

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

Dr. Maja Storch
Institut für Selbstmanagement und Motivation Zürich

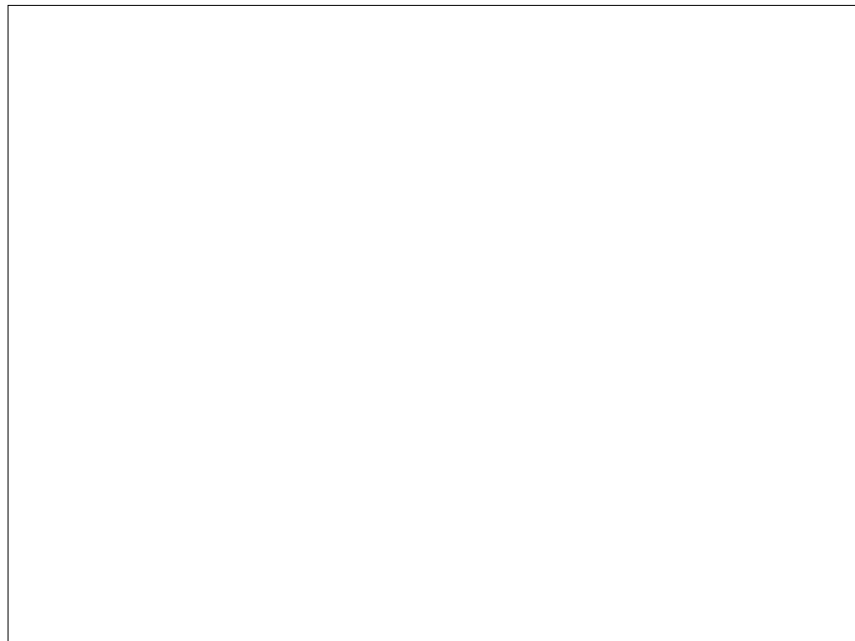
ISMZ

1

● Warum tun Menschen
nicht das, was sie wollen ?

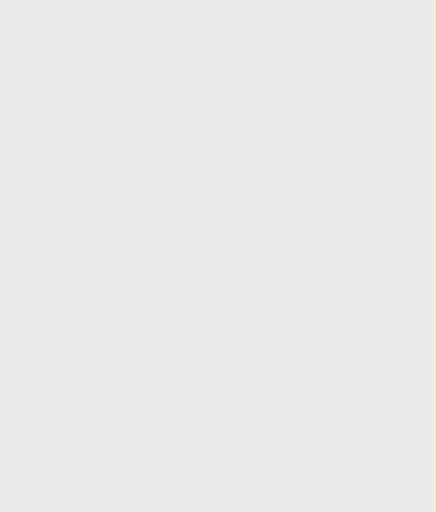
Dr. Maja Storch, Universität Zürich

2



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

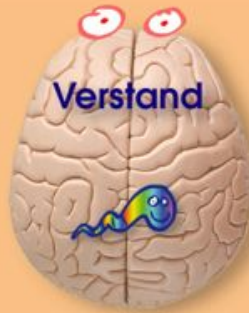
Zwei Bewertungssysteme

	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

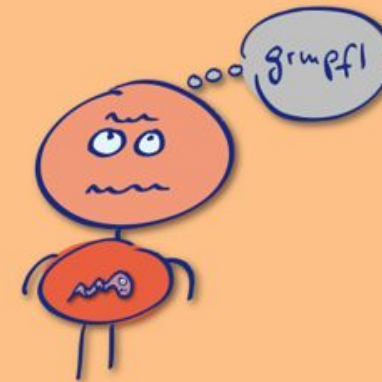


10



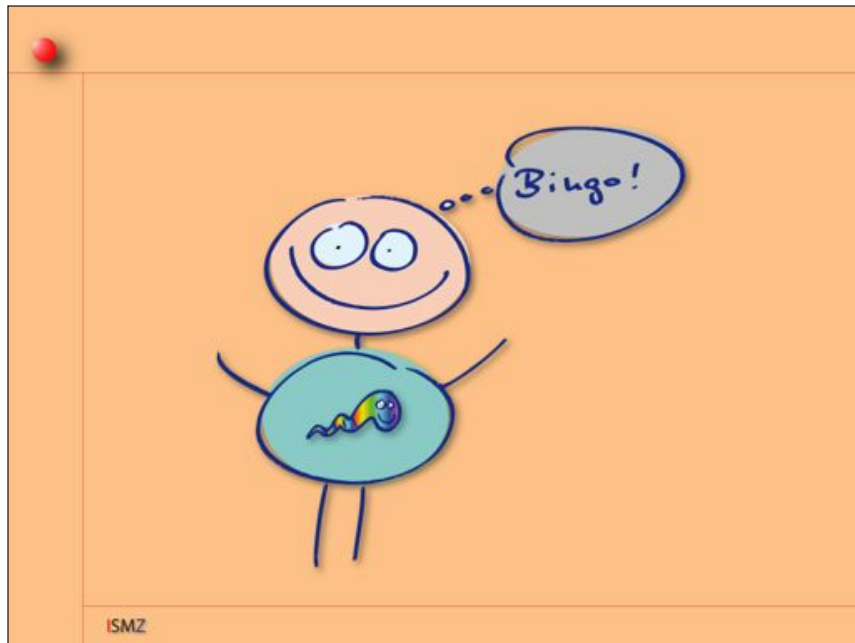
ISMZ

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 white minus sign (-), and to its right is a green circle with a white 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 white minus sign (-), and to the right is a green circle with a white plus sign (+).

Dr. Maja Storch, Universität Zürich

16

■ Was spricht
gegen

Selbstkontrolle ?

Dr. Maja Storch, Universität Zürich



17

Überlastung der kognitiven Kapazität



ISMZ

18

Zuviel Erregung



ISMZ

19

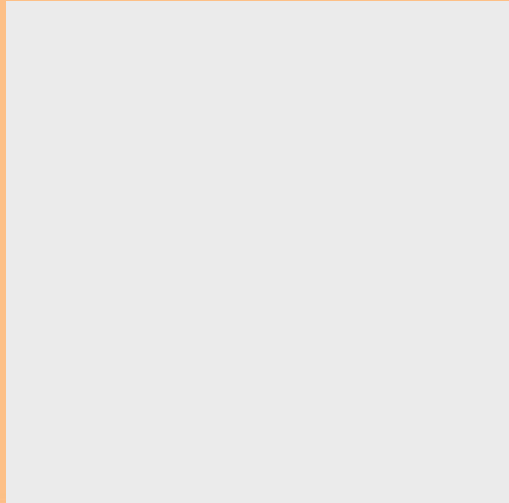
Zuviel Erregung



ISMZ

20

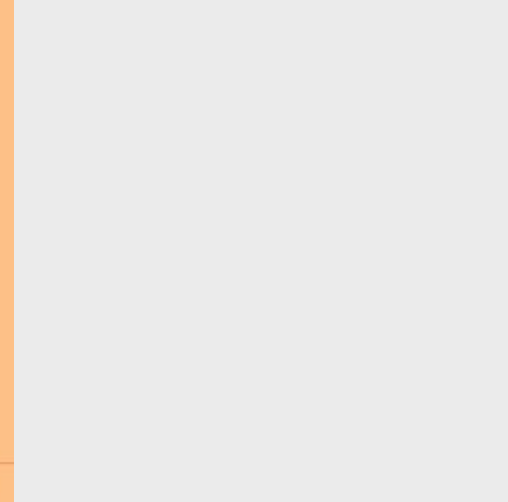
Starke Reizumwelt



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

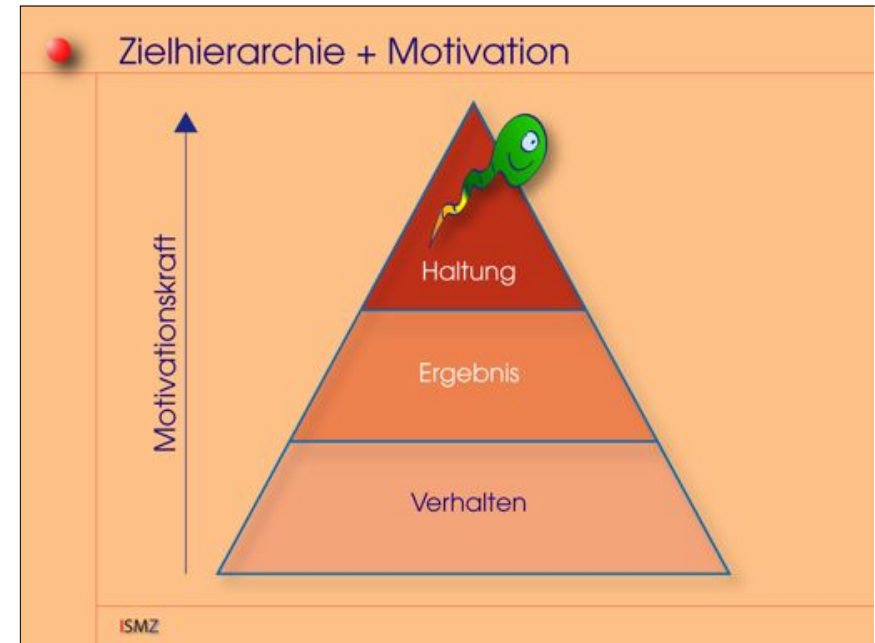


ISMZ

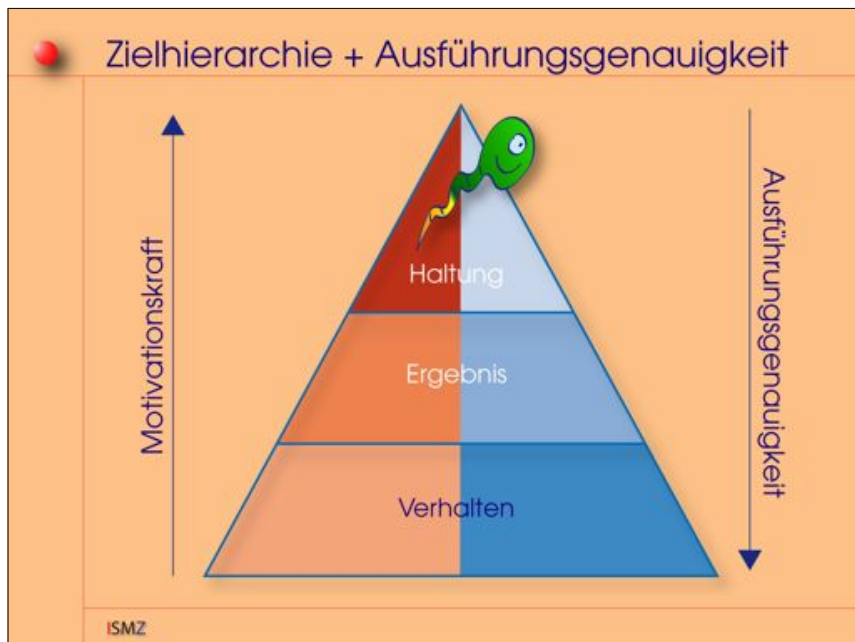
28



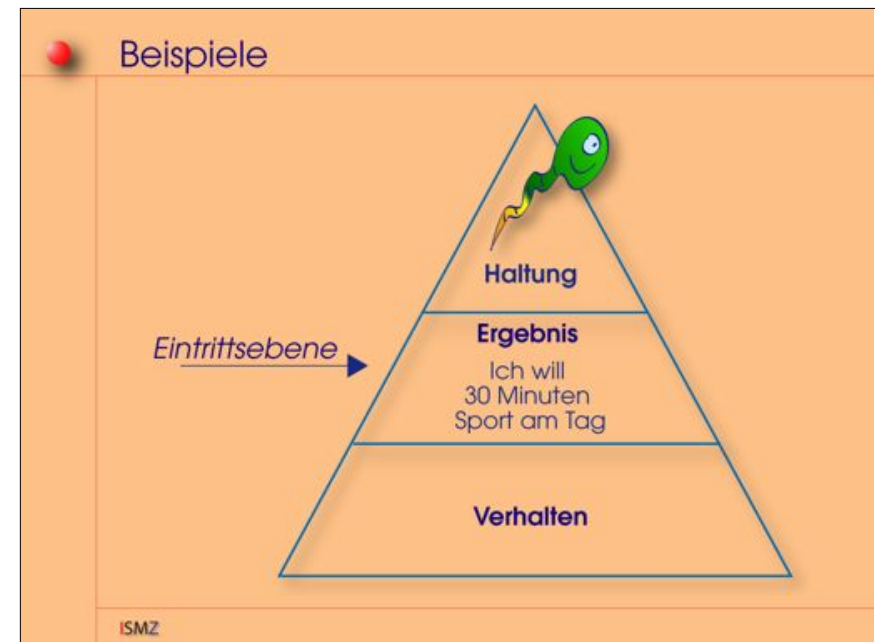
29



30

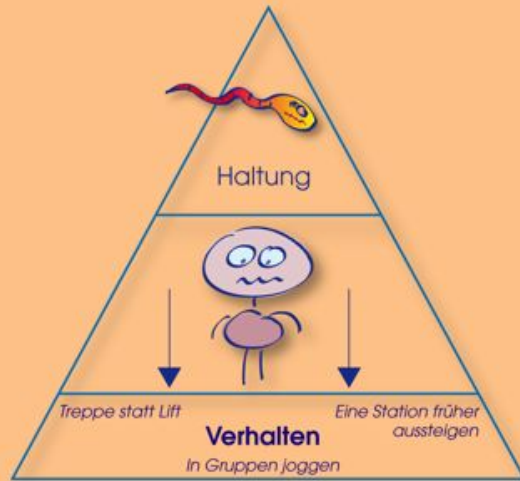


31



32

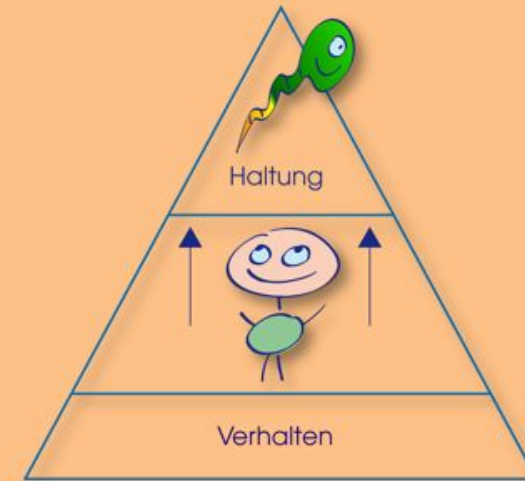
Motivationspsychologisch falsch



ISMZ

33

Motivationspsychologisch korrekt



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



ISMZ

36

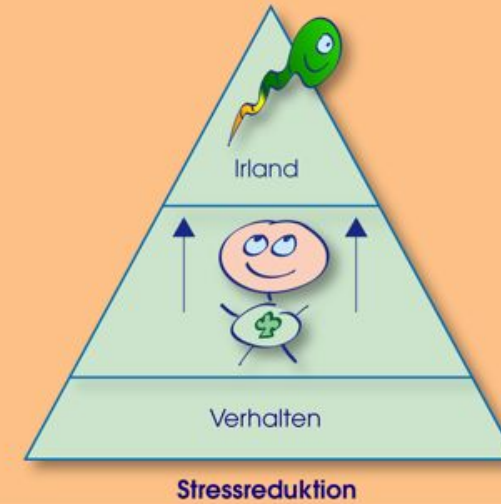
● Motto - Ziele selbstgemacht:

- 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

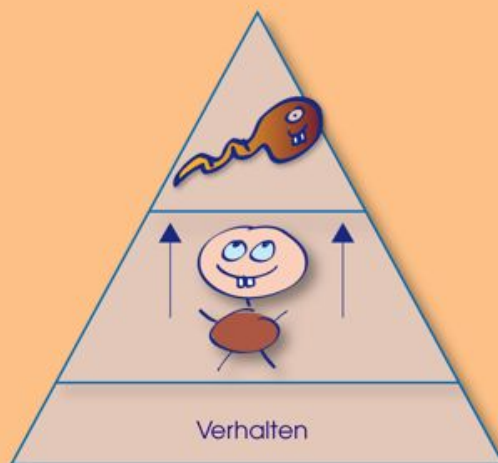
● Motto - Ziele erfassen alle Steuerungsebenen



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



FC Concordia Basel



Swiss Olympic Medical Center

ISMZ

42