

- **Motto – Ziele,
S.M.A.R.T. – Ziele
und
Motivation**

Dr. Maja Storch
Institut für Selbstmanagement und Motivation Zürich

ISMZ

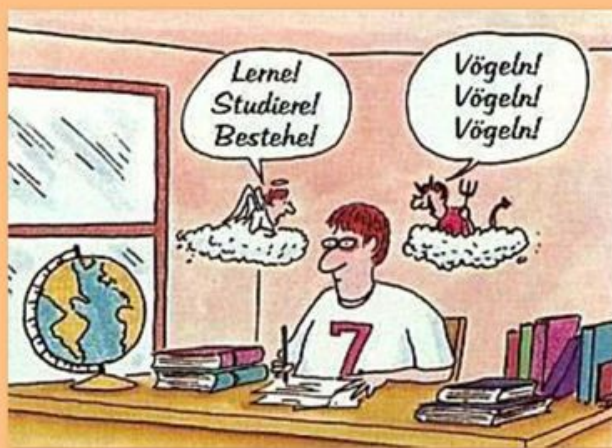
1

- **Warum tun Menschen
nicht das, was sie wollen ?**

Dr. Maja Storch, Universität Zürich



2



Dr. Maja Storch, Universität Zürich



3

- **Wie stärke ich meine Willenskraft?**



Dr. Maja Storch, Universität Zürich



4

Die alte Sicht

Willenskraft hat etwas mit Anstrengung zu tun.

Dr. Maja Storch, Universität Zürich

5

Variante 1

Kasernenhof

"Quäl Dich, Du Sau"!

Zuruf von Udo Bölts an den Kapitän Jan Ullrich bei der Tour de France 1997

ISMZ

6

Die neue Sicht

Willenskraft entsteht durch die Synchronisierung von bewussten und unbewussten Steuerungssystemen.

Dr. Maja Storch, Universität Zürich

7

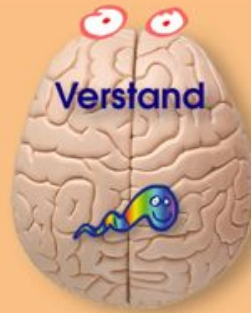
Zwei Bewertungssysteme

	Verstand (bewusst)	Emotionales Erfahrungsgedächtnis (unbewusst)
Arbeitstempo	langsam	schnell
Kommunikationsmittel	Sprache (präzise Argumente)	Somatische Marker (diffuse Gefühle)
Bewertungskategorie	richtig/falsch	mag ich/ mag ich nicht

Dr. Maja Storch, Universität Zürich

8

Zwei Systeme im Gehirn



ISMZ

9

Strudelwurm



Dr. Maja Storch, Universität Zürich

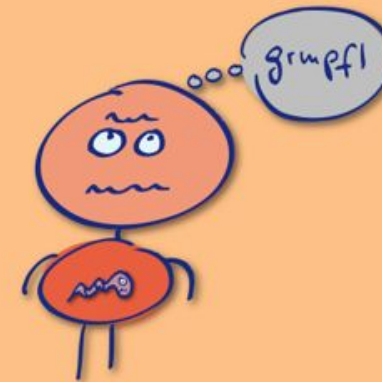


10



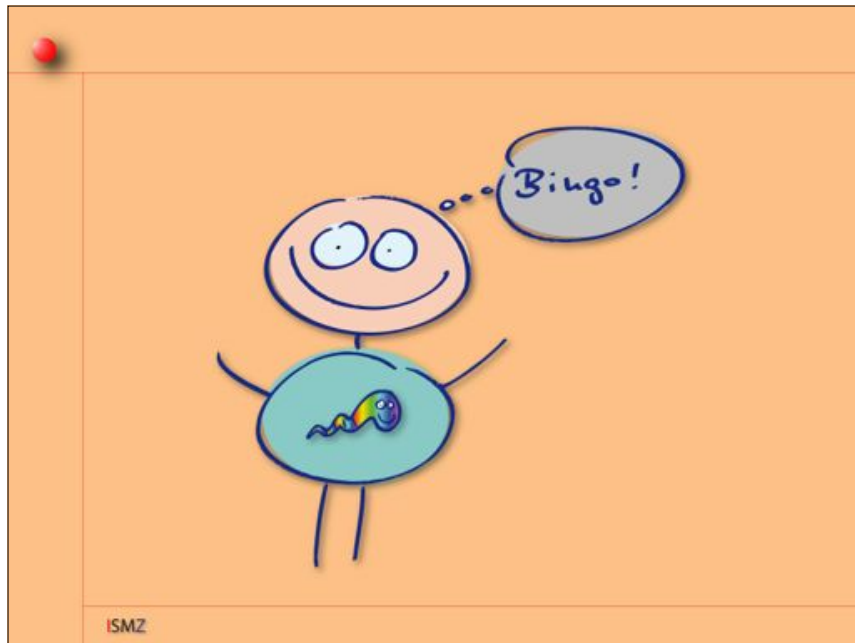
ISMZ

11



ISMZ

12



13

Selbstmanagement hat 2 Komponenten:

1. **Selbstregulierung**
2. **Selbstkontrolle**

Dr. Maja Storch, Universität Zürich

14

Selbstregulierung

A cartoon illustration of a green and yellow snake with a smiling face. To its left is a red circle with a minus sign (-), and to its right is a green circle with a plus sign (+).

Dr. Maja Storch, Universität Zürich

15

Selbstkontrolle

A cartoon illustration of a pink hand pulling a chain attached to the head of a yellow and red snake. To the left of the snake's head is a red circle with a minus sign (-), and to the right is a green circle with a plus sign (+).

Dr. Maja Storch, Universität Zürich

16

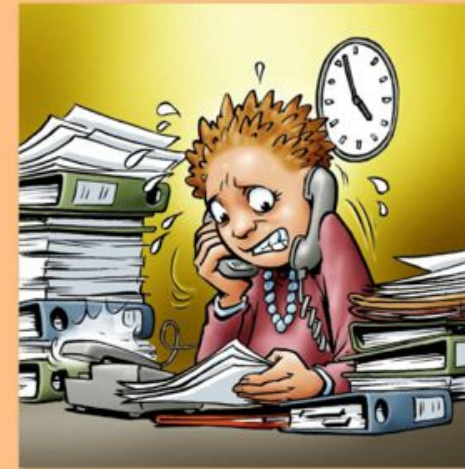
- Was spricht gegen

Selbstkontrolle ?



17

Überlastung der kognitiven Kapazität



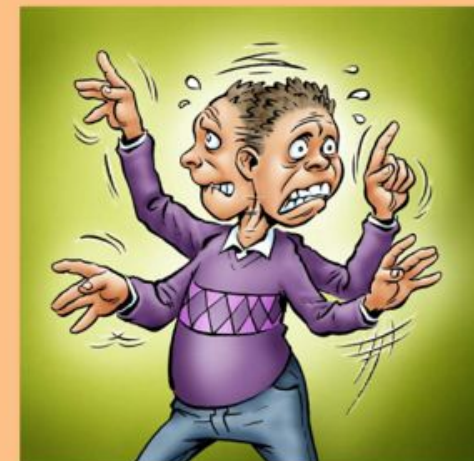
18

Zuviel Erregung



19

Zuviel Erregung



20

Starke Reizumwelt



ISMZ

21

Vernachlässigung von Grundbedürfnissen



ISMZ

22

Selbstkontrolle versagt

- bei Überlastung der kognitiven Kapazität
- bei zuwenig Erregung
- bei zuviel Erregung
- bei starker Reizumwelt
- bei der Vernachlässigung von Grundbedürfnissen

Dr. Maja Storch, Universität Zürich



23

Zuviel Selbstkontrolle macht krank



Dr. Maja Storch, Universität Zürich



24

Was kann man machen?

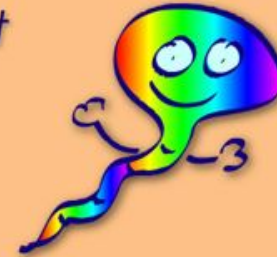
ISMZ

25

Variante 5

Zeitgemäße Zielpsychologie

*Der Wurm kommt mit
ins Boot*



ISMZ

26

Motto – Ziele

ISMZ

27

Zielhierarchie

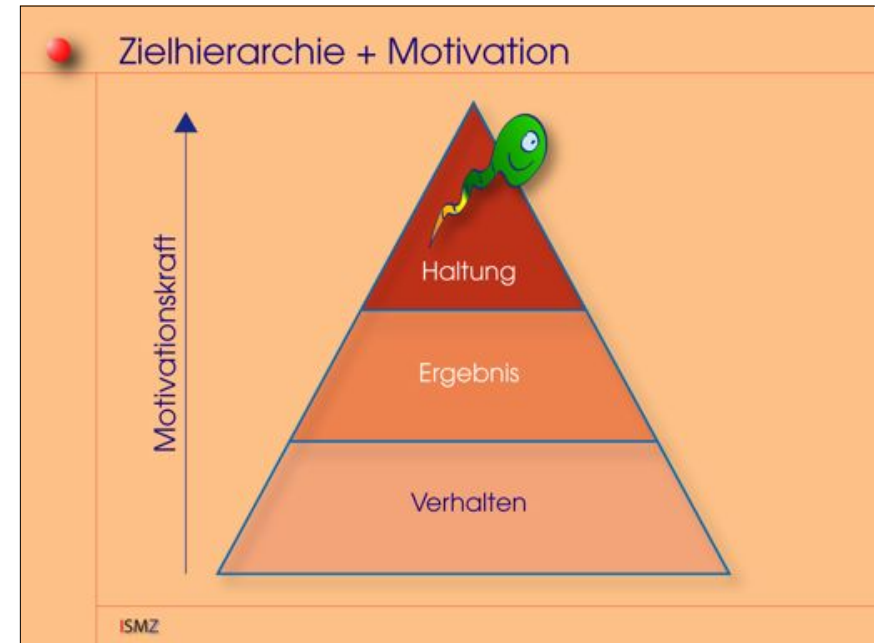


ISMZ

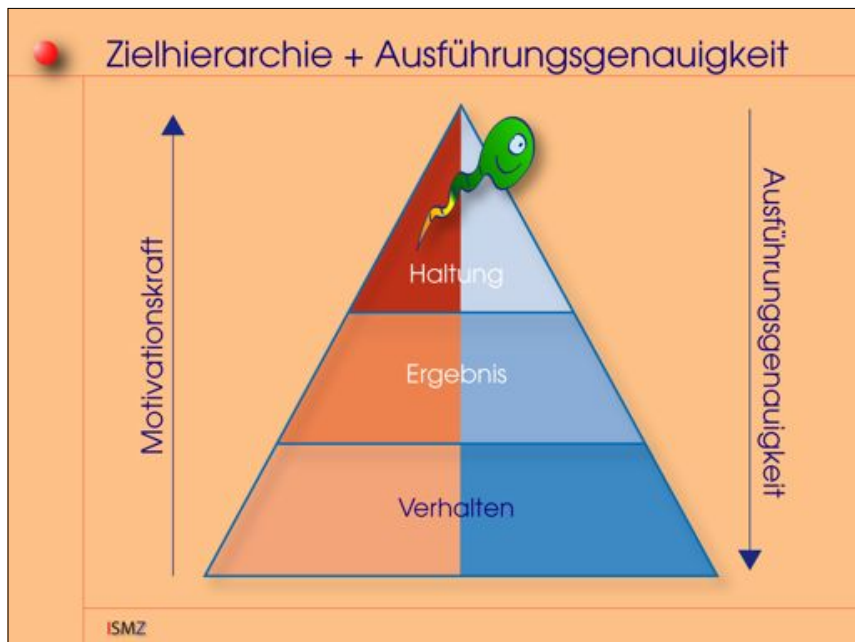
28



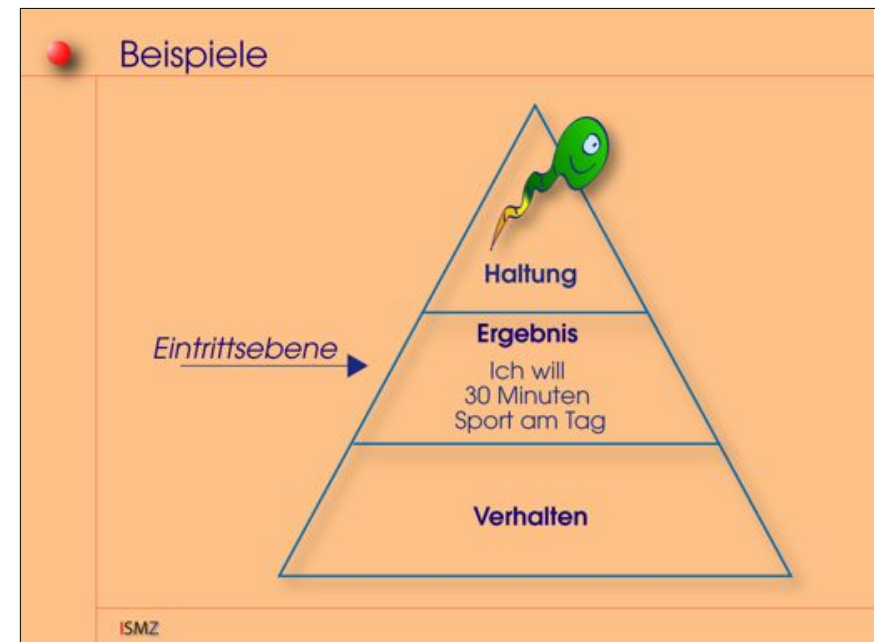
29



30



31



32

Motivationspsychologisch falsch

Haltung

Verhalten

Treppe statt Lift

Eine Station früher aussteigen

Verhalten

In Gruppen joggen

ISMZ

33

Motivationspsychologisch korrekt

Haltung

Verhalten

Verhalten

ISMZ

34

Motto - Ziele im Volksmund:

- Carpe diem!
- Ehre den Tag!
- No risk, no fun!
- Wer wagt, gewinnt!
- In der Ruhe liegt die Kraft.
- Was mich nicht umbringt, macht mich stärker.
- Der Weg ist das Ziel.
- Eile mit Weile.

ISMZ

35

Motto - Ziel \neq Affirmation

⊖ 100

⊕ 100

70+

0

ISMZ

36

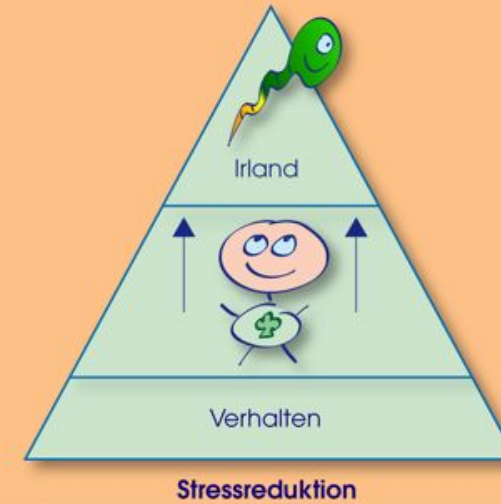
● Motto - Ziele selbstgemacht:

- Mein Sonnenbauch gibt mir Kraft.
- Spring!
- Der Berg ruft!
- Wohlgenährt ruhe ich in mir.
- Ich gönne mir ein leichtes Tanzbein.
- Irland lebt in mir zu jeder Zeit.

ISMZ

37

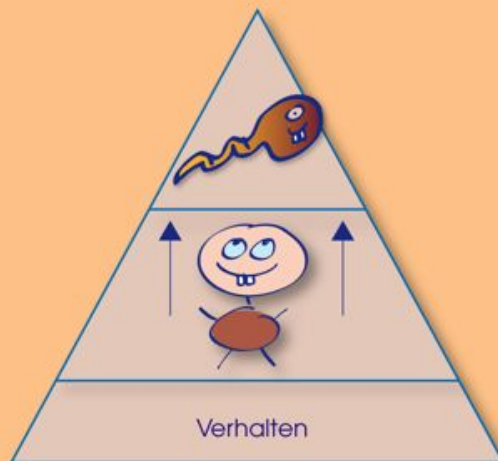
● Motto - Ziele erfassen alle Steuerungsebenen



ISMZ

38

● Steter Biber nagt den Stamm



ISMZ

39

● Motto - Ziele führen zu Goal - shielding ...



ISMZ

40

Internet

Selbstmanagement
→ www.zrm.ch

Seminare
→ www.ismz.ch

Artikel
→ www.majastorch.de

41

Motto-Ziele von U14 Spielern



Swiss Olympic Medical Center



42