

Motivasjon

- Hva er motivasjon og hvorfor er det viktig?
- Indre og ytre motivasjon
- Sviktende motivasjon
- Om å lede seg selv - hva du kan gjøre for å bedre din egen motivasjon.

Hva er motivasjon, og hvorfor er det viktig?

Er du motivert går det meste mye enklere - enten du nå skal endre mer eller mindre etablerte vaner. Motivasjon er likevel ikke bare noe som oppstår av seg selv.

«Du kan påvirke din egen motivasjon», forteller professor i idrettspsykologi Anne Marthe Pensgaard. Om du kjenner til hva som fremmer eller hemmer din egen motivasjon, kan dette hjelpe deg selv til å få mer drivstoff til motoren i perioder hvor motivasjonen er lav og du trenger litt påfyll.

Tenk gjennom:

Tenk på noe du har gjort tidligere som du gruet deg til – men som du fikk til likevel. Skriv ned: Hva slags tanker hadde du, og hvilke grep gjorde du?

Indre og ytre motivasjon

Det er vanlig å skille mellom indre og ytre motivasjon (Pensgaard, 2003; Imsen, 2005). Når du gjør noe fordi det er gøy og fordi det gir glede og opplevelse av mening, da handler du ut fra din indre motivasjon. Om du handler ut fra ytre motivasjon, gjør du noe fordi du opplever at andre forventer eller krever det av deg. Om du gjør noe ene og alene fordi du ser for deg at du skal få en belønning.

Det er imidlertid den indre motivasjonen som er den absolutt sterkeste formen for motivasjon. Et sikkert tegn på at noe er indre motivert er at du føler glede.

Tenk gjennom og skriv ned:

Nå vet du at du kan påvirke motivasjonen din, og at opplevelse av glede kan være med på å utløse den.

- Hva gir deg glede i hverdagen? Gir du deg selv tid til å oppleve små gleder i hverdagen?

Sviktende motivasjon

Tegn på sviktende motivasjon – kjenner du deg igjen? Dette er vanlige kjennetegn på ubalanse og dårlig motivasjon:

- **Humør**
Du mister humøret
- **Hukommelse**
Du glemmer eller fortrenger det som ubevisst ligger som et press på deg.
- **Fysisk**
Stramme muskler i nakke, skuldre og rygg, hodepine – orker ingenting!
- **Bevissthet**
Synsfeltet innskrenkes
- **Oppmerksomhet**
Låser tankene på irrasjonelle ting og arbeidsoppgaver
- **Rutinisering**
Henfaller til gjøremål som ikke krever særlig tankekraft (Imsen, 2005)

Hva kan du gjøre for å bedre motivasjonen din?

For å kunne gjøre noe med egne reaksjonsmønstre må vi synliggjøre dem for oss selv. Reaksjonsmønstrene er ofte dypt forankret i oss selv, og det kan være vanskelig å endre dem.

Et godt råd er å bli bedre **kjent med deg selv og din egen motivasjon**. Dette kan du gjøre trinnvis:

1. Første steg er å kjenne igjen signalene på sviktende motivasjon.
2. Trinn to er å lete etter årsakene til dem, det vil si å prøve å finne ut av hva som gjorde deg umotivert. Hva er grunnen til at du reagerer som du gjør i visse situasjoner? Hva kjennetegner disse situasjonene?

3. Trinn tre er å lage seg en egen «verktøykasse» som består av tiltak du vet virker positivt på deg og hjelper deg til å komme i gang igjen - for eksempel gjøre noe som du vet gjør deg glad og i godt humør. Vi mennesker er ulike, og det er ulike ting som «tenner» oss. For noen kan det være musikk, for andre en kunstopplevelse og for atter andre en tur ut i naturen.
4. Trinn fire er at du tar deg tid til å reflektere over situasjonen din med jevne mellomrom, ikke bare når det er vanskelig og tungt. Ta deg tid til å stoppe opp i hverdagen og «snakk med deg selv». Du kan da lettere greie å tolke egne signaler og unngå situasjoner som fremkaller dem, og du vil greie å endre måter å arbeide og lære på. Slik kan du hjelpe deg selv slik at ikke motivasjonen svikter så lett (Pensgaard, 2003).

Lag deg enkle delmål for hver dag – mål du vet du vil mestre. Det å føle at du mestrer noe som du har satt deg fore, gir også stor grad av indre motivasjon – og derigjennom glede.

Tenk gjennom:

- Skriv raskt ned - uten å vurdere – hvilke tiltak du selv kan gjøre som du vet vil gjøre deg glad og motivert.
- Øv det på å sette opp noen realistiske, daglige mål for å nå ditt endelig mål.