

Manfred Schweigkofler

INSPIRE!

DIE KRAFT DER BEGEISTERUNG

Leidenschaft
verändert uns
und die Welt



ATHESIA



Die Drucklegung dieses Buches wurde ermöglicht durch die Südtiroler Landesregierung / Abteilung Deutsche Kultur.

Manfred Schweigkofler

INSPIRE!
**DIE KRAFT DER
BEGEISTERUNG**

Leidenschaft verändert uns
und die Welt



ATHESIA VERLAG

INHALT

Vorworte ___ 7

Inspiring People ___ 12

Begeisterung als Lebensschlüsselkompetenz ___ 14

Was ist Begeisterung? ___ 19

Was begeistert uns? ___ 40

Wie geht Begeisterungskompetenz? ___ 57

Begeisterung funktioniert überall ___ 93

Einfach begeistert leben ___ 132

50 Tu Du's – Eine RoadMap zu Deiner Begeisterung ___ 141

Lust auf mehr? – Seminare zum Buch ___ 156

VORWORTE

”

Ein Buch über Begeisterung braucht kein Vorwort, auch keine Zusammenfassung und kein Nachwort. Es muss gelesen werden – oder eben nicht (schön, dass SIE's tun!) – und dann umgesetzt.

Warum ich jetzt aber doch ein paar Zeilen schreibe? Weil ich ... erraten ... begeistert bin. Begeistert über die Idee, sich an dieses einfache und gleichzeitig komplexe Thema heranzuwagen, begeistert über den Inhalt des Buches und nicht zuletzt begeistert über die Ehre, dazu einführen zu dürfen.

Das Thema Motivation – und um nichts anderes geht es bei Begeisterung – begleitet mich als Personaler ja schon sehr lange: Im Studium durch die *Maslow'sche Pyramide*, in meinen Anfängen als Personalleiter durch den *Mythos Motivation* von Reinhard Sprenger, später in zweifelhaften Vorträgen sogenannter „Motivationsgurus“, und heute rede und schreibe ich mit *Leidenschaft* zu Themen der Personalführung.

Die Leitfrage dieses Buches habe ich mir aber noch nie gestellt: Wie geht Begeisterung?

Ich habe es immer als Geschenk betrachtet, ein motivierter und leicht zu begeisternder Mensch zu sein. Aber eine KOMPETENZ? Das würde ja bedeuten, dass jeder lernen kann, begeistert zu sein ...

Nicht mehr und nicht weniger sagt uns Manfred Schweigkofler mit seinem Buch. Einerseits banal – jeder weiß, was Begeisterung ist – und andererseits kolossal, weil sie Berge versetzen kann. Eine zentrale Antwort des Autors gleich vorweg: **JEDER KANN BEGEISTERUNG**. Oder sollte man vielleicht besser sagen: *konnte* Begeisterung. In seiner praktischen Anleitung zur Erlernung von Begeisterung erinnert der Autor an die natürliche Begeisterung der Kinder, die ihnen leider allzu oft bereits in der Grundschule ausgetrieben wurde. Was sehr schade ist, denn in sämtlichen Lebensbereichen – Arbeitswelt, Sport und Freizeit, Partnerschaft, Management – bildet unsere Begeisterung die Essenz.

Glücksgefühle sind gut erforscht: Allerlei Hormone und biochemische Prozesse sind dafür verantwortlich. Aber Begeisterung ist mehr, hier wird es gar etwas Göttliches, Geheimnisvolles, Magisches genannt. „Es macht uns stark“, weil es von Herzen kommt. Fachleute sprechen von der *intrinsic Motivation*, die heute mehr denn je zählt. Wir sind getrieben von dem, was sich gehört, was schick und *up to date* ist, was man tut und die „Freunde“ *like*n. Die Stimme der Begeisterung ist nichts von alledem, sie ist die Stimme des Herzens, und auf die kommt es an. Wie aber kann man lernen, sie zu hören, zu spüren und – ganz wichtig – zu entwickeln?

Als Personaler glauben wir an die Lern- und Entwicklungsfähigkeit der Menschen. Wir engagieren Trainer zur Vermittlung von Tools und Kompetenzen. Nun, hier haben wir es mit einer Schlüsselkompetenz zu tun, der Autor spricht gar von einer *Lebensschlüsselkompetenz*. Den Unsinn von Motivationsseminaren habe ich schon erwähnt, hingegen fände ich einen Lehrgang zur Erlernung von Begeisterungskompetenz sehr hilfreich. Die Krux an der Sache: Während die Gesetzmäßigkeiten der Mathematik, des Handballspiels und der Meteorologie für alle Lernenden gleich sind, gilt dies nicht für die Begeisterung. Diese bedeutet nämlich für jeden „Schüler“ etwas anderes. Weder gibt es die allgemeine *Quelle der Begeisterung* noch gibt es eine einheitliche *Wirkung von Begeisterung* und schon gar nicht einen allgemeingültigen *Weg zur Begeisterung*. Meine Schwiegermutter konnte sich unglaublich für Mathematik begeistern, meine Tochter für das Klavierspiel und mein früherer Chef für die Statistik. Der eine zeigt seine Begeisterung mit einem verschmitzten Lächeln, die andere mit ekstatischem Gebrüll und der kleine Knirps mit einem Purzelbaum. Den einen begeistert Ordnung, die andere liebt das kreative Chaos.

Einheitliche Linie gibt es hier keine, außer: All das berührt den Betroffenen im Herzen.

Das inspiriert und befähigt zu außergewöhnlichen Leistungen.

Manfred Schweigkofler lädt in diesem Buch jeden Einzelnen dazu ein, seinen individuellen Zugang zur Begeisterung (wieder) zu entdecken und möglicherweise auszubauen, also gewissermaßen eine Kompetenz darin zu entwickeln.

Deswegen kann ich nur jedem empfehlen, sich auf die Suche nach seinen ganz persönlichen Quellen der Begeisterung zu machen. Das vorliegende Buch von Manfred Schweigkofler bietet eine ausgezeichnete Orientierungshilfe dazu.

Hermann Troger

Personalerberater, Trainer, Autor





Stehen wir vor begeisternden Zeiten? Immer dann, wenn uns Ideen, Initiativen, Wünsche, Projekte, Herausforderungen, Chancen oder Aufgaben begeistern. Schon von daher lohnt es sich, seine Begeisterungskompetenz immer weiterzuentwickeln. Denn nichts lässt uns Dinge leichter von der Hand gehen, als wenn wir im „Flow“ sind. Und tiefes inneres Begeistertsein war schon immer die beste Nahrung für diesen Zustand spielerisch leichter und zugleich höchster Konzentration und Versunkenheit in eine Tätigkeit, wie der „Flow“-Entdecker Mihály Csikszentmihályi es formulierte. Und Manfred Schweigkofler ist ein wahrer Meister der Begeisterung. Einen besseren wird man schwerlich finden, wie virtuos und im Flow er Menschen dazu begeistert, selbst Begeisterte und Begeisterer zu werden.

Aber stehen wir wirklich auch vor begeisternden Zeiten in einem noch größeren Sinne, einem gesellschaftlich-kulturellen Sinne? Erstaunlicherweise finden historische kulturelle Sprünge in schöner Regelmäßigkeit gerade im Zusammenhang mit grundlegenden Herausforderungen statt. Und davon haben wir zurzeit ziemlich viele und reichlich grundlegende. Grundlegende Herausforderungen fordern uns heraus, aus grundlegenden Lebensannahmen herauszufinden, die nicht mehr in eine veränderte Lebenswirklichkeit passen. Zu neuen, die der neuen Lebenswirklichkeit gerecht werden und uns diese sinn- und kraftvoll gestalten lassen.

Spätestens mit der allgegenwärtigen und in buchstäblicher Lichtgeschwindigkeit stattfindenden Digitalisierung sind wir nicht länger Kreaturen im Überlebenskampf auf diesem Planeten, sondern dessen Mitschöpfer – mit planetaren Informations-, Kommunikations-, Handlungs- und Gestaltungsmöglichkeiten in unserer Hand. Für diesen gigantischen Evolutionssprung menschlichen Handlungspotenzials brauchen wir jedoch dringend ein dahin gehend transformiertes Mindset, denn egozentrisches und kompetitives Denken und Handeln mutieren gerade zur Überlebensbedrohung unserer Spezies. Die Zukunftsforschung erkennt heute *gesamtsystemisch verantwortungsvolles Denken* und *kollaboratives Handeln* als die weitaus

intelligenterer Lebensstrategie für jeden Menschen und jede Organisation. Und dies ist eine in der Tat begeisternde Perspektive.

„*Collaboration is the next competition*“, so fasst der Hackathon-Erfinder und Unternehmenscoach Todd Khozein diesen neuen Metatrend zusammen. „Das zutiefst Menschliche zu entwickeln, ist die zentrale Aufgabe im 21. Jahrhundert“, meint in diesem Sinne der Gehirnforscher Gerald Hüther. Die damit verbundenen Werte, Haltungen und ur-menschlichen und sozialen Kompetenzen sind „die neue globale Währung“, so Andreas Schleicher als OECD-Direktor für Bildung und Innovation. Zukunftsentscheidend für das Glück, die Souveränität und Agilität jedes Menschen wie für die Zukunftsfähigkeit jedes Unternehmens sind Kompetenzen wie Begeisterung, Kreativität, Kollaboration und Co-Creation, Teamkompetenz, Empathie, Happiness, innere Führung und Leadership 5.0, Lernen- und Problemlösungskompetenz, Vorstellungskraft, Resilienz, Selbstwirksamkeit, Medienkompetenz. Sie sind die Merkmale einer „kollaborativen Intelligenz“, die wir „WeQ“ nennen im Sinne von ungleich „mehr als IQ“. Sie sind „das Alphabet des 21. Jahrhunderts“.

Manfred Schweigkofler ist einer von 69 Pionieren, die das erste große Praxisbuch zu diesen international als „Futures Skills“ bezeichneten Kompetenzen schrieben und derzeit gemeinsam am Aufbau eines neuartigen Ökosystems praktischen Erlernens von mehr als 30 solcher Zukunftskompetenzen arbeiten (www.futureskills.org).

Mit dem hier vorliegenden Buch führt er nun tiefer hinein in „seine“ Schlüsselkompetenz der Begeisterung. Freuen Sie sich auf eine Abenteuerreise in die Welt der zutiefst menschlichen und zutiefst begeisternden Kompetenz der Begeisterung!

Peter Spiegel

Zukunftsforscher, Leiter WeQ Institute und Initiator „Future Skills“ Praxisbuch und Plattform



INSPIRING PEOPLE

Wenn Du eine E-Mail von mir erhältst, steht darunter als Slogan in der Signatur „Inspiring People“. Diese Worte erklären zum einen, wer wir (mein Team und ich, denn Inspiration und Begeisterung gelingen, wie wir noch sehen werden, am besten kollektiv) sind: inspirierte, begeisterte Menschen. Wir sind begeistert von unserem Job, von dem, was wir tun dürfen, von den Aufträgen, die wir bekommen, und vom Vertrauen, das uns entgegengebracht wird. Der Slogan sagt aber auch aus, was wir leidenschaftlich gerne tun: andere Menschen inspirieren. Unter inspirierten Menschen fühle ich mich am wohlsten, man kann daran wachsen, man kann daran lernen, man kann sich daran freuen.

Andere Menschen zu inspirieren, ist die Mission inspirierter Menschen, das ist das, was sie absolut am liebsten tun. Man kann ja nur in anderen ein Feuer entfachen, wenn es selbst in einem brennt (wie uns schon der gute alte Augustinus gelehrt hat).

Vielleicht kennst Du den Satz „Leader machen Leader“. Ebenso ist es mit Begeisterern: Sie freuen sich, wenn sie andere Menschen begeistern können, damit diese wiederum andere Menschen begeistern.

Wir haben das Privileg, in einer der spannendsten Zeiten der Menschheitsgeschichte zu leben. Wir sind am Beginn einer neuen Ära, die wir mitgestalten dürfen. Das muss uns doch begeistern.

Seid also begeistert, Menschen zu sein in dieser Zeit: Erfreut euch am blauen Himmel, an der frischen Luft, an euren Mitmenschen. Grüßt eure Nachbarn, spielt mit euren Kindern, und seid begeistert Mensch, weil wir als Menschen die Zukunft – eine bessere Zukunft – in der Hand haben. Zukunft passiert nicht einfach, sie wird gemacht, und je mehr sie von begeisterten Menschen gemacht wird, umso begeisternder wird diese Zukunft für uns alle sein.

Begeisterer
machen
Begeisterer.

BEGEISTERUNG ALS LEBENSCHLÜSSEL- KOMPETENZ

Begeisterung ist eine Top-Kernkompetenz für das Leben.

Wir werden in Zukunft kaum eine Fähigkeit so sehr brauchen wie Begeisterungskompetenz, gerade nach den Frustrationen der Corona-Pandemie. Und wenn wir nun die Gestaltung einer neuen Welt angehen – denn das und nichts weniger werden wir in den nächsten zehn bis zwanzig Jahren zu tun haben –, werden wir, ja, einerseits digital fit sein und neue Technologien verinnerlichen müssen. Doch andererseits kommen wir ohne Begeisterung nirgendwohin. Deshalb rangiert diese Kernkompetenz – und als eine solche bezeichne ich sie – auf meiner persönlichen „Future Skills“-Skala ganz oben.

Wenn wir wirklich etwas
verändern wollen, brauchen wir
vor allem Begeisterung.

Dalai Lama

Ohne Begeisterung gibt es keine Veränderung zum Besseren

Wir wären heute nicht, wer wir sind und wo wir sind, ohne die Begeisterung derer, die vor uns waren: die Begeisterung unserer Vorfahren, irgendwann Tiere züchten zu wollen und Pflanzen anzubauen oder Boden fruchtbar zu machen. Wesentlich war die Begeisterung der Ägypter, hinter die Schliche der Sonne zu kommen, die Begeisterung der Phönizier, die Weltmeere zu bereisen, jene der Griechen für das Schöne und jene der Römer für knifflige juristische Auseinandersetzungen. Ohne die Begeisterung irischer Mönche, das Evangelium wilden Barbaren zu predigen, jener der Wikinger, anderen die Schädel einzuschlagen, und ohne die Begeisterung des Cristobal Colon, einen Seeweg nach Indien zu entdecken (und ungewollt in Amerika zu landen), sehe unsere Realität heute wahrscheinlich ganz anders aus. Die Welt geprägt hat auch die Begeisterung Michelangelos, eine Statue aus einem Steinblock zu hauen, sodass man meinen könnte, der Stein lebe, die Begeisterung Shakespeares, komplizierte Liebesgeschichten einfach rührend zu erzählen, und die Begeisterung Bachs, Gott

mit sieben Noten ehren zu wollen. Ohne die Begeisterung Newtons um die Erdanziehungskraft, jener Edisons, anderen ihre genialen Erfindungen zu klauen, oder die Begeisterung der Gebrüder Wright, so ein Ding durch die Luft fliegen zu lassen, wäre alles anders. So hat auch die Begeisterung Martin Luther Kings, eine gerechte Welt zu träumen, die Begeisterung der Hippies, das Spießertum zu schockieren, oder die Begeisterung eines Steve Jobs, eines Elon Musks oder eines Muhammad Yunus die Welt und unser aller Leben geprägt.

Ohne Begeisterung gibt es keine Veränderung, sondern nur Status quo, Stillstand, Komfort, Sicherheit, immer mehr vom Gleichen – auch schön, aber ohne wirklichen Wechsel. Oder eben nur Reförmchen, Evolutiönchen, aber keine Revolution, keine Disruption; höchstens Adaptierungen, weil man eh nicht mehr anders kann; weil Nichtstun noch riskanter wäre, als ein bisschen etwas tun. Für jede wichtige Veränderung braucht es Leidenschaft – was Leiden schafft, wenn es nicht ist – und Motivation, ein Motiv, dass es besser (und nicht anders) werden kann.

Wir werden bei der Zeichnung einer neuen Welt, egal ob Wirtschaft oder Schule, egal ob in der persönlichen Entwicklung oder in der globalen Transformation, tatsächlich und mehr denn je Begeisterung als Lebensschlüsselkompetenz und

”

**Für jede wichtige
Veränderung braucht
es Leidenschaft –
was Leiden schafft,
wenn es nicht ist.**

“

begeisterte Inspiratoren als Wegweiser brauchen, um die Zukunft unseres Planeten in die richtigen Bahnen zu lenken. Ohne Begeisterung werden wir scheitern.

Erfolg ist die Folge unserer Begeisterung

Wenn es wahr sein sollte, was uns die schlaunen Sprüche suggerieren, nämlich, dass Erfolg die Konsequenz unserer Passionen ist: „*Success follows Passion*“, „*Follow your Passion – it brings you to your purpose*“, dann sollten wir uns schleunigst aufmachen, diesem Phänomen auf die Spur zu kommen. Immerhin war es auch niemand Geringeres als Steve Jobs, der auf die Frage eines Studenten nach dem einen Tipp, was es im Leben mehr als alles andere brauche, um erfolgreich zu sein, antwortete: „Passion“!

Die Leute sagen, man muss viel
Leidenschaft entwickeln
für das, was man tut, und das stimmt.
Du musst es lieben, Du musst
Begeisterung dafür haben.

Steve Jobs

WAS IST BEGEISTERUNG?

Es ist gar nicht leicht zu beschreiben, was genau Begeisterung ist. Das ist auch das Dilemma der Management-Gurus: Alle wissen, wie wichtig Passion für die Firmenkultur und die Mitarbeiterführung wäre, aber es gibt noch keine schlüssige wissenschaftliche Theorie oder Aufarbeitung. In den schlaun Büchern steht, Begeisterung sei ein Gemütszustand der intensiven, überschwänglichen, leidenschaftlichen Freude; ein Impuls, der Glückseligkeit hervorruft; eine überaus positive Energie, die sich leicht mit kraftvollem Tatendrang verbindet und deshalb geradewegs in Action münden kann. Begeisterung wäre demnach eine aktive Power, die zum Tun anspornt, und sei es nur mit offenem Mund zu staunen. Begeisterung ist eine aktive Schaffenskraft, das heißt, man wird immer „etwas mit Begeisterung tun“.

Begeisterung ist aktive, freudige Power.

Leidenschaft bedeutet [...] eine Art
Verschwendung von Zeit, Kraft und
materiellen Mitteln an Dinge,
Menschen oder höhere Ideen.

Eugen Maria Schulak

Begeisterung ist ein Feuer

Nicht umsonst gibt es viele Bilder und Metaphern, die Begeisterung mit einem lodernden Feuer in Verbindung bringen. Begeisterung ist, wenn es unter den Nägeln brennt, wenn man für etwas glüht, wenn man sich brennend interessiert, wenn eine flammende Rede gehalten wird, wenn kreativer Funkenflug überraschende Ideen gebiert.

Begeisterung geht mit Freude einher, und tatsächlich sprechen wohl beide Stimmungen auch dieselben emotionalen Zentren in unserem Gehirn an. Begeisterung ist also auch ein biologischer Prozess, der zu einem „Joy-Zustand“ führt. Wer begeistert ist, hat Freude, Interesse, Spaß, Lust, Vergnügen, Elan: Er oder sie springt, strahlt, lacht!

Begeisterung funktioniert allein und in der Gruppe

Die stille Freude wollt ihr stören?
Lasst mich bei meinem Becher Wein!
Mit andern kann man sich belehren,
begeistert wird man nur allein.

Johann Wolfgang von Goethe

Da widersprechen wir dem Dichterfürsten aber vehement. Ich kenne den Moment, den Goethe in diesem Spruch beschreibt, sehr gut. Es ist großartig, sich allein und mit der eigenen Begeisterung zu freuen: über einen guten Gedanken oder eine brillante Idee, über Schönheit oder eine berührende Begegnung. Ich komme beim Autofahren bisweilen sogar ins Tanzen, mache Begeisterungssprünge, wenn ein cooler Song zur rechten Zeit im Radio kommt.

Begeisterung kann sehr wohl individuell sein, wirkt aber am besten kollektiv, mit dem Partner, mit Freunden, in der Kleingruppe, im Team (und vor allem in der Sippe und in der Horde). Bei Sportereignissen gibt es gar weltmeisterlich national-kollektive Begeisterungswellen.

Es gibt unendlich viele Möglichkeiten, begeistert zu sein.

Eben weil solcher Eifer ansteckend ist, schwappen die Funken der Begeisterung relativ rasch über und können leicht einen

Flächenbrand auslösen. Schließlich steckt man nicht nur andere an, sondern wird selbst auch wieder von anderen angesteckt. Man begeistert sich quasi aneinander hoch.

Begeistert sein

Man kann begeistert sein von einem Menschen, von Lehrer*innen, Leader*innen, einem Star, von einem herausragenden Talent. So bin ich begeistert von meinen Enkeln: Was immer sie auch tun, es macht mir Freude, motiviert mich und macht mich glücklich. Auch in jeder romantischen Beziehung gibt es – wenigstens am Anfang – immer eine unglaubliche Begeisterung für diesen scheinbar idealen Partner. Genauso kann man begeistert sein von einer Gruppe von Menschen (einer politischen Partei, einer Band, von einem Team).

Ebenso kann eine Idee, eine Weltanschauung, eine Bewegung wie Friday for Future oder eine Erfahrung (Reise, Vortrag, Konzert, Fußballspiel) Begeisterung wecken. Viele lassen sich von einem Unternehmen oder einer Dienstleistung, von einem Brand oder einer Marke begeistern. Man kann begeistert sein von einem besonderen, intensiven Erlebnis, von einem Buch, einem Film, einem Song, einem Abenteuer. Man kann sogar begeistert sein von der eigenen Arbeit, dem Chef oder der Chefin, vom Team, von den Kollegen, den Kunden, den Produkten, vom Sinn der eigenen Arbeit oder dem Erfolg

des eigenen Tuns. Fast jedes Kind startet begeistert in den ersten Schultag!

Sehr kleine, unscheinbare Dinge haben häufig die Macht, uns zu beeindrucken: Vogelgezwitscher, Erdbeeren, Krokodillederhandtaschen. Ich persönlich kann mich unglaublich für gute Werbungen begeistern, für raffinierte Dialoge in amerikanischen Filmen, aber ebenso für ziemlich dumme Gags. Wer meine leibliche Fülle kennt, ahnt, dass mich Essen begeistert: der Pesto meiner Frau, die Schwarzwälder Kirschtorte meiner Tochter (mit viel Sahne!), die gefüllten Tomaten meiner Mama, die *Capricciosa* in meiner Lieblingspizzeria oder gegrillte Calamari am Meer. Mich begeistern die Vorträge von Sir Ken Robinson, die Songs von Peter Gabriel, Tina Turner oder Creedence Clearwater Revival sowie die Bücher des Theologen N. T. Wright. Die allergrößte Begeisterung verschaffen mir die Tausenden Abwandlungen der Farbe Grün im wiederauftauchenden Sonnenlicht, wenn ich nach einem sommerlichen Wolkenbruch durch meine Südtiroler Heimat fahre.

Man steckt Begeisterung aktiv in eine Tätigkeit, in eine Arbeit, in ein Engagement. Man entwickelt Leidenschaft, Eifer, Enthusiasmus, also eine treibende Energie, die man in etwas investiert, woran man glaubt, was Freude und glücklich macht. Abermillionen machen mit Begeisterung Sport,

radeln, wandern, laufen und klettern leidenschaftlich durch die Lande. Abermillionen machen Musik, spielen, klimpern, zupfen, trommeln, flöten, geigen mit Passion. Abermillionen setzen sich für andere Menschen ein, helfen, retten, pflegen, kümmern sich. Enthusiasmus lebt in Abermillionen von Vereinen und Verbänden, für die Sache, aber auch für den Nächsten. Wir sind im Grunde eine leicht zu begeisternde Gesellschaft.

Nur in der Arbeitswelt sinkt der Begeisterungspegel häufig rapide ab. Aber dazu später mehr ...

Reflexion: Persönliche Begeisterung und Leidenschaften

Nun bist Du an der Reihe. Wir wollen mit diesem Buch ja nicht nur Begeisterung erklären, sondern auch Dir und Deiner eigenen Begeisterung auf die Sprünge helfen. Nimm Dir einige Minuten Zeit für eine Selbstreflexion. Mache Notizen, und versuche dabei konkret zu sein. Wenn Du beispielsweise gerne gutes Essen hast, schreibe auf, welches Essen. Wenn Du gerne singst, überlege genau, was Du gerne singst (welche Songs welcher Band, wo Du gerne singst und wann Du am liebsten singst). Sollte Dich die Natur begeistern, versuche zu notieren, welche Natur Dich begeistert (Berge, Meere, Seen, Tümpel, Wüsten, Weinberge, Apfelplantagen) und was daran Dich ganz speziell begeistert (die Ruhe, die Erhabenheit, die Tiere, ein Ambiente, die Seele baumeln zu lassen, das Glitzern der Farben).

Denke an Deine Arbeit: Wann macht sie Dir am meisten Freude? Was baut Dich auf? Mit welchen Menschen bist Du gerne zusammen, beruflich und privat? Und was genau begeistert Dich an ihnen? Wem hörst Du gerne zu? Mit wem redest oder diskutierst Du gerne? Wen führst Du gerne, wen unterrichtest Du mit Freude?

Du brauchst übrigens nicht weit zu gehen, denn Du findest Deine Begeisterung in Dir. Denke einfach an die Momente überschwänglicher Freude in Deinem Leben. Denke auch an früher: Was hast Du mit Begeisterung gemacht?

Erinnere Dich also einerseits an Freude, die Du empfunden hast. Doch auch die Neugier kann Dich auf die richtige Spur bringen. Worauf bist Du unstillbar neugierig? Worüber grübelst und denkst Du gerne nach? Welche Themen interessieren Dich brennend?

Denke an Deine bereits umgesetzten und noch offenen Träume: Was würdest Du leidenschaftlich gerne tun, auch wenn Du dafür nichts bezahlt bekommst? Worin würdest Du Dich leidenschaftlich gerne investieren, Deine Zeit, Deine Energien, Deine Finanzen? Wem hilfst Du gerne, an wen verschenkst Du Dich?

Überlege auch, was Dir Leiden schafft, was Dich ärgert und wütend macht. Welche Menschen gehen Dir auf die Nerven, und wen kannst Du überhaupt nicht leiden? Was ärgert Dich am Zustand der Welt, Deiner Firma, Deines Vereins, Deiner Partnerschaft? Und was ärgert Dich an Dir selbst? Denke folglich auch an Deine Begeisterungskiller: Was demotiviert Dich? Wer oder was nimmt Dir die Energie und saugt Dich leer wie ein Vampir?

Wichtig ist hier, dass Du Dir ausreichend Zeit nimmst, in Dich hineinzuhören.

Begeisterung macht stark

Weil wir gerade beim Nachdenken sind: Es könnte sein, dass sich hinter Deinen Leidenschaften Stärken verbergen. Persönliche Stärken beruhen oft auf persönlichen Leidenschaften. Mir ist aufgefallen, dass sich Menschen manchmal schwertun, ihre Stärken zu definieren. Es geht manchmal leichter, wenn man sie über die eigene Begeisterung ausfindig macht.

Überlege, ob sich aus den aufgezählten Leidenschaften persönliche Stärken von Dir herauskristallisieren ließen, und notiere sie. Denn Begeisterung macht tatsächlich stark!

**Leidenschaft,
Begeisterung, Passion**

**Persönliche Stärken,
Fähigkeiten**

Begeisterung ist Antrieb der Motivation

Weil Begeisterung eine aktive Kraft ist, setzt sie Dinge in Bewegung – in motus – und wird dadurch zu einer unglaublich motivierenden Power.

Ohne Begeisterung schlafen
die besten Kräfte unseres Gemütes.

Es ist ein Zunder in uns,
der Funken will.

Johann Gottfried von Herder

Begeisterung ist die Mutter aller intrinsischen Motivation, einer Motivation, die von innen – eben intrinsisch – kommt und die sich selbst genügt, weil sie für sich und in sich selbsterklärend ist. Wer von Eidechsen begeistert ist, wird Zoologie studieren und mit einer Arbeit über die „Wanderbewegungen der grünen Gomera-Eidechse“ promovieren, auch wenn die globale Arbeitsmarktsituation für grüne Gomera-Eidechsenforscher im Moment nicht so überwältigend ist. Du wirst einem sechsjährigen Mädchen nicht erklären können, dass das Erlernen des Geigespielens keine so gute Idee ist: zu schwierig, keine Aussicht auf schnellen Erfolg, anfängliche, demotivierende scheußliche Töne für eine lange Zeit; die gestörten Nachbarn, das brechende Nervengerüst der Eltern ... alles umsonst! Wer von der Geige begeistert ist, will Geige spielen lernen, ohne Rücksicht auf Verluste.

Motivation und Begeisterung

Du kannst wahrscheinlich die meisten Bücher über Motivation entsorgen, weil sich die entsprechende Literatur bis vor Kurzem vorwiegend mit extrinsischen (von außen herbeigeführten) Anreizen beschäftigt hat – Cash, Prämien, Beförderung, Firmenauto, Büro im obersten Stock. Dagegen ist nichts einzuwenden, nur: Extrinsische Motivation ist nie nachhaltig. Wenn man auf diesem Dampfer unterwegs ist, wird man immer mehr Kohle nachlegen müssen. Das kostet.

Begeisterung als intrinsische Motivation steht hingegen kostenlos und beinahe unbegrenzt zur Verfügung. Wie alle wirklich wichtigen Dinge im Leben – Freude, ein Lächeln, eine Umarmung, Freundschaft, Glück, Liebe, Luft, Regenbögen, Wellenrauschen, Sonnenuntergänge – ist Begeisterung nicht umsonst, aber gratis. Und zwar für alle! Dafür braucht es nicht einmal ein besonderes Talent. Jeder Mensch hat die Begabung zur Begeisterung (auch wenn man dies manchen unserer Zeitgenossen auf den ersten Blick gar nicht zutrauen würde).

Begeisterung ist ein legales Aufputzmittel. Man ermüdet nicht, spornet zu Höchstleistungen an. Sie verleiht der Zeit eine andere Dimension, lässt sie wie im Fluge vergehen, und deshalb ist

Wir haben zu viele Bücher geschrieben über Motivation und zu wenige über Begeisterung.

”

Es ist gar nicht leicht zu beschreiben, was genau Begeisterung ist. Der Speaker und Coach Manfred Schweigkofler bezeichnet sie als aktive, freudige Power. Eine Kraft, die so positiv ist, dass sie die Welt verändern kann.

Wir alle kennen diese Menschen, die uns beeindrucken, weil sie einfach das tun, was sie tun – mit Leidenschaft und Passion –, und nebenbei ihre Mitmenschen anstecken. Andere Leute zu inspirieren, ist die Mission inspirierter Menschen, das ist das, was sie absolut am liebsten tun. Man kann ja nur in anderen ein Feuer entfachen, wenn es selbst in einem brennt. Dabei gibt es unendlich viele Möglichkeiten, begeistert zu sein.

Das Schöne: Wir alle können uns begeistern, und wir alle können und sollten andere begeistern! Dieses Buch ist der erste Schritt, die eigene Passion wiederzufinden oder sie noch mehr auszuleben und sie an unsere Mitmenschen weiterzugeben.

Die Welt braucht Menschen, die ihre Leidenschaft leben.

Die Welt braucht Begeisterung!

“

ISBN 978-86-6839-598-8



9 788868 395988

athesia-tapeiner.com

19,90 € (I/D/A)