

# Intrinsische Motivation: Die Sinn-Suche

---

 [transinformation.net/intrinsische-motivation-die-sinn-suche/](https://transinformation.net/intrinsische-motivation-die-sinn-suche/)

Antares

May 30,  
2019

gefunden auf [Exploring your Mind](#), geschrieben von Staff Writer, übersetzt von Antares



Die Suche nach dem Sinn des Lebens bringt unsere Ziele und die Motivationen in Bewegung. Wenn ein Mensch sich dessen bewusst ist, wofür er Leidenschaft empfindet, werden sich ihm Wege öffnen.

Die Suche nach dem Sinn ist der Schlüssel zu intrinsischer Motivation und persönlicher Erfüllung. Sich ein Ziel zu setzen und es zu identifizieren, was das allerwichtigste für uns ist, erschafft einen „gelben Ziegelsteinweg“, der uns täglich leitet, damit wir nicht die Orientierung verlieren. Dies ist der einzige Weg, Leidenschaft und Elan in unsere Arbeit einzubringen und einen Zaun erschaffen, um diejenigen zu blockieren, die es wagen würden, uns von unserem eigenen Weg abschweifen zu lassen.

Bei den Psychologen ist es üblich, ihren Patienten drei Fragen stellen: „Was definiert dich?“, „Was sind deine Werte?“ und „Was bedeutet das Leben für dich?“ Diese Prinzipien haben wir von Victor Frankl und seiner Arbeit in der Logotherapie übernommen, die uns hilft, unsere Motivationen ans Licht zu bringen.

Heute verweisen viele Experten darauf, dass die Sinn-Suche eines der elementarsten Bedürfnisse unserer Gesellschaft ist. Wir erleben derzeit ein unbehagliches Gefühl der Leere. Einige Jahrzehnte zuvor verwendeten wir noch Religion und Spiritualität in dem Versuch, die Leere auszufüllen, heute jedoch brauchen wir mehr.

Wir könnten sagen, dass wir uns von dem Bedürfnis entfernt haben, unseren Ursprung und unsere kosmische Position zu verstehen. Die Wissenschaft hat uns wertvolle Antworten gegeben, und wir stossen auf ziemlich viele Informationen innerhalb unserer Reichweite. Nichtsdestotrotz kommen neben den grossen technologischen Fortschritten auch neuerliche Ängste herauf.

„Warum bin ich hier?“ oder „Was erwarte ich von mir selbst?“ sind die Fragen, zu denen die Leute neigen, sie sich selbst zu stellen. Mit anderen Worten, anstatt uns selbst nach der Bedeutung des Lebens zu fragen, hinterfragen wir nun unsere Beziehung zum Leben und zu uns selbst.

*„Das Leben wird niemals durch die Umstände unerträglich gemacht, sondern nur durch den Mangel an Sinn und Zielsetzung.“ -Viktor Frankl-*



### **Intrinsische Motivation: Ein Engagement für dich selbst**

Es gibt zwei Arten von Motivation: die extrinsische und die intrinsische. Die extrinsische Motivation ergibt sich aus der Notwendigkeit, sich in einer bestimmten Weise zu verhalten, um eine externe Belohnung zu erhalten. Die intrinsische Motivation liegt vor, wenn eine Person bestimmte Dinge aus dem reinem Vergnügen, sie zu tun, angeht, ohne die Notwendigkeit externer Anreize.

Eine Studie des Strathfield College zeigt, dass die intrinsische Motivation durch eine Serie von konkreten Prozessen reguliert wird. Folglich arbeiten so wichtige Qualitäten wie Kreativität, Neugier, Reflexion, ein kritischer Geist und Initiative zusammen, um eine intrinsische Motivation zu erzeugen.

Abgesehen davon wurden wir während eines grossen Teils unseres Lebens unter den Parametern der extrinsischen Motivation erzogen. „Wenn du das tust, gebe ich dir eine gute Note.“ „Benimm dich gut, und ich werde dir das Spielzeug kaufen.“ „Wenn du deine Tests bestehst, lasse ich dich eine Reise machen.“

Was noch wichtiger ist zu verstehen, dass unsere Gesellschaft ebenfalls unser Verhalten manipuliert, indem sie ein System von Belohnungen, Strafen und positiven Verstärkungen anwendet. Wir waren essentiell so sehr auf die äussere Befriedigung bedacht, dass wir uns ohne sie verloren fühlen können. Die Abhängigkeit von der Aussenwelt erschafft wiederum eine innere Leere und blockiert die Initiative und den Mut, um nach eigenen Belohnungen zu suchen.



### **Die Sinn-Suche: Eine persönliche Obliegenheit**

Die Sinn-Suche prägt unsere intrinsische Motivation entscheidend. Sobald wir eine wesentliche Zielsetzung oder eine Leidenschaft entdecken, die unsere Werte und Entschlossenheit anführen wird, verändert sich alles. Wie jedoch machen wir das? Uns sind so zahlreiche Verpflichtungen, Einschränkungen und Ablenkungen aufgebürdet worden, dass es schwierig ist, unsere Bestimmung zu finden.

Gleichwohl gibt es etwas, das wir nicht aus den Augen verlieren dürfen: Menschen sind klug und mutig. Wir können unsere Sinn-Suche in jeglichem Szenario und jeder Situation ausführen. Dabei:

*Mit jemandem zu sprechen und es uns zu erlauben, andere Standpunkte zu sehen.*

*Zu reisen.*

*Ein Buch zu lesen.*

*Etwas Neues zu lernen.*

*Unseren Geist für neue Vorlieben zu öffnen.*

*An einer Konferenz teilzunehmen.*

*Einem Sport nachzugehen.*

*Neue Leute kennenzulernen.*

### **Sich selbst gegenüber verpflichtet**

Die Sinn-Suche bedarf einer Verpflichtung sich selbst gegenüber. Dies könnte zum Beispiel bedeuten, deine eigenen Bedürfnisse nicht aufzuschieben. Es kann auch heißen, viel Zeit mit dir selbst zu verbringen, dich um dich selbst zu kümmern oder Möglichkeiten zu finden, etwas Neues zu erfahren.

### **Sei neugierig, fordere dich selbst heraus und nimm Neuerungen vor**

Manchmal haben wir keine andere Wahl, als einiges zu verlernen, um etwas neu zu erlernen. Wir wurden so sehr lange durch extrinsische Motivation und die Notwendigkeit, Bestätigung zu erhalten, beeinträchtigt, dass wir vergessen haben, wie aufregend es ist, dem Zyklus zu entkommen und die Welt herauszufordern.

Wir müssen es wagen, anders zu denken, kreativ und innovativ zu sein. Mutig zu sein führt zu Entdeckungen und die Sinn-Suche bringt uns dazu, in der Lage zu sein, neue Dinge zu tun und der Routine zu entkommen.

Schlussendlich ist die Erkenntnis eines lebenswichtigen Zweckes eine persönliche Verbindlichkeit, auf die wir alle hinarbeiten sollten. Wir können unsere Leere mit Erfahrungen und Möglichkeiten ausfüllen. Oft enthüllt das Leben zahlreiche Bedeutungen, auf die wir unsere Motivation fokussieren sollten.