

# **Selbstmotivation als Schlüsselkompetenz**

**Das Flow-Konzept als Schlüssel  
für Selbstvertrauen, Motivation und Lernen**

**CANDOCANDANCE  
Hamburger Tanztage 2006**

**Dr. Gerhard Huhn  
Emergence GmbH, Berlin**

**[www.emergence.de](http://www.emergence.de)**

Das Management versucht die Energie der Mitarbeitern zu aktivieren durch die fünf großen „B“:

- **B**elobigen
- **B**elohnen
- **B**estecken
- **B**edrohen
- **B**estrafen

– das heißt, durch Instrumente **extrinsischer** Motivation

## Wie Reinhard Sprenger in seinem Buch “Mythos Motivation“ schreibt

- haben diese Methoden – wenn sie überhaupt wirken – allenfalls **Kurzzeiteffekte**

Wie Reinhard Sprenger in seinem Buch  
"Mythos Motivation" schreibt, haben diese  
Methoden

- - wenn überhaupt – nur **Kurzzeiteffekte**
- Sie basieren auf einem **negativen Menschenbild:**

"Menschen müssen unter Druck gesetzt werden, ansonsten sind sie faul und arbeiten nur mit viel weniger als 100% ihrer Kapazitäten"



## Wie Reinhard Sprenger in seinem Buch “Mythos Motivation” schreibt

- haben diese Methoden - wenn überhaupt – nur **Kurzzeiteffekte**
- Sie basieren auf einem **negativen Menschenbild**
- Sie verursachen früher oder später einen **totalen Verlust der Motivation**

**Diese Art mit Menschen umzugehen**

**verursacht auf lange Sicht beschädigtes  
Humanpotential durch negatives Denken  
und verletzt durch einem Mangel an  
Vertrauen die Menschen.**

**Was kann gemacht  
werden?**

**Gibt es eine Alternative?**

# Sozial kompetente Führung



integriert **Selbstmotivation** in den Business Prozess:





## MOTIVATION





## MOTIVATION

James

Freud

Jung



... und viele andere mehr

Reich

Adler

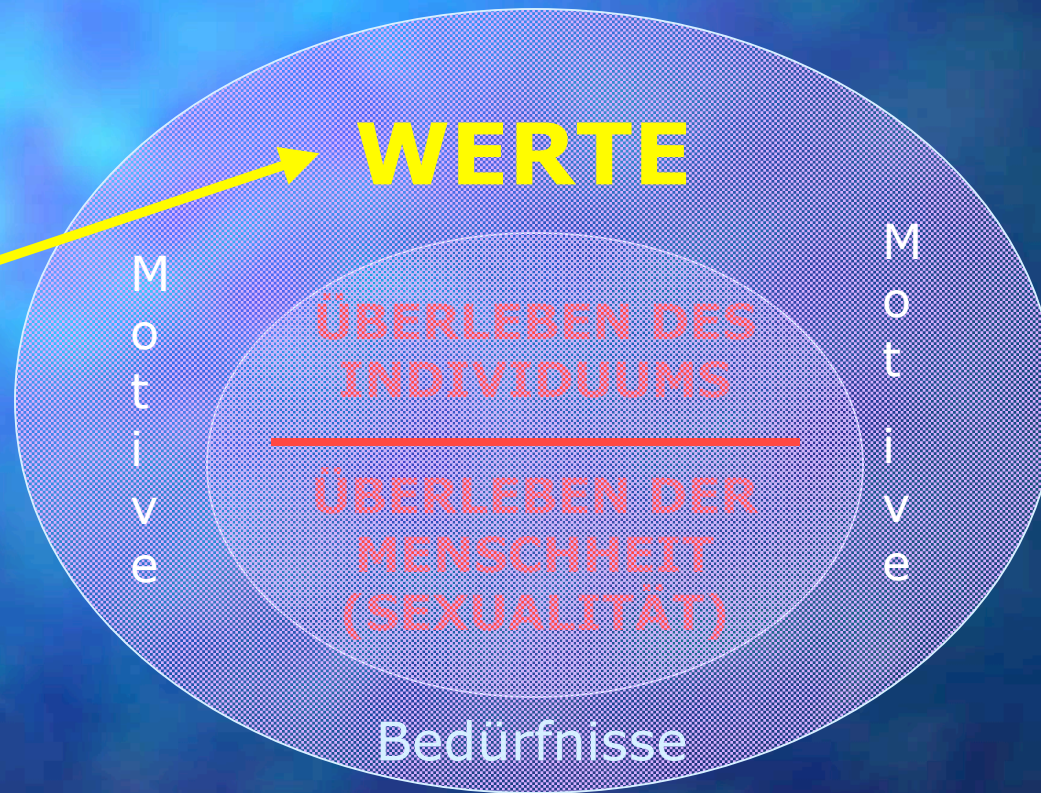


**MOTIVATION: seit 1950**

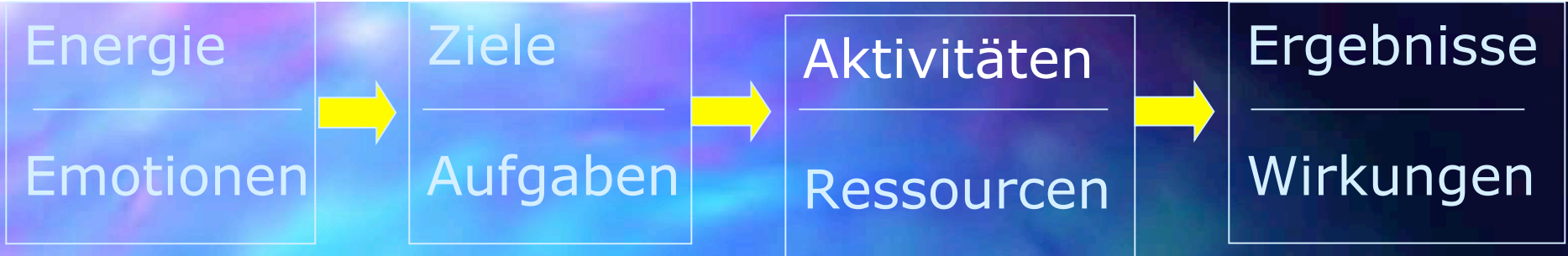


**Frankl:  
Suche nach  
Sinn**

**1950/60**







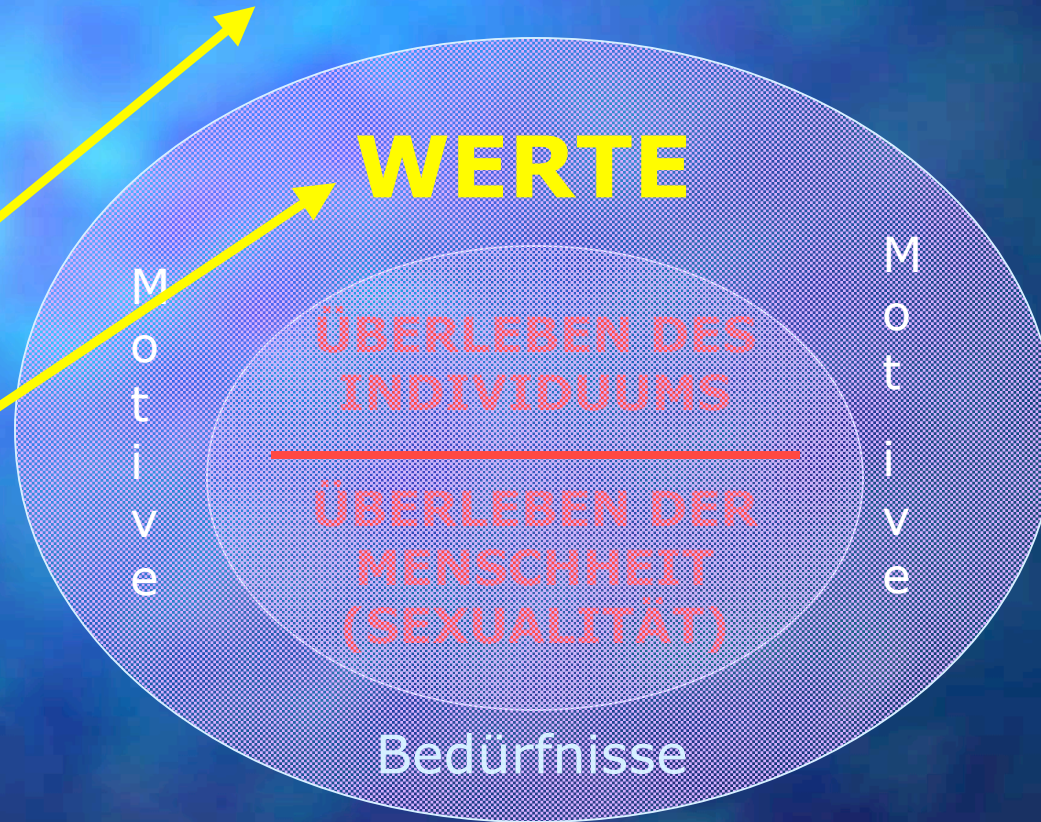
## Selbstverwirklichung



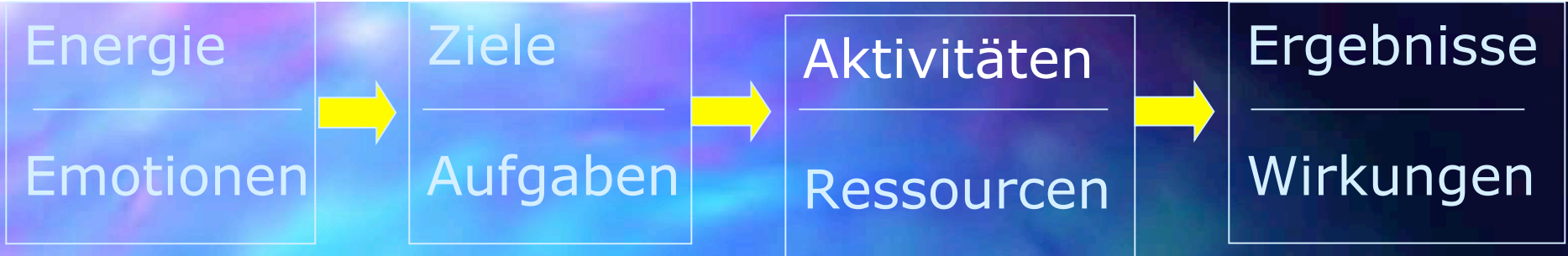
**Maslow**

Frankl:  
Suche nach  
Sinn

**1950/60**







**Flow-Erlebnisse / Glück  
Selbstverwirklichung**

**Csik-  
szent-  
mihalyi  
1990**



**Maslow**

**Frankl:  
Suche nach  
Sinn**

**1950/60**

**und jetzt:**

# DER QUANTENSPRUNG

von der **Synergetik** (Haken)

(„Lehre vom Zusammenwirken“)

**Synergetik erforscht  
die Gesetzmäßigkeiten  
der Evolution und Selbstorganisation  
sog. komplexer dynamischer Systeme**

# **zur Psycho-Synergetik: Dietmar Hansch**

**“Evolution und Lebenskunst“**


**Die Psychosynergetik erklärt  
wie unsere internen und externen  
(Tätigkeits-)Prozesse sich an bestimmten  
Anziehungskräften ausrichten  
(„in angeborene oder angelernte Attraktoren  
hinein emergieren“),  
sich stabilisieren und  
anhand von Stimmigkeits- oder  
Unstimmigkeitsgefühlen  
ständig optimieren.**



# Psycho-Synergetik

Die Primären Antriebe  
(deren Antriebskraft  
bei Erreichen  
der jeweiligen  
systemimmanenten  
SOLL-Werte wegfällt)

sind  
nur **ein** Aspekt

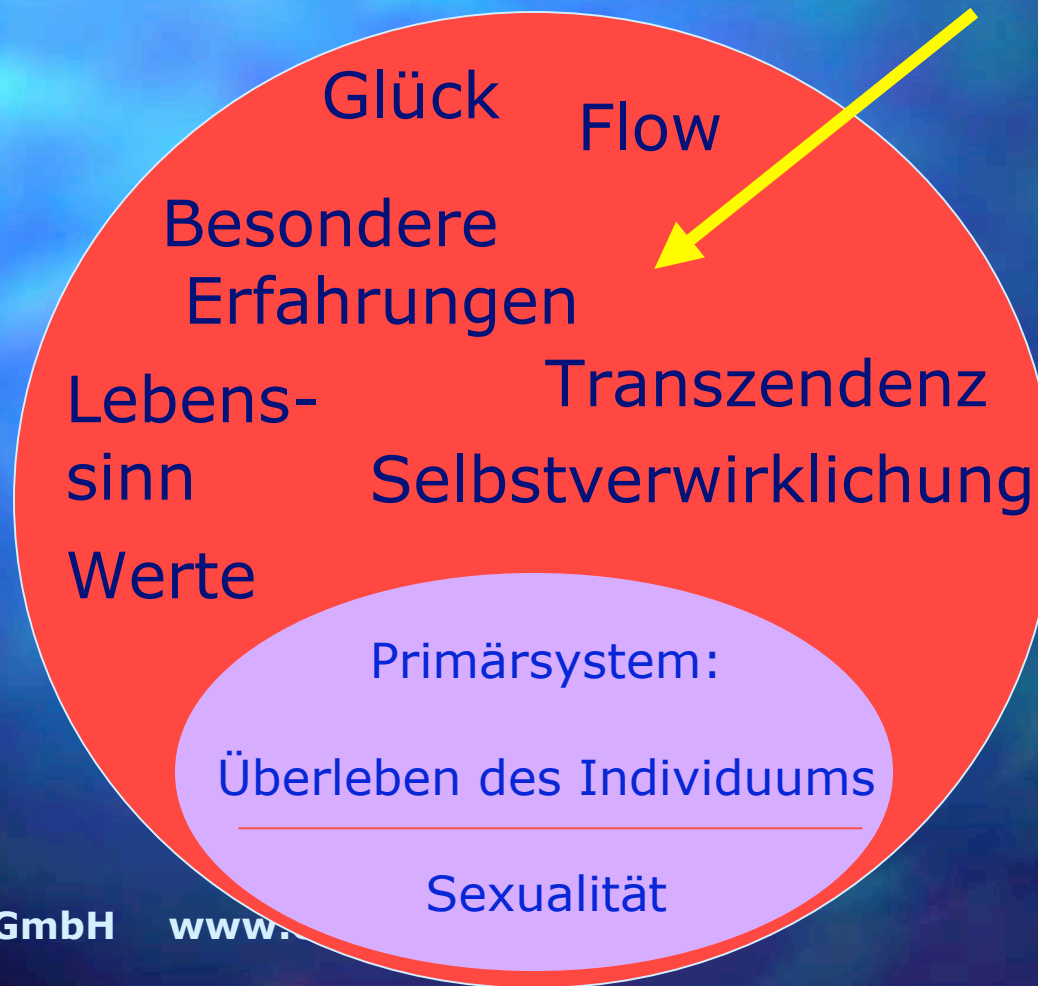


Überleben  
Sexualität

# Psycho-Synergetik

der andere

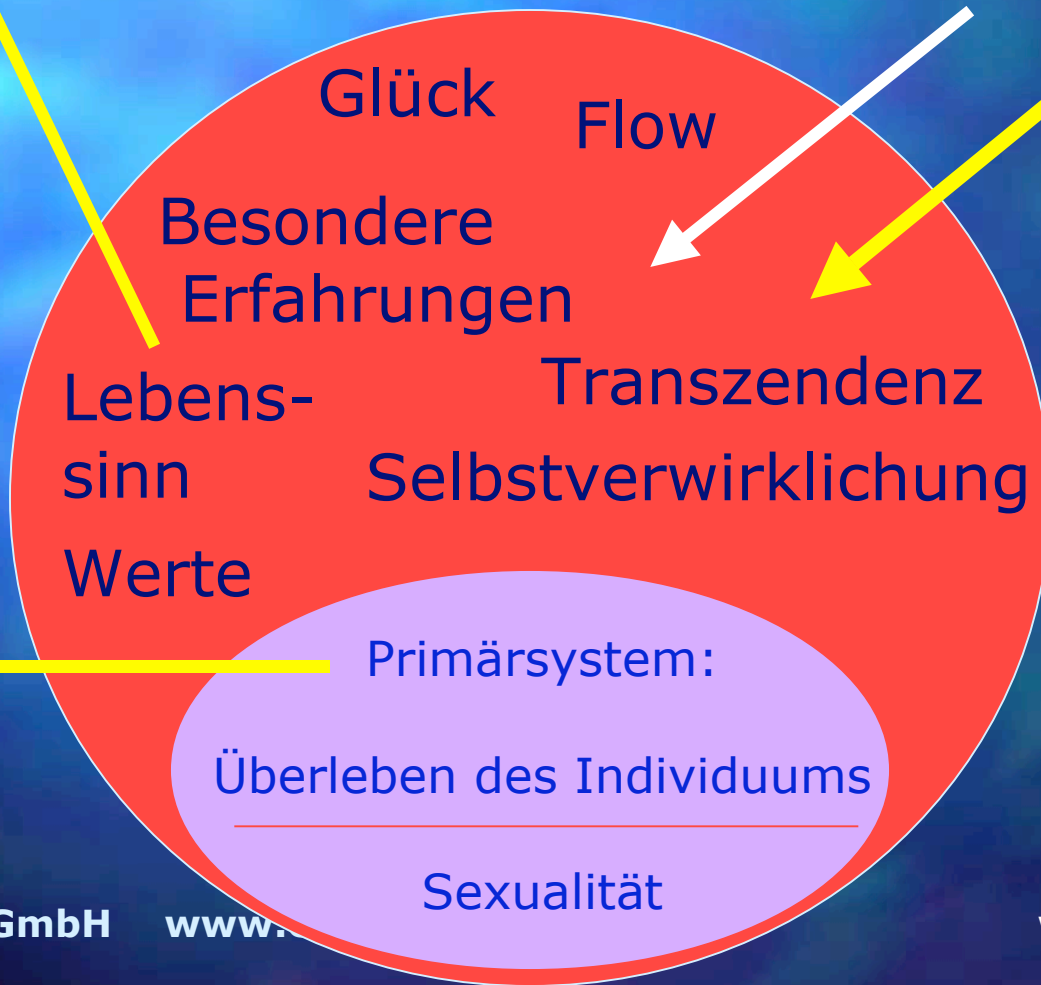
ist das **Sekundäre Motivationssystem:**



Es beinhaltet Komponenten, welche in der Lage sind, uns Rückmeldung zum **Qualitätsniveau** unseres Systems/Lebens zu geben. Die Zunahme von Synergität wird als Kohärenz (= **Glücksgefühl**) wahrgenommen



## Sekundäres Motivationssystem:



Positive Rückkoppelung (:inneres Wachstum)

# **Primäres Antriebssystem**

**Merkmale:**

**Einhalten von SOLL-  
Größen (Abweichung  
mobilisiert Antrieb, bei  
Erreichen der SOLL-  
Größe erlischt der  
Antrieb)**

**Gefühl:**

**Spannungsabbau**

**Prinzip: Anpassung**



# **Primäres Antriebssystem**

**Merkmale:**

**Einhalten von SOLL-Größen (Abweichung mobilisiert Antrieb, bei Erreichen der SOLL-Größe erlischt der Antrieb)**

**Gefühl:**

**Spannungsabbau**

**Prinzip: Anpassung**

# **Sekundäres Antriebssystem**

**Merkmale:**

**Keine SOLL-Größen  
(positive Verstärkung bei Gelingen)**

**Gefühl: Kohärenz,  
Stimmigkeit, Glück,  
Flow, Ekstase**

**Prinzip: Optimierung**

# Das Sekundäre Motivations-system

- **das Erreichen des Erstrebten führt zu einer Verstärkung des Antriebs**
- **ist die Quelle für intrinsische (=von Innen kommende) Motivation**
- **integriert Körper und Geist**
- **ist nachhaltig und zukunftsfähig**
- **erschließt den Weg zu**
  - **Glückserfahrungen (Flow)**
- **basiert auf Werten**
- **benötigt und entwickelt Bewusstsein**

- Die Wirkprinzipien der Psychosynergetik werden u.a. erkennbar bei den von Prof. Mihaly Csikszentmihalyi (gesprochen: Tschik Sent Mihajii)
- erforschten

## ■ **Flow Erfahrungen**

- Sie sind ein zentraler Schlüssel zur

## ■ **Selbstmotivation**

# Hohe Selbstmotivation bei:

- ● **Bergsteigern**
- 
- ● **Schachspielern**
- 
- ● **Chirurgen**
- ● **Tänzern**



**Mihaly Csikszentmihalyi:  
Das Flow Erlebnis  
– die Voraussetzungen:**

**1. Hohe Konzentration führt dazu, daß die Aufmerksamkeit auf ein begrenztes Feld von Stimuli gerichtet ist.**

**Andere Probleme und Sorgen des Alltags werden ausgeblendet.**

**Reize, die nicht unmittelbar mit der Bewältigung der Aufgabe zu tun haben, werden vom Bewußtsein nicht wahrgenommen.**

- **2. Ein klares Ziel. Der Weg zu diesem Ziel ist über erreichbare Zwischenschritte klar erkennbar. Der Ausgang allerdings ist offen.**

**3. Unmittelbare und kontinuierliche Rückmeldungen geben die Sicherheit, auf dem richtigen Weg zu sein oder rechtzeitig Korrekturen vornehmen zu können.**

**4. Flow-Erfahrungen ereignen sich, wenn die Fähigkeiten den Herausforderungen entsprechen und beide Komponenten ein gewisses, persönlich als Grenze empfundenenes Niveau übertreffen.**



Herausforderungen

hoch

z. B. ein  
Berg von  
1400 m  
Höhe

**Flow**



niedrig

hoch

Fähigkeiten

Herausforderungen

1400

Flow



Keine höheren Herausforderungen: Routine

Fähigkeiten

Herausforderungen

1400

Flow



Routine

Keine höheren Herausforderungen: Routine

Fähigkeiten

Herausforderungen

1400

Flow



Langeweile

Keine höheren Herausforderungen: Langeweile Fähigkeiten



Herausforderungen

6000

Stress  
Frustration

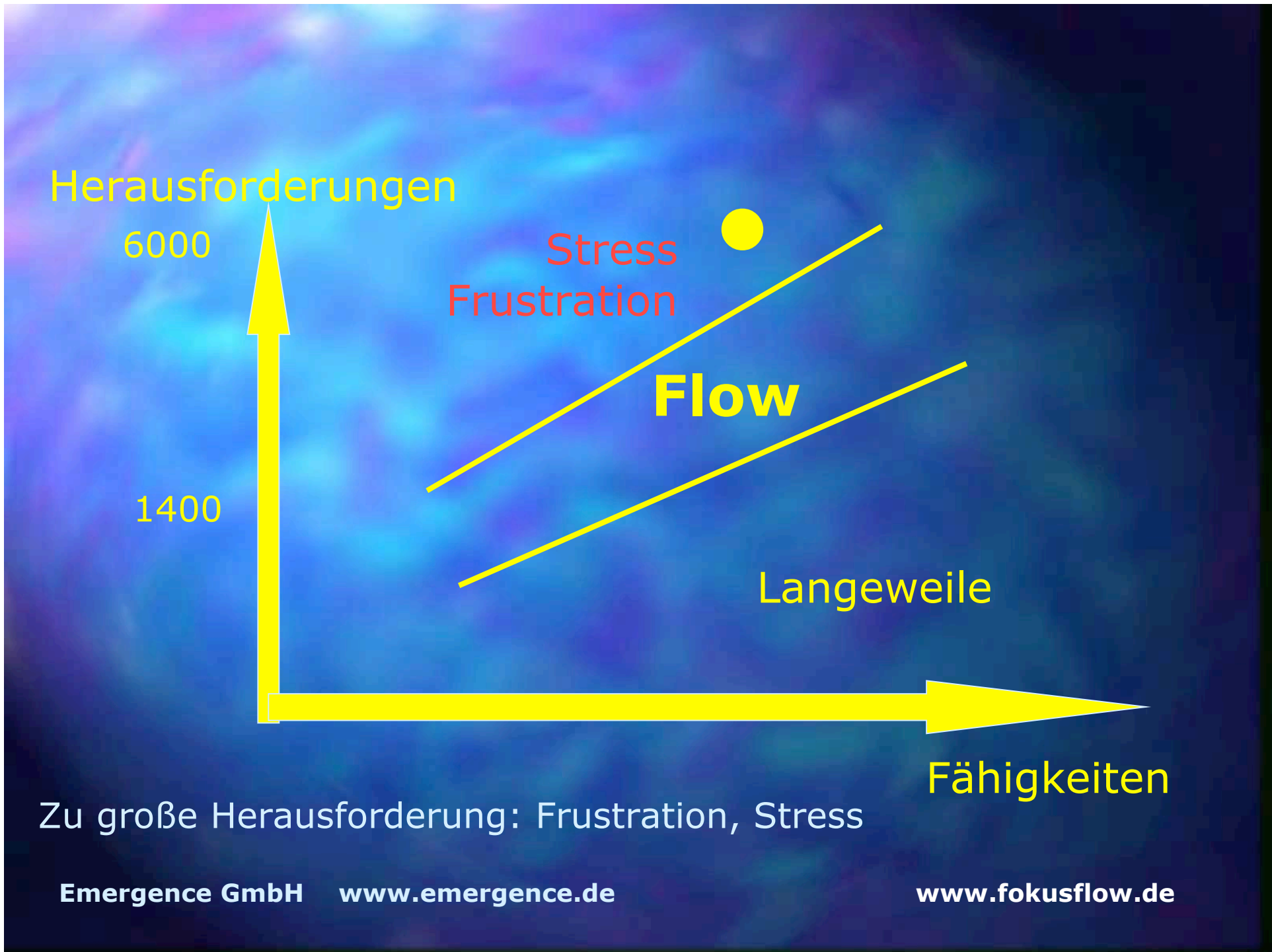
Flow

1400

Langeweile

Fähigkeiten

Zu große Herausforderung: Frustration, Stress



Herausforderungen

Stress  
Frustration

**Flow**

1800

1400

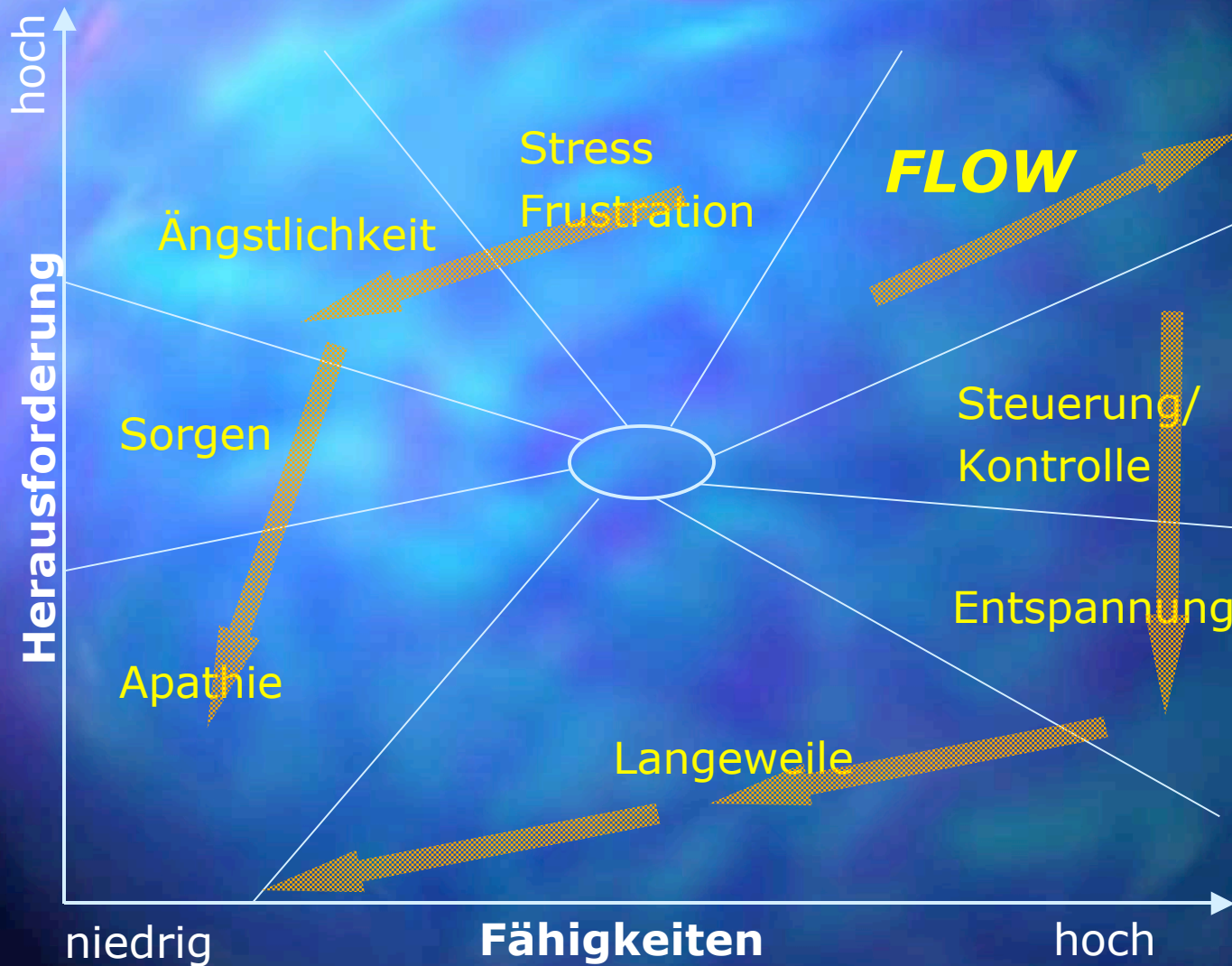


Langeweile

Ausgewogene Steigerung von Herausforderung  
und Fähigkeiten: eine neue Flow-Erfahrung

Fähigkeiten

Jedes Verharren-Wollen in einem Feld führt letztlich zur Apathie. Flow-Erfahrungen sind nur durch das Bewältigen neuer Herausforderungen und ständiges Lernen möglich.



Herausforderungen

Stress  
Frustration

**Flow**

Langeweile

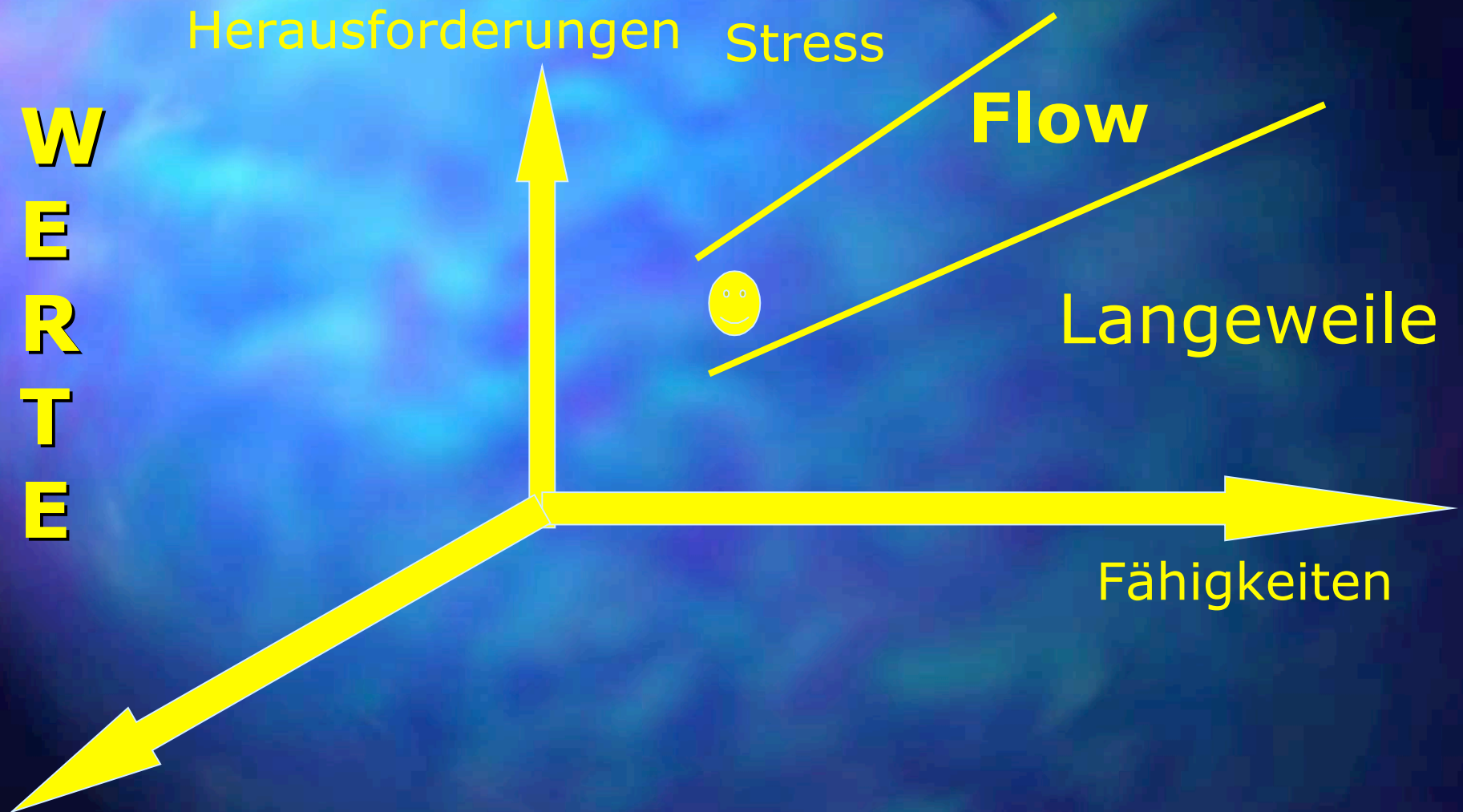


Fähigkeiten

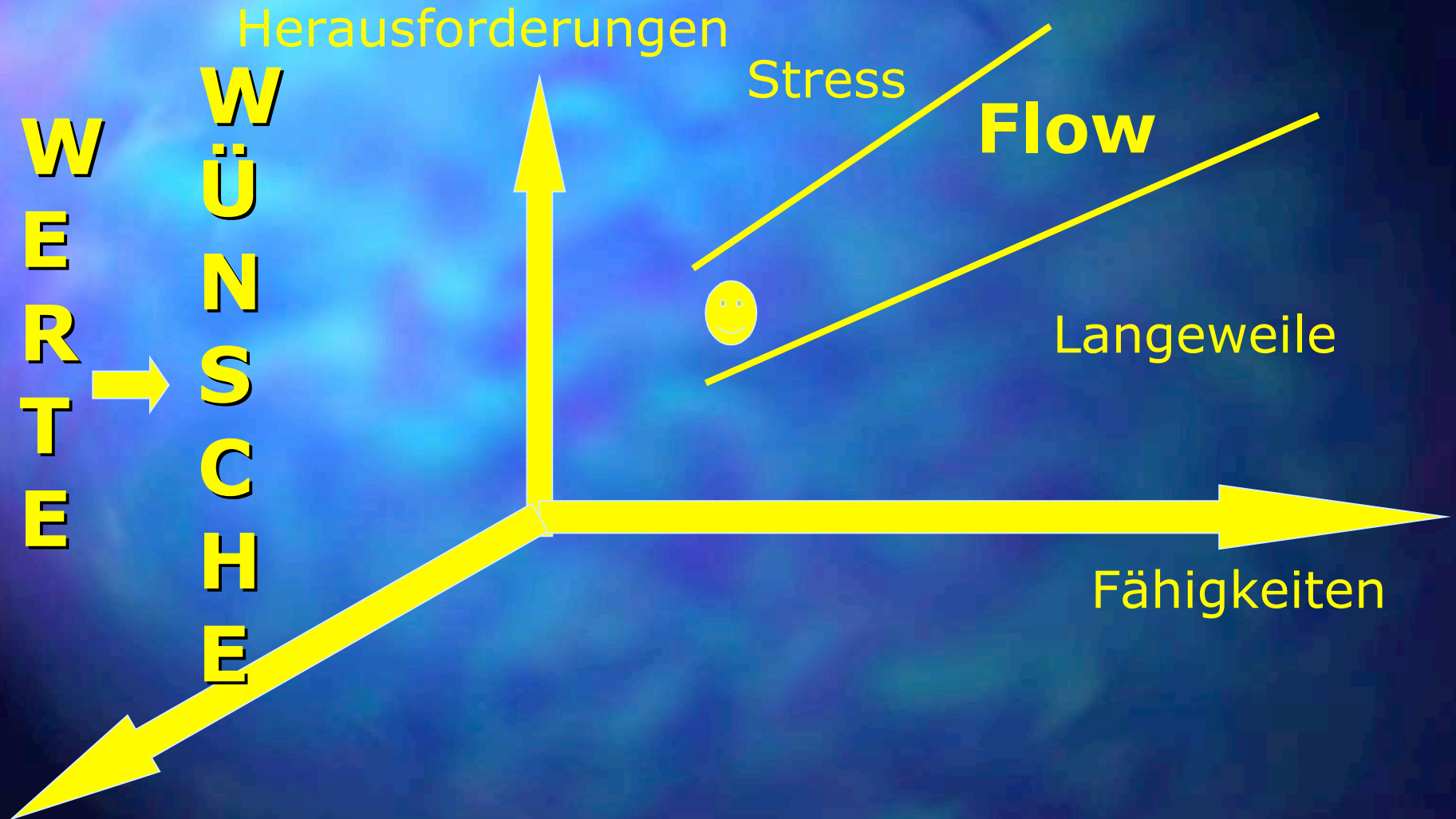
Sinnvoll ist es, Herausforderungen dort zu suchen,  
wo gleichzeitig Werte verwirklicht werden können.



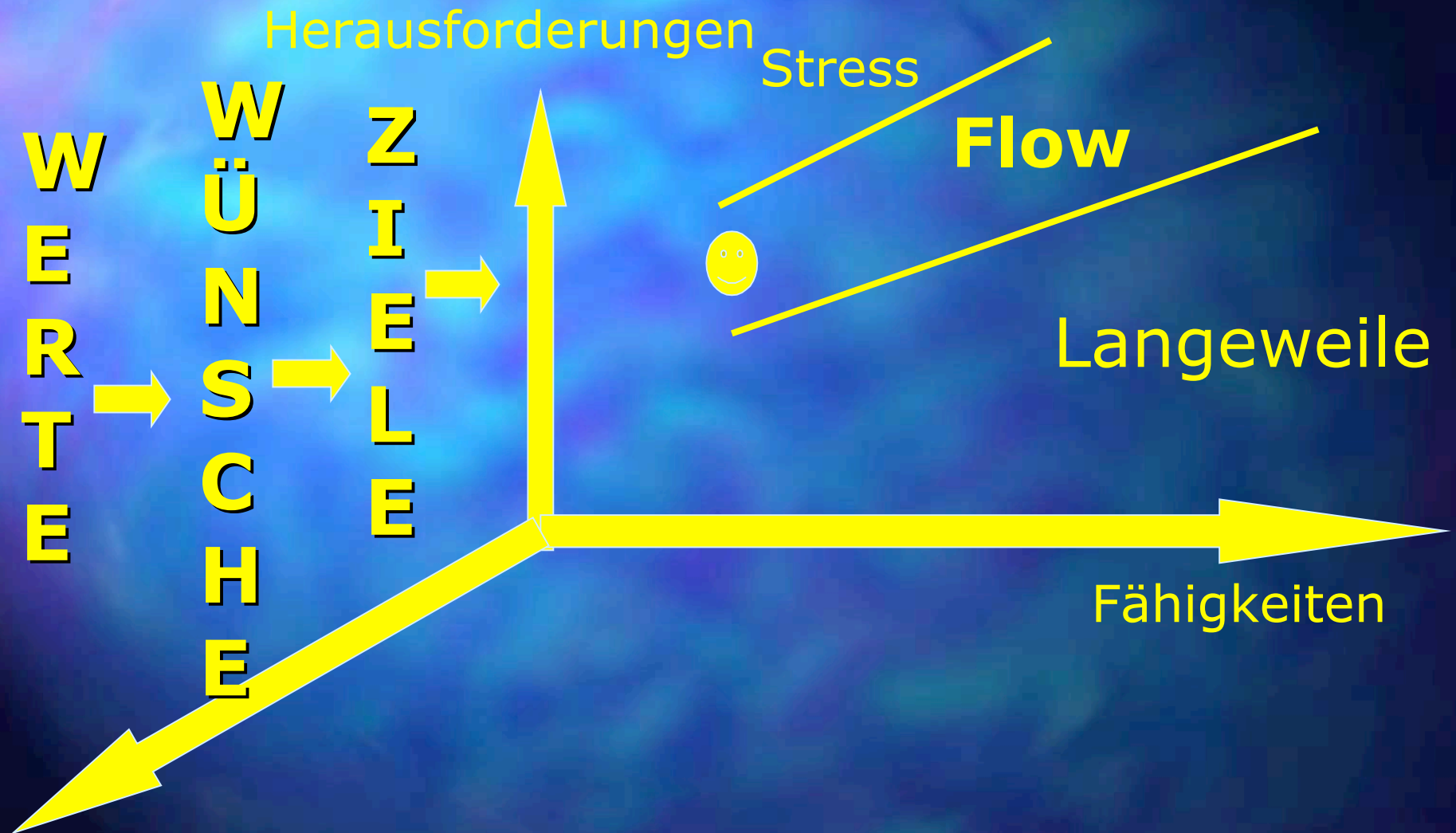
# Wertebasierte Selbstorganisation



# Wertebasierte Selbstorganisation



# Wertebasierte Selbstorganisation

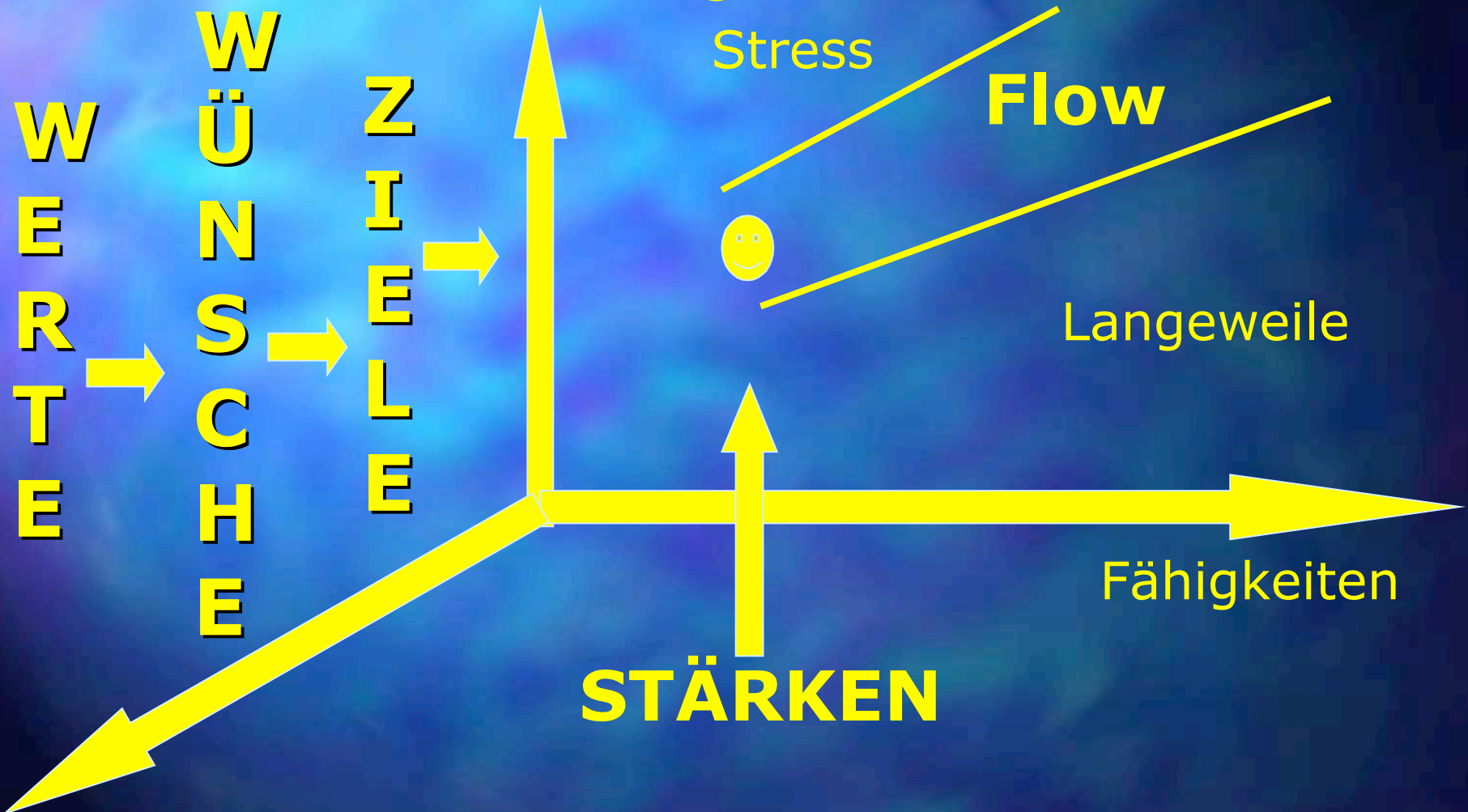






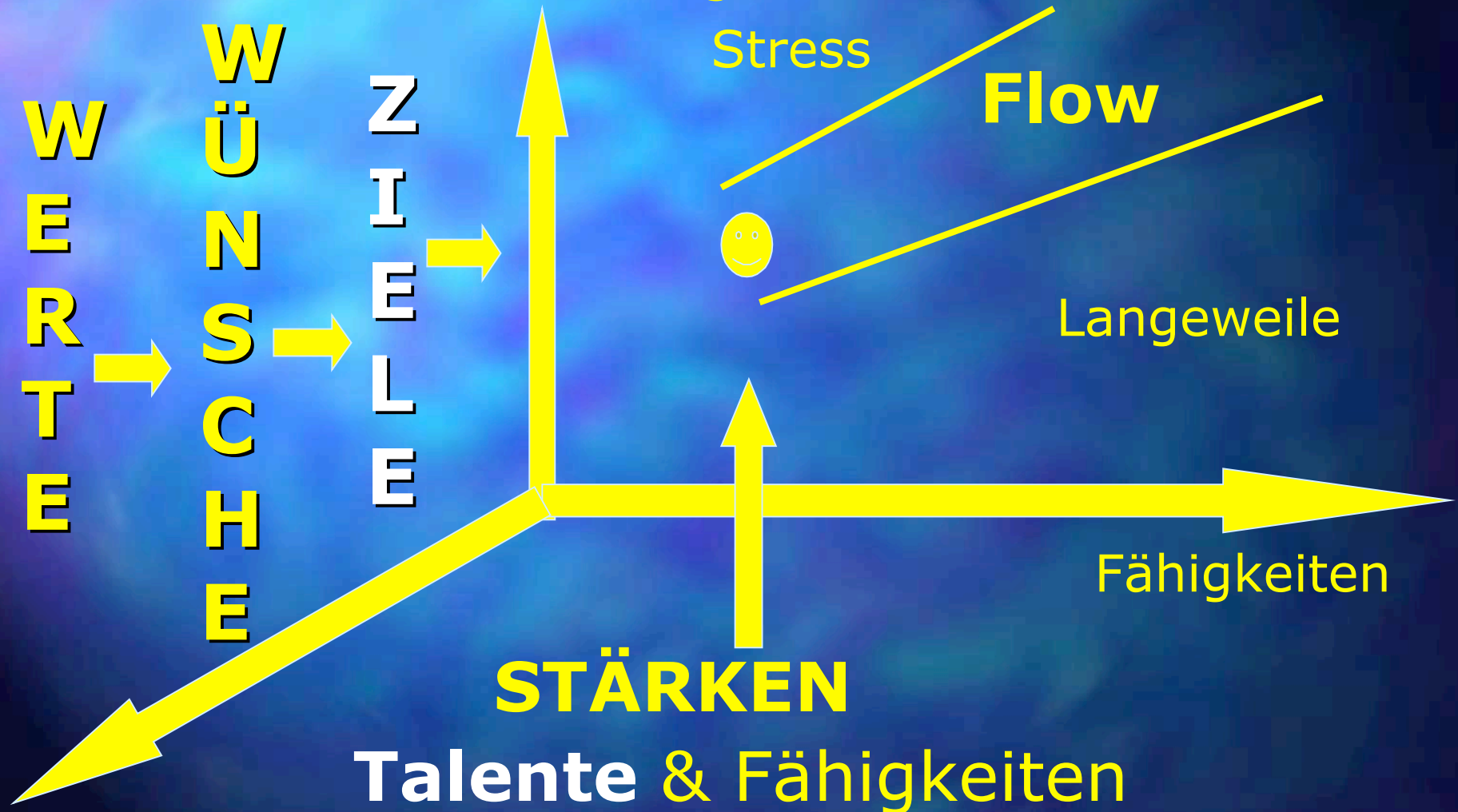
# Wertebasierte Selbstorganisation

Herausforderungen



# Wertebasierte Selbstorganisation

Herausforderungen



**5. Die Grenzen des eigenen Ichs  
scheinen zu verschwinden, Bewußtsein  
und Handlung verschmelzen, es kommt  
zu Momenten der Selbstvergessenheit.**

## **6. Das Zeitgefühl verschwindet oder ist verändert**



## **7. Die Erfahrung wird autotelisch - zum Selbstzweck**

*(auto: selbst, telos : das Ziel)*

**Erfolg ist das Gelingen der Handlung**

**Hoffnungen auf äußere Belohnung oder Anerkennung sind von minderer Bedeutung**

**8. Als Lohn der bestandenen  
Herausforderung erwächst ein Zugewinn  
an Komplexität.**

**Komplexität ist die gleichzeitige und sich ergänzende Zunahme von**

***Differenzierung***

*(Zunahme von Systemelementen oder Wissen)*

**und**

***Integration***

*(Verstehen der Zusammenhänge und Wechselwirkungen sowie Vernetzung der durch Differenzierung hinzugewonnenen Elemente mit dem Ganzen).*

**Von der Zunahme von Komplexität ist**

**die Zunahme von *Kompliziertheit***

**zu unterscheiden.**

**Sie beruht auf der einseitigen Zunahme von *Differenzierung* ohne gleichzeitige oder zeitnahe *Integration***

*(Einseitige Anhäufung von Wissen ohne Verstehen der Inhalte und Zusammenhänge erhöht die psychische Entropie, erzeugt innere Spannungsgefühle, Unsicherheit, Depressionen, aber auch Aggressivität und Destruktivität)*



**»Das Wissen, wo es als höchstes  
Prinzip auftritt, tötet notwendig  
den Enthusiasmus, den Geist . . .«**

*Hugo Ball (1919)*

## 9. Der Zugewinn an Komplexität führt zu einem Wachstum des Selbst

Der Abbau der Spannung und die tiefe Freude und Gelassenheit anschließend wird als ein fließendes, befreiendes, schwebendes Gefühl von Leichtigkeit, von Hochgefühl, von Freude und Glück beschrieben.

Körper und Geist befinden sich im Einklang mit sich und der Welt – im ***F L O W***

**Vielen Dank**

**FÜR IHRE  
AUFMERKSAMKEIT**



**Es ist nur der Anfang . . .**





# Wenn SIE mehr wollen:

Bücher:

**Selbstmotivation**, G. Huhn - H. Backerra, Hanser  
**Evolution und Lebenskunst**, D. Hansch, Vandenhoeck & Ruprecht

**Flow** - Das Geheimnis des Glücks, M. Csikszentmihalyi, Klett-Cotta

**Der Mensch auf der Suche nach dem Sinn**, V. E. Frankl, Herder

Web: [www.emergence.de](http://www.emergence.de) /

**ab 12/2005: auch: [www.fokusflow.de](http://www.fokusflow.de)**

# Wenn Sie mehr wollen:

## Bücher:

**Erfolgreiche Führung gegen alle Regeln, Buckingham  
Marcus, Coffman, Curt,  
Campus Verlag**

**Entdecken Sie Ihre Stärken JETZT! (mit Code Ziffer  
zum eigenen Test im Internet), Buckingham, Markus  
Clifton, Donald, Pd. D., Campus Verlag,**

## Web:

**[www.fastcompany.com/articles/2001/07/buckingham.html](http://www.fastcompany.com/articles/2001/07/buckingham.html)**