

Lerne Motivation mit
**REINHOLD
MESSNER**



MEET YOUR MASTER

MASTERBOOK



DU KANNST DEINE MOTIVATION WIE EINEN MUSKEL TRAINIEREN

R. Messner

Reinhold Messner

HERZLICH WILLKOMMEN BEI DEINEM KURS ZUM THEMA „MOTIVATION“ MIT REINHOLD MESSNER

IN DIESEM MEET YOUR MASTER KURS LERNST DU ...

Was du vom Bergsteigen in dein berufliches und privates
Alltagsleben übernehmen kannst.

Wie viel einfacher es ist, deinen Weg zu gehen, wenn du dein
Ziel kennst.

Wie du auch in schwierigen Situationen durchhältst.

Wie Vertrauen in dich selbst deine Energie verändern kann.

Wie man mit dem Zusammenspiel von Körper und Geist Berge
versetzen kann.

Dieses Masterbook wird für dich eine zusätzliche wertvolle Information zu den einzelnen Filmkapiteln sein. Vor allem soll es dich aber inspirieren – als eine Art „persönlicher Coach“. Die Kapitel des Masterbooks sind der Strukturierung der Videos angepasst und unterteilen sich in den Input-Bereich und den Reflexions-Bereich.

Der Input-Bereich führt dir noch einmal die Essenz des Kurses, also die wichtigsten Erfahrungen, Tipps und Tricks des Masters, schriftlich vor Augen. Viele redaktionelle Zusatzinfos helfen dir, alles bestmöglich zu verinnerlichen und damit zu arbeiten.

Der Reflexions-Bereich stellt dir in ausgewählten Kapiteln wichtige Fragen, die dich den Input des Masters sinnvoll hinterfragen und deinen eigenen Nutzen daraus ziehen lassen. Außerdem gibt er dir Raum für deine eigenen Notizen. Du hast so eine weitere Möglichkeit, in den Spirit des Masters einzutauchen.

Wir wünschen dir viel Erfolg damit!

Deine MEET YOUR MASTER Redaktion



INHALT

Vorwort	01	09	Die Alleinbesteigung des Mount Everest
Sinn geben – der Ursprung der Motivation	02	10	Scheitern
Sich selbst verstehen	03	11	An Aufgaben wachsen
Mein Leben	04	12	Führen
Das Neue erfinden	05	13	Kreativ sein
Ziele setzen	06	14	Grenzgang Grönland
Besessen sein	07	15	Ausblicke und Auswege
Die Umsetzung – der Weg zum Erfolg	08	16	Schlusswort

VORWORT

Was ist Motivation? Wo kommt sie her? Was stellt sie mit uns Menschen an? Wir können wenig machen, wenig erreichen, wenn wir nicht motiviert sind. Aber diese Motivation gibt es nicht einfach zu kaufen. Man kann sie auch nicht geschenkt bekommen – sie muss in uns wachsen. Ich bin der Meinung, dass die Motivation ein Wert ist, der nur mit einem anderen Wert in Kombination verständlich wird – und zwar mit dem Wert „Sinn“. Es gilt, Sinnhaftigkeit in unser Tun hineinzulegen, a priori, bevor Motivation entsteht – und schließlich Glück. Wir Menschen streben alle nach Glück. Wir glauben vielfach, wir könnten es erjagen oder erhaschen – dem ist nicht so. Glück passiert uns, wenn wir ganz bei der Sache sind, wenn die Motivation über Krisen hinweg brennt und wenn wir in unser Tun eindeutigen Sinn hineingelegt haben. Ich persönlich bin häufig bis an den Rand des Möglichen gegangen, auch unter Lebensgefahr. Ich bin getragen worden von einer langanhaltenden Motivation, die ich über Monate, manchmal über Jahre in mir aufgebaut habe, indem ich mich mit meinen Herausforderungen identifiziert habe. Danach ist mir oft erst klar geworden, dass ich in diesem Zustand des ganz mit meinem Projekt Verbundenseins glücklich war.

Wenn von außen – durch Kritik oder auch teilweise durch Boswilligkeit – meine Projekte auf Widerstand gestoßen sind, dann ist meine Motivation natürlich bis zum Exzess gefordert worden. Nur wenn ich gut vorbereitet war, wenn ich mich in jedes Detail meiner Herausforderung vertieft habe, ist die Motivation genug gewesen. Sie wurde über eine lange Zeit angestaut, um mit derartigen Widerständen zurechtzukommen. Gerne möchte ich Ihnen zeigen, wie es möglich ist, durchzuhalten und die Motivation aufrechtzuerhalten – über die erste Euphorie hinweg. Denn dort, wo es hart wird, wo es kalt wird, wo Widerstände da sind, braucht es Ausdauer, Ausdauer, Ausdauer. „Wer nicht gelernt hat zu sterben, kann nicht intensiv leben“, sagen die Tibeter.

Ich bin Reinhold Messner und begrüße Sie bei Meet Your Master.





02

SINN GEBEN DER URSPRUNG DER MOTIVATION

Die Sinnfrage

Die Frage nach dem Sinn des Lebens stellen sich nur wir Menschen. Schon die antike Philosophie hat festgestellt, dass der Mensch das einzige bekannte sprachbegabte Vernunft- und Verstandeswesen ist, das die Voraussetzungen für Selbstreflexion hat. Der Mensch als gesellschaftliches Wesen ist mit der Erziehung, Ausbildung, dem Berufsleben usw. stets in Beziehung zu anderen Menschen und wird von klein auf zur Nützlichkeit, zur Arbeit und zu einem sinnvollen Leben angehalten.

Zu einer existenziellen Sinnkrise kommt es häufig erst dann, wenn Ereignisse nicht mehr in das vorhandene Sinnkonzept integriert werden können – durch große Enttäuschungen, Schicksalsschläge oder die Anforderungen eines neuen Lebensabschnitts. Die Folge ist oftmals der Beginn oder die Wiederaufnahme der Reflexion über den Lebenssinn, zu der dann auch Fragen wie die nach dem Glück oder gar dem Sinn des Leidens gehören.

SINN GEBEN - NICHT SUCHEN

Die Sinnfrage ist das Wichtigste im Leben, um zu eigener Lebensführung, Motivation und Kreativität zu kommen.

Sinn ist ein religiös-philosophischer Wert, zuletzt Erkenntnis.

Frage dich, womit du dich als Mensch am besten ausdrücken kannst.

Sich immer wieder neu zu erfinden, ist sinnstiftend.

Nur starke Sinngeber kommen weiter.

Es kommt nicht darauf an, was wir genau tun. Es kommt nur darauf an, dass wir das, was wir tun, mit Begeisterung tun.

Ich gebe mir selbst einen Sinn, genau genommen den Sinn meines Lebens. Dann lebe ich mein eigenes Leben, nach meinen Regeln. Daraus entstehen meine Visionen. Und daraus entsteht meine Motivation. Meine eigene, vollständig intrinsische Motivation.

DEN EIGENEN WEG FINDEN

Über Jahrtausende hinweg haben Menschen stets den Weg der Eltern weiterverfolgt.

Lass dich von der heutigen unendlichen Auswahl an Möglichkeiten nicht abschrecken.

Sinnstiftend ist so vieles – ein Nest für seine Familie zu bauen, ein Start-up zu gründen oder sozialer Arbeit nachzugehen.

Folge bei der Berufswahl deiner Bestimmung und bewerbe dich nie, um einfach irgendeinen Job zu haben.

Ich weiß, dass es für junge Leute viel schwerer ist als zu meiner Zeit, den eigenen Weg zu finden. Es ist aber kaum möglich, Sinnhaftigkeit herauszubilden, ohne diesen individuellen Weg einzuschlagen. Das heißt, ein Kind muss eine Möglichkeit haben auszuwählen. Außerdem braucht es die Kraft zu entscheiden und festzustellen: Das ist mein Weg, das ist das, was ich am besten kann. Genau so kann ich mich am besten ausdrücken!

EIGENE VISIONEN MIT SINN FÜLLEN

Deine Idee speist eine Realutopie.

Wenn du monatelang mit einer Idee im Kopf herumläufst, wächst deine Motivation.

Ob Künstler oder Handwerker: Es geht darum, eine Vision mit Sinn zu füllen und umzusetzen.

Nur WEIL das Leben begrenzt ist, lohnt es sich, immer wieder Sinn hineinzulegen.

Intrinsische Motivation

Die intrinsische Motivation ist die innere, aus sich selbst entstehende Motivation eines Menschen. Bestimmte Dinge macht man einfach gern, weil sie Freude bereiten, sinnvoll oder herausfordernd sind oder einen schlicht interessieren. Intrinsisch motivierte Tätigkeiten werden – im Gegensatz zu extrinsischen Motiven – um ihrer selbst willen durchgeführt und nicht, um eine Belohnung zu erlangen oder eine Bestrafung zu vermeiden. Dabei schließen sich intrinsische und extrinsische Motive nicht zwangsläufig aus. Ein Angestellter kann z.B. seiner Arbeit sowohl aus Spaß an der Arbeit als auch dem Wunsch nach angemessener Bezahlung, Erfolg und Macht nachgehen. Viele Handlungen werden daher durch eine Kombination von intrinsischen und extrinsischen Motiven durchgeführt.

Die Wichtigkeit des Schreibens

So simpel und doch so wirksam: Gedanken handschriftlich zu notieren, ist eine der effizientesten Methoden der Selbstreflexion und der Informationsverarbeitung. Neurowissenschaftler sprechen von Gedächtnisspuren, die im Gehirn angelegt werden. Dabei geht es gar nicht darum, einen Roman zu schreiben. Du kannst auch einfach einen Gedanken oder die wichtigste Erkenntnis knapp notieren. (Vgl. Audrey L. H. van der Meer/ F. R. (Ruud) van der Weel: *Only Three Fingers Write, but the Whole Brain Works: A High-Density EEG Study Showing Advantages of Drawing Over Typing for Learning*. 2017.)



REFLEXION

Beantworte die folgenden Fragen zur Selbstreflexion gerne schriftlich. Damit kannst du den Inhalt des Kurses und deine Gedanken dazu besser visualisieren und verinnerlichen.

1 Um deinen eigenen **Sinn im Leben** zu finden, hilft es, dir drei wichtige Fragen zu stellen: „Wer bin ich?“, „Was macht mir Freude?“ und „Was kann ich besonders gut?“ Zur Orientierung kannst auch deine Freunde, Partner und Kollegen fragen.

2 Was Sport mit Disziplin und Motivation zu tun hat - Richtig Sport zu treiben, ist eine ideale Charakterschule. Der Sport hilft dir, dich aus dem Alltag zu lösen und dich zu konzentrieren. Was ist dein größtes Ziel? Was ist dein größtes Hobby? Was ist dein größtes Talent? Stelle dir vor, du bist ein Sportler. Was ist dein größtes Ziel? Was ist dein größtes Hobby? Was ist dein größtes Talent? Stelle dir vor, du bist ein Sportler. Was ist dein größtes Ziel? Was ist dein größtes Hobby? Was ist dein größtes Talent? Stelle dir vor, du bist ein Sportler.

LERNE MOTIVATION MIT

REINHOLD MESSNER

Schalte jetzt den kompletten
Video-Kurs frei und lies sofort weiter.

KAUFEN

VERSCHENKEN