroe hat trotzdem sowohl den Schiedsrichter angebrüllt, als auch den Oberschiedsrichter, die Linienrichter und seinen Schläger. Jenseits des Netzes stand ein teilnahmsloser Boris Becker (34), der acht Jahre jünger als McEnroe war, an diesem Abend aber fünfzehn Jahre älter aussah, mindestens. McEnroe, grau, drahtig und garstig, schlug ihn dann auch, aber eben nicht, ohne vorher noch ein paar Mal „You're shit!“ ins Publikum gebrüllt zu haben.

{Pic 12 - Tell me Why?}

Es war herrlich, wie damals im Jahr 1977, als McEnroe mit achtzehn Jahren zum ersten Mal in Wimbledon spielte, auf einem Rasen, den man altehrwürdig nennt, wann immer die Rede auf ihn kommt. McEnroe tritt damals bei seinem Debüt gegen den Australier Phil Dent (35) an, aber es läuft nicht gut, McEnroe verliert sein Aufschlagspiel, kommt nicht in den Tritt, hadert mit sich und der Welt und biegt irgendwann vor Wut und Enttäuschung seinen Schläger so weit, dass er fast brich.

Buhrufe - Das war Musik in seinen Ohren

„In diesem Moment“, schreibt Tim Adams (36) in seinem großartigen Buch „Being John McEnroe“, das gerade auf Deutsch erschienen ist, hört McEnroe etwas, was er bis dahin noch nicht gehört hatte - Buhrufe. Das war Musik in seinen Ohren. Er bog den Schläger noch etwas mehr und das Buhen wurde lauter. Plötzlich fühlte er sich wohl. Bis dahin hatten die Zuschauer nur bei überraschenden Volleys leise geklatscht und beim Seitenwechsel gehustet und mit Sandwichpapier geraschelt. McEnroe kickte seinen Schläger von der Mitte des Platzes in Richtung seines Stuhls, und das Buhen wurde noch lauter.“ Das war, in all ihrer Schönheit, die Geburtsstunde von „Superbrat“ aus New York, jenem unflätigen jungen Kerl, der ein paar Jahre später an gleicher Stelle Björn Borg (37) als Herrscher von Wimbledon entthronen würde, in diesem Augenblick aber das englische Establishment ungefähr so im Kern erschütterte wie zur gleichen Zeit Johnny Rotten (38) von den Sex Pistols. Tennisschläger und Kanonen, das war der Sommer 1977. Die ganze Welt schaut dem Spiel zu.

Nelson Mandela (39) darf es in seiner Gefängniszelle auf Robben Island im Radio hören, Andy Warhol (40) steht extra früh auf, der junge Tim Adams verfolgt es mit seinen Eltern auf einem tragbaren Fernseher im walisischen Sommerurlaub. Tim Adams, der Literaturkritiker, interpretiert McEnroes Tennispiel wie einen Dialog. Nicht nur mit den Zuschauern und Schiedsrichtern, die McEnroe anpöbelt, um sich an ihrer Reaktion zu stärken, auch mit dem Gegnern, mit Connors (41), Lendl (45), Becker. Er beschreibt den Helden als halben Menschen, der ganz werden will, aber nicht erwachsen werden kann. Der sich vor laufenden Kameras mit seinen Eltern zankt und einen Kinderfilmstar heiratet, Tatum O'Neill (43). Aber auch das hilft nicht. Nichts hilft. Die Wahrheit ist irgendwo auf dem Platz geblieben. John McEnroe sucht dort immer noch nach ihr. [21] {Pic 13 - McEnroes Schicksalsgegner, Björn Borg}

7. Studie zur Motivation

Diese Studie habe ich in 10 Volksschulen der Stadt Salzburg mit 567 Kindern aus dem Bewegungsprogramm der ASVÖ- Salzburg und „Kunst im Sport TM 2003“, im Rahmen des Sport in der Nachmittagsbetreuung durchgeführt.

Motivation am Weg

Mein Anliegen war zu erfahren, welches Ausmaß Bewegungsmangel sowie motorische Defizite in der täglichen Praxis haben, wie die normalen Empfehlungen von ärztlicher Seite dazu aussehen und wie deren Erfolg eingeschätzt wird. Weiteres wurde die Bekanntheit der regionalen Bewegungsanbieter erfragt. Wir haben uns nach der Bereitschaft zur Verwendung der geplanten Broschüre über die bezirklichen Bewegungsangebote erkundigt sowie über die Wünsche bezüglich ihres Inhalts und ihrer Aufmachung.

Schließlich wurde nach weiteren Vorschlägen gefragt, wie Kinder und Jugendliche für mehr Bewegung zu gewinnen sind. Ich gebe Hinweise zur gesunden Bewegung und schmackhaften Ernährung und vermittele Anregungen den Lebensstil entsprechend zu verändern. Verwiesen wird u.a. auf Freizeitgestaltung, Hobbys und Sport.

Neben der breiten Ursachenpalette für das Nichtbefolgen der Vorschläge lässt sich aber auch feststellen, dass hinsichtlich des Bekanntheitsgrades von örtlichen Bewegungsangeboten noch einige Verstärkung möglich ist. Der Informationsgrad über die Bewegungsangebote im Stadtteil wird recht uneinheitlich eingeschätzt und schwankt zwischen guter Kenntnis bis zur Unkenntnis. Der Einsatz einer Broschüre über Bewegungsangebote wird dementsprechend einheitlich befürwortet. Zu Umfang und Aufmachung wird angeregt, die Broschüre optisch kindergerecht zu gestalten sowie sie kurz und knapp zu halten und lediglich die Angebote aufzuführen. Es wird vorgeschlagen, in der Broschüre ebenfalls Ernährung und Bewegungstipps, Kochkurse für Kinder sowie Angebote kostenloser Ernährungsberatung aufzunehmen. Hingewiesen wird auf die Aufnahme von Familienangeboten, um die Eltern in den Prozess zu integrieren.

Ergebnisse meiner Umfrage und Gründe für Nichtbefolgen der Vorschläge

- a. persönlich- motivatorische:
 - ✓ fehlende Motivation, Faulheit, Bequemlichkeit, Trägheit
 - ✓ fehlende Einsicht, Desinteresse
 - ✓ fehlende Selbstreflexion
- b. familiäre:
 - ✓ keine Chance Eltern zu aktivieren
 - ✓ allgemeine Familienverhältnisse
 - ✓ fehlende Kontrolle durch die Eltern, ignorieren der Diagnose
 - ✓ Erziehung: Die Eltern können kaum noch „Nein“ sagen.
- c. kulturelle, soziale, materielle, und strukturelle:
 - ✓ kulturell bedingte Gesundheits-/Schönheitsideale
 - ✓ schlechte Schulbildung
 - ✓ kein Geld, hohe Kosten, zu wenig Schulsport
 - ✓ zu wenig Angebote wo Sport unter Ihresgleichen möglich ist
 - ✓ Erreichbarkeit der Angebote
- d. Vorschläge bezogen auf die Schule:
 - ✓ mehr Schulsport, diesen aktualisieren
 - ✓ Schulsport attraktiver/flexibler gestalten, differenzierterer Sportunterricht, „Spiel, Spaß & Freundschaft“
 - ✓ mehr Schulsport-Vereine mit demselben Motto in der Freizeit, um diese besser abzudecken
 - ✓ Netzwerk von Schulen und Ärzten

Es sollte ein Beauftragter in alle Schulen und in jede Klasse gehen und dort über das Bewegungsangebot bzw. über Risiken von Übergewicht etc. informieren.

- e. öffentlich nutzbare Bewegungsflächen erhalten:

Motivation am Weg

- ✓ neue und moderne Sportstätten schaffen
 - ✓ für alle frei zugängliche Sportstätten
- f. Vorschläge bezogen auf die Sportvereine:
- ✓ Infostände von Sportvereinen in Schulen & Arztpraxen
 - ✓ mehr Spiel und Spaß im Vereinssport, weg von der Leistungsorientierung
 - ✓ Image des Vereinssports „polieren“
 - ✓ Trainer der Sportvereine sollten durch spezielle Schulungen psychologische Zusatzqualifikationen erwerben
- g. den Sport öffentlich stärker bewusst machen:
- ✓ mehr Öffentlichkeitsarbeit (Zeitung, Radio, Fernsehen, Internet etc.) dass Sport zum Alltag gehören sollte.
 - ✓ ähnliche Kampagnen wie z.B. von Fastfood Ketten, die Tabellen von Nahrungsmitteln ausgeben
 - ✓ Kampagnen an Schulen und im Fernsehen für den Breitensport
 - ✓ größere Wertschätzung des Sports im allgemeinen
- h. Hinweise zum Kostenaspekt:
- ✓ kostenlose Angebote
 - ✓ Angebotspreise nicht zu hoch ansetzen
- i. Schwimmen als geeignete Sport- und Bewegungsart:
- ✓ mehr Schwimmunterrichte
 - ✓ attraktivere Angebote in den Schwimmbädern

8. Schlussbetrachtung

Bewegungsmangel stellt in den entwickelten Industrieländern einen bedeutenden Risikofaktor für zahlreiche chronische Erkrankungen dar. Auf Grund der veränderten Lebensumwelt von Kindern und Jugendlichen, die zunehmend durch Mediennutzung und eingeschränkte körperliche Aktivität gekennzeichnet ist, kommt es bereits in diesen Altersgruppen zu einem Rückgang der motorischen Fähigkeiten und der Manifestation von Übergewicht. Unter Bewegungsmangel versteht man ein chronisches Defizit an körperlicher Betätigung bzw. körperlichem Training. Es kann die Vitalität des Körpers reduzieren und pathophysiologische (krank machende) Prozesse auslösen. Bewegungsmangel an sich ist keine Erkrankung, sondern ein erwiesener gesundheitlicher Risikofaktor, der die Entstehung von verschiedenen Erkrankungen fördert. Je früher Bewegungsmangel im Lebensalter einsetzt, umso stärker kann er die Entstehung von Krankheiten begünstigen.

Die WHO (World-Health-Organization) empfiehlt daher vorbeugend mindestens eine halbe Stunde mäßige körperliche Aktivität täglich auszuüben. Bewegungsmangel ist ein typisches Problem der modernen Wohlstands- bzw. Industriegesellschaft. Im Alltag werden immer mehr Hilfsmittel eingesetzt, die die körperliche Betätigung überflüssig machen. Statt zu Fuß zu gehen oder mit dem Fahrrad zu fahren, wird selbst für kurze Wegstrecken zumeist das Auto genommen. Die Umfrage zur körperlichen Aktivität zeigt, dass die Freizeitgestaltung sich in den vergangenen Jahrzehnten mit negativen Auswirkungen auf die Gesundheit der Menschen verändert hat. Es kommt zu einer stetigen Zunahme von „Zivilisationskrankheiten“. Mit Präventionsprogrammen wird versucht, bei allen Altersgruppen und Bevölkerungsschichten dem Bewegungsmangel vorzubeugen. Durch Bewegungsmangel wird das Risiko vieler Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems und des aktiven und passiven Bewegungsapparates erhöht.

Diese Entwicklung kann schon im Kindesalter beginnen, wenn auch die Folgen erst später immer deutlicher wahrgenommen werden. Bewegungsmangel als Risikofaktor übt hauptsächlich negativen Einfluss auf Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems z.B. Chronische ischämische Herzkrankheit, Akuter Myokardinfarkt, auf Erkrankungen des Stoffwechsels z.B. Diabetes mellitus (Zuckerkrankheit) und auch auf Erkrankungen des Bewegungsapparates aus und gilt als wissenschaftlich erwiesen. Ebenfalls zu beobachten ist, dass gerade die Erkrankung Diabetes mellitus zunehmend auch im Kindesalter beginnt. Risikofaktoren für die Volkskrankheit Diabetes mellitus sind u.a. Bewegungsmangel und Übergewicht. Aus diesem Grund sollte möglichst frühzeitig der Entwicklung von Bewegungsmangel beim Menschen vorgebeugt werden.

9. Quellen

9.1. Literatur

- ❖ [1] Hans Schiefele: Lernmotivation und Motivlernen, Grundzüge einer erziehungswissenschaftlichen Motivationslehre. Ehrenwirth München 1974.
- ❖ [1] Werner Correll: Menschen durchschauen und richtig behandeln. München, Mug.-Verlag 1991.
- ❖ [2] Thomae Hans : Die Motivation menschlichen Handelns. Köln, Kiepenheuer & Witsch 1971.
- ❖ [2] Matthias Jerusalem und Reinhard Pekrum: Emotion, Motivation und Leistung. Hogrefe 1999.
- ❖ [3] Klaus Fischer und Holger Holland-Moritz: Mosaiksteine der Motologie. Schorndorf, Hofmann 2001.
- ❖ [3] Klaus Fischer: Entwicklungstheoretische perspektiven der Motologie des Kindesalters. Schorndorf, Hofmann 2001.
- ❖ [4] Ketelhut K., Mohasseb I., Gericke., Scheffler C., Ketelhut R.: Verbesserung der Motorik und des kardiovaskulären Risikos durch Sport im frühen Kindesalter. Deutsches Ärzteblatt, 22.04.2005.
- ❖ [4] Das Britische Wissenschaftsmagazin "New Scientist". www.newscientist.com
- ❖ [5] Konferenz der Society for Neuroscience in San Diego. www.sfn.org
- ❖ [6] David Brownsner: Einführung in die Anatomie u. Physiologie des Nervensystems. Marion Wiesendanger, Beun 1973.
- ❖ [7] Benjamin Lewin: Molekularbiologie des Gens. Heidelberg, Spektrum Akademischer Verlag 2002.
- ❖ [8] Ernst Peter Fischer: Geschichte des Gens. Frankfurt 2003
- ❖ [9] Jolande Jacobi: Die Psychologie von C.G.Jung. Frankfurt, Fischer 1977.
- ❖ [10] The Flow: Klett-Cotta 2002.
- ❖ [11] Der verletzte Mensch: Salzburg, Ecowin 2009.
- ❖ [12] Volgger Martin: Motivation im Sport, Leben lernen durch Sport. Egoth Verlag 2007.
- ❖ [12] Heinz Heckhausen: Motivation und Handeln. Berlin, Springer 2006.
- ❖ [13] Lebe gut: Dtv 2001.
- ❖ [14] Barnett Lincoln: Einstein und das Universum. Amsterdam, Bermann-Fischer 1950.
- ❖ [15] Charles Darwin: Die Entstehung der Arten durch natürliche Zuchtwahl. Ditzingen, Reclam 1986.
- ❖ [15] Charles Darwin: Die Abstammung des Menschen. Stuttgart, Kröner 2002.
- ❖ [16] Dr. Merkle Rolf: Selbstmotivation und Selbsterkenntnis, Experimente mit Körperhaltung und Gefühlen, PAL Verlag 1999-2009.
- ❖ [17] Matthieu Ricard: Meditation. München, Nymphenburger 2009.
- ❖ [18] Dr. Wolf Doris & Dr. Merkle Rolf: Mentales Training - Üben in der Vorstellung 2003-2009.

- ❖ [18] Mentales Training. München, Verlag Copress Sport 2004.
- ❖ [19] J.H. Schulz: Das autogene Training. Leipzig, Thieme 1932.
- ❖ [20] Heinz Heckhausen: Motivation und Handeln. Berlin, Springer 1989.
- ❖ [21] Tim Adams: Being John McEnroe. Aus dem Englischen von Matthias Fienbork. Berlin-Verlag 2009.
- ❖ [22] Kreativität. Klett-Cotta 2003.
- ❖ [23] S. Israel: Muskelaktivität und Menschwerdung – technischer Fortschritt und Bewegungsmangel. Reflexion über die Notwendigkeit regelmäßiger körperlicher (sportlicher) Bewegung. Academia Verlag.
- ❖ [24] Eisler Rudolf: Wörterbuch der philosophischen Begriffe 2006.
- ❖ [24] Matthias Burisch: Das Burnout-Syndrom. Springer 2006.
- ❖ [25] Dem Sinn des Lebens eine Zukunft geben. Klett-Cotta 2000.
- ❖ [26] Gerald Hüther: Die Macht der inneren Bilder. Göttingen, Vandenhoeck & R. 2004
- ❖ [26] Henry G. Tietz: Wie innere Bilder heilen und vorbeugend helfen. München, Knaus 1986.
- ❖ [27] Ulrich Mees: Die Struktur der Emotionen. Göttingen, Hagrefe Verlag 1991.
- ❖ [28] K. Hurrelmann: Einführung in die Kindheitsforschung. Weinheim, Beltz Verlag 2003.
- ❖ [28] Der Fremde in uns. Kett-Cotta 2000.
- ❖ [29] B. Fuhs: Das außerschulische Kinderleben in Ost- und Westdeutschland. Vom kindlichen Spielen zur jugendlichen Freizeitgestaltung, Opladen 1996.
- ❖ [29] P. Büchner, B. Fuhs, H.-H. Krüger: Vom Teddybär zum ersten Kuss. Wege aus der Kindheit in Ost- und Westdeutschland, Opladen 1996.
- ❖ [30] H. Zullinger: Angst macht dumm. Die Angst unserer Kinder. Frankfurt/Main, 1966.

9.2. Personenregister

- ❖ (1) Gaius Iulius Caesar (deutsch: Julius Cäsar; * 13. Juli^[1] 100 v. Chr. in Rom; † 15. März 44 v. Chr. in Rom) war ein römischer Staatsmann, Feldherr und Autor.
- ❖ (2) Heinz Heckhausen (* 1926; † 30. Oktober 1988) war ein deutscher Psychologe.
- ❖ (3) Denis Diderot (* 5. Oktober 1713 in Langres (Champagne-Ardenne); † 31. Juli 1784 in Paris) war ein französischer Schriftsteller. Er war lange Zeit (auch in Deutschland) weniger bekannt als etwa Voltaire oder Rousseau, gilt heute aber als einer der originellsten Köpfe der europäischen Aufklärung.
- ❖ (4) Ernst Lubitsch (* 28. Januar 1892 in Berlin; † 30. November 1947 in Los Angeles, Kalifornien, USA) war ein deutsch-US-amerikanischer Filmregisseur und Schauspieler.
- ❖ (5) Antonin Artaud (* 4. September 1896 in Marseille; † 4. März 1948 in Ivry-sur-Seine) war ein französischer Schauspieler, Dramatiker, Regisseur, Zeichner, Dichter und Theater-Theoretiker.
- ❖ (6) Hans Thomae (* 31. Juli 1915 in Reit im Winkl; † 16. November 2001 in Bonn) war ein bedeutender Entwicklungspsychologe, Begründer einer interdisziplinären Gerontologie im Nachkriegsdeutschland,
- ❖ (7) Guang Yue, von der Cleveland Clinic Foundation in Ohio.
- ❖ (8) Robert Hooke (* 18. Juli^{jul.}/ 28. Juli 1635^{greg.} auf der Isle of Wight; † 3. März 1702^{jul.}/ 14. März 1703^{greg.} in London) war ein englischer Physiker, Mathematiker und Erfinder.
- ❖ (9) Antoni van Leeuwenhoek; * 24. Oktober 1632 in Delft; † 27. August 1723 ebenda) war ein niederländischer Naturforscher und Mikroskopbauer.
- ❖ (10) Edward Jenner (* 17. Mai 1749; † 26. Januar 1823 in Berkeley, Gloucestershire) war ein englischer Landarzt, der die moderne Schutzimpfung gegen Pocken entwickelte.
- ❖ (11) Charles Robert Darwin (* 12. Februar 1809 in Shrewsbury; † 19. April 1882 in Downe) war ein britischer Naturforscher. Er gilt wegen seiner wesentlichen Beiträge zur Evolutionstheorie als einer

der bedeutendsten Naturwissenschaftler.

- ❖ (12) Louis Pasteur (* 27. Dezember 1822 in Dole im Département Jura; † 28. September 1895 in Villeneuve-L'Étang bei Paris) war ein französischer Wissenschaftler und Pionier auf dem Gebiet der Mikrobiologie.
- ❖ (13) Erich Neumann (* 23. Januar 1905 in Berlin; † 5. November 1960 in Tel-Aviv) war ein deutsch-israelischer Psychologe und Psychoanalytiker.
- ❖ (14) Carl Gustav Jung (* 26. Juli 1875 in Kesswil; † 6. Juni 1961 in Küsnacht), war ein Schweizer Mediziner und Psychologe und der Begründer der Analytischen Psychologie.
- ❖ (15) Mihály Csikszentmihályi (* 29. September 1934) ist emeritierter Professor für Psychologie an der University of Chicago. Er wurde als Sohn des ungarischen Konsuls in Fiume, damals Italien, geboren. Er lehrte Unternehmensführung an der Claremont Graduate University in Kalifornien.
- ❖ (16) Kurt Martin Hahn (* 5. Juni 1886 in Berlin; † 14. Dezember 1974 in Salem) war ein deutscher Pädagoge und gilt als ein Begründer der Erlebnispädagogik. Er galt als Reformlehrer, der versuchte Bildung und Erziehung zu vereinen.
- ❖ (17) Maria Montessori (* 31. August 1870 in Chiaravalle bei Ancona; † 6. Mai 1952 in Noordwijk aan Zee) war eine italienische Ärztin, Reformpädagogin, Philosophin und Philanthropin.
- ❖ (18) Dr. Andreas Salcher (* 18.12.1960), hat sein Studium der Betriebswirtschaft an der Wiener Wirtschaftsuniversität mit dem Doktorat abgeschlossen, absolvierte ein "Executive Program" an der Harvard Universität.
- ❖ (19) Werner Correll, verfasste im Bereich Verkaufspsychologie das Buch „*Menschen durchschauen*“.
- ❖ (20) Abraham Harold Maslow (* 1. April 1908 in Brooklyn, New York City; † 8. Juni 1970 in Kalifornien). Er gilt als der wichtigste Gründervater der Humanistischen Psychologie.
- ❖ (21) Douglas McGregor (* 1906 in Detroit; † 1. Oktober 1964 in Massachusetts) war ein Professor für Management am Massachusetts Institute of Technology (MIT). Er gilt als einer der Gründerväter des zeitgenössischen Managementgedankens.
- ❖ (22) Arthur Schopenhauer (* 22. Februar 1788 in Danzig; † 21. September 1860 in Frankfurt am Main) war ein deutscher Philosoph, Autor und Hochschullehrer. .
- ❖ (23) Albert Einstein (* 14. März 1879 in Ulm, Deutschland; † 18. April 1955 in Princeton, USA) war ein theoretischer Physiker. Seine Beiträge veränderten maßgeblich das physikalische Weltbild.
- ❖ (24) Max Karl Ernst Ludwig Planck (* 23. April 1858 in Kiel; † 4. Oktober 1947 in Göttingen) war ein bedeutender deutscher Physiker und Nobelpreisträger für Physik. Er wird als Begründer der Quantenphysik betrachtet. (Max-Planck-Institut)
- ❖ (25) Johannes Heinrich Schultz (* 20. Juni 1884 in Göttingen; † 19. September 1970 in Berlin), war ein deutscher Psychiater und schulenunabhängiger Psychotherapeut. Weltberühmt wurde Schultz durch die Entwicklung des Autogenen Trainings.
- ❖ (26) John Patrick McEnroe, Jr. (* 16. Februar 1959 in Wiesbaden) ist ein US-amerikanischer Tennisspieler und der dominierende Spieler der ersten Hälfte der 1980er Jahre.
- ❖ (27) Sokrates (* 469 v. Chr.; † 399 v. Chr.) war ein für das abendländische Denken grundlegender griechischer Philosoph, der in Athen lebte und wirkte..
- ❖ (28) Georg Wilhelm Friedrich Hegel (* 27. August 1770 in Stuttgart; † 14. November 1831 in Berlin) war ein deutscher Philosoph, der als wichtiger Vertreter des Deutschen Idealismus gilt.
- ❖ (29) Wilhelm Maximilian Wundt (* 16. August 1832 in Neckarau (heute zu Mannheim); † 31. August 1920 in Großbothen bei Leipzig) war Physiologe, Philosoph (v. a. Logik und Erkenntnistheorie) und Psychologe. Wundt gilt als Begründer der Psychologie als eigenständiger Wissenschaft.
- ❖ (30) Friedrich August Kekulé von Stradonitz (* 7. September 1829 in Darmstadt; † 13. Juli 1896 in Bonn) war ein deutscher Chemiker und Naturwissenschaftler, der die Grundlagen für die moderne Strukturtheorie der organischen Chemie legte.
- ❖ (31) Georg Simmel (* 1. März 1858 in Berlin; † 26. September 1918 in Straßburg) war ein deutscher Philosoph und Soziologe. Er leistete wichtige Beiträge zur Kulturphilosophie, war Begründer der „formalen Soziologie“ und der Konfliktsoziologie. Simmel stand in der Tradition der Lebensphilosophie und des Neukantianismus.
- ❖ (32) Martin E. P. Seligman (* 12. August 1942 in Albany (New York)) ist ein US-amerikanischer Psychologe.
- ❖ (33) Arno Gruen (* 26. Mai 1923 in Berlin) ist ein deutsch-schweizerischer Schriftsteller, Psychologe und Psychoanalytiker, dessen Wahlheimat, nach Jahrzehnten in den USA, Zürich geworden ist.

- ❖ (34) Boris Becker (* 22. November 1967 in Leimen) ist ein ehemaliger deutscher Profi-Tennisspieler und Olympiasieger.
- ❖ (35) Phil Dent (born 14 February 1950, in Sydney, Australia) is a former professional tennis player from Australia.
- ❖ (36) Tim Adams (Literaturchef des englischen „Observer“), hat über den historischen Augenblick, als McEnroe nach Wimbledon kam, ein Sportbuch geschrieben.
- ❖ (37) Björn Rune Borg (* 6. Juni 1956 in Södertälje) ist ein ehemaliger schwedischer Tennisspieler. Er gewann in den Jahren 1976 bis 1980 fünfmal in Folge das Tennisturnier von Wimbledon, errang sechs Titel bei den French Open und holte 1975 den Davis Cup nach Schweden.
- ❖ (38) John Joseph Lydon (Künstlername Johnny Rotten; * 31. Januar 1956 in London) ist ein britischer Musiker und Sänger. Ab 1976 wurde er einem größeren Publikum bekannt als Mitglied der skandalträchtigen englischen Punkband „Sex Pistols“.
- ❖ (39) Nelson Rolihlahla Mandela (* 18. Juli 1918 in Mvezo, Transkei, Südafrika; in Südafrika auch mit dem traditionellen Clannamen „Madiba“ bezeichnet), war einer der führenden Anti-Apartheid-Kämpfer Südafrikas und von 1994 bis 1999 der erste schwarze Präsident des Landes.
- ❖ (40) Andy Warhol (* 6. August 1928 in Pittsburgh, PA; † 22. Februar 1987 in New York City; eigentlich *Andrew Warhola*) war ein US-amerikanischer Grafiker, Künstler, Filmemacher und Verleger sowie Mitbegründer und bedeutender Vertreter der amerikanischen Pop-Art.
- ❖ (41) James Scott Connors (* 2. September 1952 in Belleville, Illinois) ist ein ehemaliger US-amerikanischer Tennis-Profi.
- ❖ (42) Ivan Lendl (* 7. März 1960 in Ostrava) ist ein ehemaliger tschechoslowakischer Profi-Tennisspieler.
- ❖ (43) Tatum Beatrice O’Neal (* 5. November 1963 in Los Angeles, Kalifornien) ist eine amerikanische Schauspielerin.

9.3. Bilder

- ❖ *Pic 1* Deckblatt, Windows Word 2007
- ❖ *Pic 2* „Ja“ Mika Mazanek
- ❖ *Pic 3* *Die Phasen des Herzens*. de.wikipedia.org/wiki/Herz
- ❖ *Pic 4* „green“ Christian Mazanek
- ❖ *Pic 5* *Die Bedürfnispyramide nach Maslow*. cstl-cla.semo.edu/snell/PY432/book/maslow.jpg (02-01-02)
- ❖ *Pic 6* *Der Weg*, de.uncyclopedia.org
- ❖ *Pic 7* „Gesichter“ Mandy Mazanek
- ❖ *Pic 8* *Liebe - Paradiese auf Erden, Gärten am Golf von Neapel*. www.br3.de/lido
- ❖ *Pic 9* „Phantasie“ Christian Mazanek
- ❖ *Pic 10* *Daddy*. www.philognosie.net/index.php/fun/funview/266
- ❖ *Pic 11* *Babys*. www.philognosie.net/index.php/fun/funview/267
- ❖ *Pic 12* *Tell me Why?* picture-alliance / dpa
- ❖ *Pic 13* *Borg*. picture-alliance / dpa