

MOTIVATION ERFORDERT DIE BEFRIEDIGUNG ALLER BEDÜRFNISSE

Die 4 wichtigsten Bedürfnisse des Menschen (nach Peseschkian):

1. das Bedürfnis nach Leistung
2. das Bedürfnis nach Erholung
3. das Bedürfnis nach Kontakten
4. das Bedürfnis nach Sinn

In Harmonie mit sich ist der Mensch, der diese 4 Bedürfnisse in etwa gleich erfüllt!

Bei Übergewicht – vor allem von Punkt 1 – kommt es zur Unterdrückung von Emotionen und schließlich zum Gefühl, nur noch fremdbestimmt zu leben. Man hat schließlich das Gefühl, am Leben vorbeizuleben bzw. das Leben aufzuschieben. Dass diese Rechnung nicht aufgeht, wusste schon Seneca. Er sagte: „Dum differtur, vita transcurrit – Während wir es aufschieben, verrinnt das Leben!“ Wie könnte nur eine Lösung für einen neuen Motivationsschub aussehen?

1. Bewerten Sie die augenblickliche Befriedigung Ihrer Bedürfnisse z.B. in Prozentzahlen.
2. Planen Sie von vorneherein bestimmte Zeiten für die Befriedigung der Defizitbedürfnisse.
3. Setzen Sie sich neue Herausforderungen, an die Sie mit Interesse, Neugierde oder Freude herangehen.
4. Bleiben Sie in Bewegung: Körperlich durch Sport, geistig durch Neugierde an Herausforderungen und psychisch durch Interesse an den Dingen des Lebens.
5. Pflegen Sie Ihre Spontaneität, anfangen vom spontanen Kurzurlaub bis hin zu einem überraschenden Theaterbesuch. Denn Bewegung und Spontaneität, verbunden mit Interesse, Neugierde und Freude, halten uns lebendig.