

Strategie

**„DRUCK - ZU (CK) G –
Motivationsgenerator“**

Herausgearbeitet und verfasst von:

Bernhard Buchta,
fubbuc@t-online.de

DRUCK - ZU (CK) G – Motivationsgenerator

Motivationsstrategie mit Meta-Programmen

Indikation:

Dieses Modell eignet sich für die Bearbeitung von Problemsituationen, die schon eine lange Historie haben und immer wieder auftreten, die aber i. d. R. nicht durch ein einzelnes Tun oder Lassen gravierende Änderungen bewirken, sondern eher mittelfristig bis längerfristig zu der einen oder der anderen Entwicklung führen.

Ziel ist es, sich so zu programmieren, dass man sich, wenn die nächste Entscheidung für ein bestimmtes Tun oder Lassen ansteht, leicht tut, sich zum gewünschten Verhalten zu motivieren.

Für die Durchführung ist es sinnvoll, die Karten (Bodenanker) in dem Schema anzuordnen, wie auf der Skizze dargestellt, um das gewünschte Kraftfeld zu erzeugen.

Die Schritte im einzelnen:

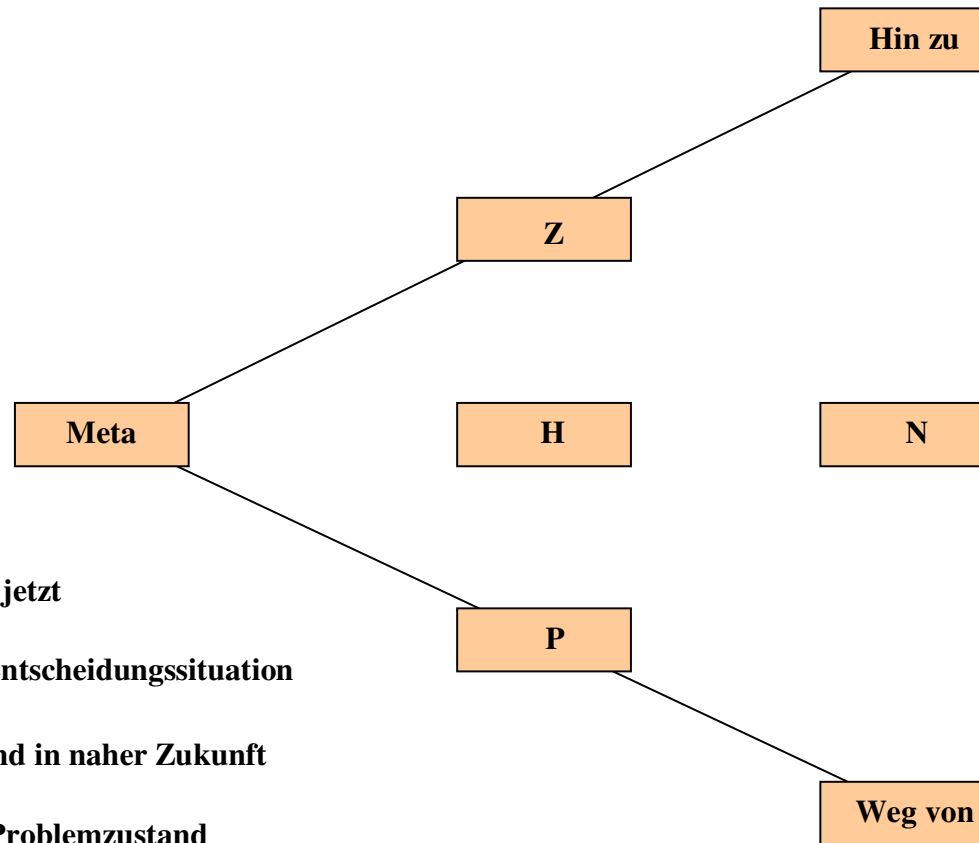
- 1) Problemidentifikation und Erläuterung des gewünschten Verhaltens, auf Platz „Hier u. jetzt“;
- 2) In den letzten Problemzustand gehen, wo Du Dich anders als gewünscht verhalten hast, auf „jüngstem Problemzustand“ assoziiert, VAKOG, evtl. mit einem Begriff ankern;
- 3) Separator auf „Meta“;
- 4) Auf „Hier und jetzt“ und von da auf „Zielzustand in naher Zukunft“ gehen und in den Zielzustand hineinassoziiieren, VAKOG, evtl. mit einem Begriff ankern;
- 5) Öko-Check auf „Meta“: „Wäre der Zielzustand o.k.“
- 6) Separator

- 7) Von „Meta“ aus über die Position „jüngster Problemzustand“ peilen - indem Du ihn Dir noch einmal dissoziiert vergegenwärtigst – und stelle Dir über dem Punkt „Weg von“ dissoziiert ein Bild davon vor, wohin es Dich in Zukunft führen könnte, wenn Du Dich in dieser Richtung treiben lässt.
Eventuell mit einem Begriff oder einer Farbe auf einer Karte ankern;
- 8) Separator Fenster o. ä.
- 9) Gehe auf „Meta“, peile über „Zielzustand in naher Zukunft“, indem Du ihn Dir noch einmal dissoziiert vergegenwärtigst und stelle Dir über dem Punkt „Hin zu“ dissoziiert ein strahlendes Bild davon vor, wohin Du Dich entwickeln wirst, wenn Du in Zukunft in dieser Richtung gehst.
Eventuell mit einem Begriff oder einer Farbe auf einer Karte ankern;
- 10) Gehe auf „Hier und jetzt“ und denke an eine nächste Entscheidungssituation
- 11) Gehe in die nächste Entscheidungssituation: - Karte „nächste Entscheidungssituation“ - assoziiert, vergegenwärtige Dir das „Weg-von“ hinter dir und das „Hin-zu“ vor Dir, spüre was Du fühlst (evtl. ankern.), und präge Dir die Situation ein.

Wichtig: Locker bleiben – das oben beschriebene Modell eignet sich, um längerfristige Ziele anzusteuern, d. h. man darf sich durchaus mal die Erlaubnis geben, sich anders zu entscheiden (von einer Zigarette ist noch keiner tot umgefallen und von einem Stück Torte noch keiner dick geworden).

Das Wichtigste ist, den eingeschlagenen Weg weiterzugehen!

D R U C K - Z U (C K) G - Motivationsgenerator **Meta Programm – Motivationsstrategie**



H = Hier und jetzt

N = nächste Entscheidungssituation

Z = Zielzustand in naher Zukunft

P = jüngster Problemzustand

Hin zu = späteres gewünschtes Zukunftsbild

Weg von = nicht gewünschtes, aber bei kontinuierlicher Unterlassung mögliches Zukunftsbild