

«Selbstmotivation ist ein mächtiges Werkzeug»

Motivation ist ein Katalysator für Erfolg. Sich zu motivieren ist aber leichter gesagt als getan, denn Motivation ist nicht immer eine Selbstverständlichkeit. «So ziemlich jeder Mensch wird in seinem Leben mit etwa zwei- bis dreihundert Krisen konfrontiert, wovon meistens vier bis sechs als wirkliche Lebenskrisen bezeichnet werden können – da gilt die Devise: Durch Selbstmotivation zum Ziel» sagt Serge Grünwald, Kursleiter bei der Lernwerkstatt Olten und Autor des Sachbuches «Mein Handbuch der Selbstmotivation».

Sich zu überwinden ist keine leichte Aufgabe. In jeder Lebenslage kann sich dieses Unterfangen einfach oder auch kompliziert gestalten. Wie gelingt es, sich erfolgreich zu überwinden und Selbstmotivation zu etablieren? Welche Möglichkeiten bieten sich an und lassen sich einfach in den Alltag integrieren? Serge Grünwald gibt hierzu Workshops, Trainings, Vorträge und Coachings. Dort vermittelt er verschiedene Techniken – vor allem aus der Positiven Psychologie – praxisnah und kurzweilig in Deutsch oder Englisch. «Ich lehre Methoden und Techniken, die Menschen helfen, ihr Profil zu schärfen, selbstbewusster aufzutreten und ihre Persönlichkeit zu entfalten» sagt der 54-jährige.

Der grosse Optimist

Serge Grünwald: «Ich höre oft, dass ich ein grosser Optimist sei und fast immer voller Energie. Und ja, das glaube ich auch. Ich mag es, Menschen zu inspirieren und habe meine Berufung, in der Begleitung und Förderung von Menschen, gefunden». Diesen Optimismus und ein liberales und positives Menschen- und Weltbild, habe er sicherlich aus seinem Elternhaus mitbekommen. Jedoch auch durch die Prägung von über zehn Jahren, in welchen er im Ausland gelebt habe und über hundert Länder bereisen durfte. «Vor allem aber auch die beiden Ausbildungen in Existenzanalyse und in Positiver Psychologie haben mich zusätzlich geprägt. All

dies merkt man wahrscheinlich sehr schnell, wenn man mein Buch liest.»

Und das Buch hat es in sich: Aus zwanzig Jahren Coaching-Erfahrung, in denen Serge Grünwald mehrere tausend Menschen in ihren Fragestellungen begleitet hat, haben sich alltags-taugliche Modelle zur Selbstmotivation herauskristallisiert, die zum Ausprobieren und Nach-machen einladen. Mit Humor und Feingefühl werden diese Methoden in Geschichten eingebettet, die zeigen, dass Krisen immer auch Chancen bereithalten. Serge Grünwalds «Handbuch zur Selbstmotivation» hilft dabei, diese wahrzunehmen und wirksam anzuwenden. Wir haben ihn noch etwas näher dazu befragt:

Selbstmotivation ist im privaten und beruflichen Alltag ein wichtiger Bestandteil für Erfolg und Zufriedenheit. Gibt es hierzu gute Tipps auf was zu achten ist?

Serge Grünwald: Eine Grundlage ist die intrinsische und die extrinsische Motivation. Unter intrinsisch versteht man, was wirklich in einem selbst an Motivation entsteht. Diese kommt ohne äussere Belohnungsanreize aus. Das ist die sogenannte langfristige Motivation. Die extrinsische Motivation entsteht meist schneller und basiert, wie es der Name vermuten lässt, auf externe Anreize. Hierzu nutzt man auch oft die Bezeichnung der kurzfristigen Motivation. Klar ist es verlockend, wenn



Bild: zVg

Buchautor Serge Grünwald gibt Workshops, Trainings, Vorträge und Coachings. Dabei vermittelt er verschiedene Techniken – vor allem aus der Positiven Psychologie.

man beispielsweise 500 Franken versprochen bekommt, wenn etwas getan wird. Doch schon beim nächsten Mal meldet sich die eigene Psyche und möchte mindestens dieselbe Gegenleistung wieder bekommen. Das ist langfristig nicht wirklich gesund für unsere Psyche. Ganz im Gegensatz zur Intrinsischen Motivation, welche auf wirklich eigenes Interesse und hierzu auf wahrer Freude an einer Tätigkeit basiert.

Mein Tipp ist deshalb wirklich zu hinterfragen, was einem wahre Freude bereitet. Aus der positiven Psychologie kenne ich die Aussage «dass ein grosses Ziel sein könnte, seine beste Version von sich selbst zu finden». Diese beste Version von sich ist genau da, wo man die grösste Freude in Kombination mit Energie und Leidenschaft verspürt. Da wo es scheinbar ohne grosse Anstrengung einfach läuft. Man spricht dann auch vom viel zitierten «FLOW». Sich dies immer wie-

der zu hinterfragen, ist ein wichtiger Bestandteil und auch eine ständige Förderung der Selbstmotivation.

Es ist erwiesen, dass Motivation auch in einer Aus- oder Weiterbildung den Ausbildungserfolg und die Nachhaltigkeit erworbenen Wissens steigert. Und sogar die Umsetzungs- und Anwenderkompetenz...

Serge Grünwald: Absolut. Da wo mein Interesse wirklich gross ist und wo ich Freude am Thema habe, lerne ich zweifellos auch besonders gut. Diesbezüglich ein weiterer Tipp: Der Austausch mit anderen ist förderlich. Ich glaube fest daran, dass im Austausch mit vertrauten Menschen diese Freude, diese Energie und Leidenschaft einfacher aufgedeckt werden kann. Die Interaktion ist dabei gleichwohl förderlich, wenn man beispielsweise Gemeinsamkeiten findet, wenn man Erzählen kann und spürt, dass einem aufmerksam zugehört wird. All diese Beziehungselemente fördern die Selbstmotivation zusätzlich.

Erzählen Sie uns vom Working Process bezüglich Ihres Buches: Wie ist die Idee entstanden, wer hat geholfen und welche Quellen wurden genutzt und wie wurde das Werk schliesslich zu dem, was es ist?

Serge Grünwald: Ein eigenes Buch zu schreiben war ein lange gehegter grosser Traum. Ich habe als Kind schon sehr gerne geschrieben. So hatte ich im Schulalter an Schreibwettbewerben teilgenommen und an einem sogar dem ersten Preis gewonnen. Für dieses Buch benötigte ich drei Jahre. Dies vom Entschluss das Buch zu schreiben bis nun zur Veröffentlichung in diesem Monat. Den Entschluss fällte ich in den Sommerferien 2020 im Engadin. Ausschlaggebend war die Autobiografie des Psychologen Irwin Yalom. Darin hatte ich gelesen, dass die besten Zeiten seines Lebens immer diejenigen waren, wo er an einen schönen Ort reiste und dort ein Buch geschrieben hatte. So wurde die Idee geboren und ich wusste, dass ich es genauso machen wollte: Für drei Monate an einen schönen Ort reisen, um da mein Buch zu schreiben.

Und welche «schönen Orte» haben Sie inspiriert?

Serge Grünwald: Der erste «schöne Ort» war mit dem Oberengadin dann auch schnell gefunden. Von Anfang Oktober bis Ende Jahr 2022 war ich dann in einer Ferienwohnung in Sils-Maria und habe jeden Tag etwa sechs Stunden geschrieben. Selbstverständlich war ich bis dahin nicht untätig und habe viel recherchiert. Denn aus all meinen Workshops, welche ich als Trainer über die vergangenen 20 Jahre gegeben hatte und an welchen ich als Teilnehmer

teilgenommen hatte, kam doch sehr viel Material zusammen. Auch konnte ich meine beiden Liebestrainer, Göpf Hasenfratz und Walter Häfele für mein Vorwort gewinnen sowie den remontierten Kunstmaler, Patrick Hemmelmayr, für alle Illustrationen und das Cover. Generell waren vielleicht die schönsten Augenblicke im ganzen Prozess die wunderbaren Unterstützungen. Schlussendlich waren tatsächlich vierzehn Personen in irgendeiner Form involviert, welche mir geholfen haben dieses Buch zu veröffentlichen.

JoW

Krisen auch als Chancen verstehen...

Aus zwanzig Jahren Coaching-Erfahrung, in denen Serge Grünwald mehrere tausend Menschen in ihren Fragestellungen begleitet hat, haben sich alltags-taugliche Modelle zur Selbstmotivation herauskristallisiert, die zum Ausprobieren und Nach-machen einladen. Mit Humor und Feingefühl werden diese Methoden in Geschichten eingebettet, die aufzeigen, dass Krisen immer auch Chancen bereithalten. Serge Grünwalds «Handbuch zur Selbstmotivation» hilft dabei, diese wahrzunehmen und wirksam anzuwenden:

Gebundene Ausgabe
ISBN: 978-3-7296-5137-1
Erscheinungsdatum
11.09.2023

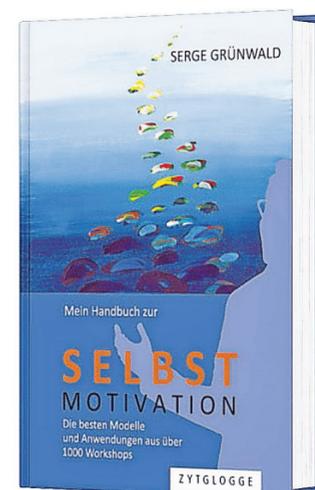


Bild: zVg

Aus zwanzig Jahren Coaching-Erfahrung hat Serge Grünwald alltags-taugliche Modelle zur Selbstmotivation entwickelt.

Serge Grünwald arbeitete im internationalen Hotelmanagement und Tourismus. Seit 2005 begleitet er hauptberuflich Teams und Einzelpersonen bei ihrer Entwicklung. Er ist Ausbilder und Dozent für verschiedene Lehrgänge für national und international anerkannte Abschlüsse sowie Stiftungsratspräsident der eigenen Familienstiftung, welche sich hauptsächlich für die Bildung einsetzt. Er hat einen Sohn im Teenageralter und lebt in Effretikon bei Winterthur.

www.sergegruenwald.ch

Lernwerkstatt

50%
Kursgeldrückerstattung
BUNDESBEITRÄGE
EIDGENÖSSISCHE
PRÜFUNGEN

Erwachsenenbildner/in werden

SVEB-Zertifikat Ausbilder/in

- Jährlich 67 Lehrgänge an 30 Standorten
- Durchführungsgarantie
- Verpasste Kurstermine in einem Parallelllehrgang besuchen.

Jetzt Informationen anfordern: 062 291 10 10

www.sveb-1.ch