

## Epileptiker sind ganz besonders auf Motivation angewiesen

(Auszug aus einem Vortrag von Thomas)



Motivation ist eine der Grundvoraussetzungen um gute Leistungen Motivation, Anreiz zu neuen machbaren Wegen, war schon immer ein wichtiger Punkt für neue Ziele. Nicht nur für sogenannte gesunde Menschen, auch gerade chronisch kranke Menschen, wie Epileptiker, brauchen Motivation für machbare Ziele.

© Marem - Fotolia.com

Gerade bei diesem Thema waren wir sehr überrascht, was man da alles bewegen kann. Denn Neugier und Mut sind starke Triebfedern für wichtige außergewöhnliche Ziele des Menschen.

Aber was ist denn Motivation genau?

- Gibt es verschiedene Möglichkeiten des Motivierens?
- Können wir uns selbst dazu bringen, etwas neues, für uns passendes zu machen?
- Oder noch besser, können wir auch andere motivieren?

Wir möchten mit einer kleinen Geschichte beginnen, wie sie fast bei jedem Menschen täglich passiert:

Der Wecker klingelt morgens, man sollte aufstehen, aber man möchte so gerne noch 5 Minuten schlafen. Man drückt die Schlummertaste und dreht sich nochmal im Bett um. Womit der Tag bei jedem auch immer beginnt, Aufstehen fällt sehr schwer. Die Motivation ist nicht da... notgedrungen geht man aus dem Bett, schlurft schlaftrunken in die Küche und ist gerade noch imstande einen Kaffee zu machen. Warum mache ich das eigentlich?

Im Innersten von uns schlummert das Bestreben wieder zu essen und zu trinken, man möchte Hunger vermeiden. Hier handelt es sich um Triebe, die schon unsere Urahnen hatten. Überlebenswichtige Bedürfnisse, wie Hunger, Durst und Fortpflanzung trieben sie aus ihren Höhlen. Sie jagten Tiere und sammelten Früchte um leben zu können. Heutzutage gehen wir ins Geschäft zum Arbeiten, auch um leben zu können.

### **ES HAT SICH HIER SEIT BESTEHEN DER MENSCHHEIT NICHTS GEÄNDERT!!!**

Wenn wir z.B. in der Wüste wären und zu verdursten drohen, trinken wir das scheußlichste Wasser gerne und suchen diese Oase immer wieder auf, um unseren Durst zu löschen und zu überleben. Wir sind hinterher glücklich.....

Ähnlich verhalten wir uns beim nächsten Beispiel: Weil uns das Essen in einer Gaststätte schmeckte, gehen wir wegen des guten Essens immer wieder dorthin. Aber hier ist trotzdem ein kleiner Unterschied, wir gehen auch deshalb wieder hin um nicht selbst kochen zu müssen. Hier ist Trägheit oder Faulheit die Ursache. Man kann sich's ja leisten. Dies ist aber mehr ein Wohlstandsergebnis, aber es macht trotzdem glücklich.....

Überwindung der eigenen Willensschwäche, um abzunehmen, weniger Süßigkeiten zu essen oder weniger am Computer sitzen, kann bei Erfolg auch motivierend wirken. Auch sich um den Partner zu kümmern, Leistung zu erbringen, nach Geld und Besitz zu streben, kann zu diesem Ziel führen, Erfolg ist deshalb ein großer Motivator.

Unser Körper ist hier mit einem hervorragenden Belohnungshormon ausgestattet. Wenn wir etwas erfolgreich abgeschlossen haben schüttet unser Hirn den Botenstoff Dopamin aus. Dieses Glückshormon versuchen wir so oft es geht zu erreichen, als Dank für eine erbrachte Leistung.

### **Können wir uns also selber dopen? Ganz legal und ohne medikamentöse Hilfe?**

**Nein, denn wir bekommen ja das Dopamin erst nach erbrachter Leistung! Während Doping nur mit vorher eingenommenen gesundheitsschädlichen Mitteln mehr Leistung bringt!**

Wenn ich etwas gerne mache, kommt etwas Gutes zustande. Aber wenn ich gezwungen bin etwas zu tun, wird oft das Gegenteil erreicht. Als Beispiel kann ein Pianist angeführt werden, der aus bloßer Freude an der Musik musiziert > das wäre der innere Antrieb. Der Pianist der nur übt weil er auf eine gute Karriere hofft, macht dies aus äußerem Anreiz. Viele Wege führen zu positiven Gefühlen, wie Freude oder Zufriedenheit und werden so zu einer Motivation.

Wir alle haben den Wunsch etwas zu gestalten, wir haben das Bedürfnis nach Selbstentfaltung. Manchmal werden andere Menschen (gerade Epileptiker) für unmotiviert oder faul gehalten – oft hört man bei Vorgesetzten solche Sätze. Und dabei bräuchte der Mitarbeiter eventuell nur etwas mehr Gestaltungsspielraum oder Eigenverantwortung für sein Aufgabengebiet. Hier ist persönliche Anerkennung und Wertschätzung eine enorme Anstachelung (das bringt oft mehr und längeren Erfolg als eine Gehaltserhöhung). Oftmals kann Lob eine Inspiration sein, um langfristig eine zufriedenstellende Arbeit leisten zu können. Denn in jedem Menschen stecken unentdeckte Möglichkeiten, das sollten wir Epileptiker uns immer wieder vor Augen führen.

Aber auch der Gedanke an das tolle Gefühl, eine schwierige Aufgabe bewältigt zu haben, stachelt einen selbst an und schafft Motivation für das Kommende. Nehmt also Eure Wünsche, Träume, Ziele und Visionen selbst in die Hand, lasst Eure Wünsche und Ziele Wirklichkeit werden.

### **Warum sind einige Menschen motiviert und andere nicht?**

Sich nichts zuzutrauen, nur passiv am Leben teilzunehmen ist vielleicht der leichte Weg ... aber sind wir damit zufriedener? Hier ist die Motivation auf dem Nullpunkt angelangt. Jeder Mensch hat einzigartige Fähigkeiten, egal ob er krank oder gesund ist. Seine ungenutzten Fähigkeiten zu nutzen, daran glauben etwas zu leisten, kann Berge versetzen. Wenn dann neue Erfolge erzielt werden, fühlt man sich erleichtert und ermutigt. **Das ist Motivation pur!**

Aber auf dem Erreichten auszuruhen wäre auch fatal, denn unser Körper verlangt immer wieder nach Belohnung. Es ist ein weiter, oft steiniger Weg. Aber es ist ein Weg der sich lohnt, denn Dopamin wartet am Ziel!

**Manchmal hilft alles nichts. Kein Tipp motiviert einen, nichts kann einen anregen. Es ist dann einfach nichts zu machen. Bevor man nun stundenlang probiert, sollte man an solchen Tagen sich**

**einfach eine Pause gönnen. Und zwar ohne jedes schlechte Gewissen. Es gibt einfach diese Tage, an denen man sich zu nichts aufraffen kann. Nutzt einen solchen Tag für Euch und macht das Beste daraus.**

Manche Motive können auch zu Aktivitäten anstacheln, die der Gesundheit und den Wohlbefinden schaden. Das ist bei Alkohol, Drogen etc. der Fall. Bei Sucht entsteht ein unnatürliches Verlangen nach mehr. Ähnlich wie beim Dopamin werden auch hier kurzfristig Glücksgefühle erreicht und das ist das gefährliche daran.

Aber Hand aufs Herz: So manch einem hilft morgens erst die Aussicht auf einen starken Kaffee aus dem Bett. Und mit Koffein im Blut fällt es schon viel leichter, den Tag zu beginnen. Und hier spielt Dopamin wieder die Rolle des Glücksgefühls.

Die wichtigsten Punkte zur Selbstmotivation sind:

- Lohnens-/ erstrebenswerte und realistische Ziele setzen und schriftlich formulieren. Vergleichsweise wie ein Anfallskalender...
- Wissen was das Große und Ganze hinter dem Ziel ist.
- Große Ziele (auch wenn sie anfangs unerreichbar scheinen) angehen und Meilensteine setzen, bei denen man sich auch mal bei Erfolgen selbst feiern darf.
- Sich selbst auch Rückschläge verzeihen und diese als neue Chance nutzen.
- Das Geschaffte ganz vorn hinstellen, es betrachten und in Gedanken das Gefühl zu haben etwas geleistet zu haben. Dies lässt einen motiviert an neue Aufgaben gehen.
- Sich einen Zeitplan zurechtlegen. Aktive Phasen und ruhige Phasen einhalten.
- Ganz wichtig für uns Epileptiker: Immer wieder versuchen etwas zu tun was man noch kann, was man nicht mehr kann lässt man einfach bleiben.
- Immer wieder Neues zu versuchen, wenn es auch sehr schwer fällt. Der Lohn ist das Gefühl etwas Tolles geschafft zu haben.

Der beste Motivator ist aber die Neugierde! In diesem Sinne. Bleibt neugierig, sucht immer wieder Neues. Wir hoffen, Euch alle hier motivieren zu können, man muss es nur wagen.

**Denn ein Glücksgefühl kann jeder brauchen und dies ist der beste Weg.**

Viel Glück auf diesen Wegen wünschen

Thomas und Dieter