

Suche deinen Zweck, nicht das Vergnügen – Bewusstseins-„Hacking“

Die Geheimnisse der Motivation

geschrieben von [Justin Deschamps auf StillnessintheStorm](#)



Motivation ist ein wesentlicher Bestandteil des Lebens. Doch nicht alle Formen der Motivation sind nachhaltig oder förderlich für einen gesunden Geist und Körper. In unserer modernen Welt wurden wir darauf trainiert, Belohnungs- und Bestrafungstechniken (Behaviorismus) zu nutzen, allerdings agieren diese letztendlich einer dauerhaften gesunden Motivation entgegen.

Die erfolgreichsten und glücklichsten Menschen im Leben haben nicht das Vergnügen gesucht, sondern suchen ihren Zweck.

Dies ist eine wichtige Unterscheidung, die getroffen werden muss, denn die Suche nach Glück allein lenkt uns oft ab oder demotiviert uns in Bezug auf Ziele, die anspruchsvoller sind, jedoch auch lohnenswerter.

In unserer schnelllebigen technologischen Kultur tendieren wir dazu, die Ziele und Bestrebungen aufzugeben, die uns von unseren vergnügungssüchtigen Unterhaltungen abbringen. Wir sehen uns lieber einen Film an, als eine neue Fähigkeit zu erlernen. Wir würden lieber etwas Fiktives lesen, als etwas zu lernen, das unsere Fähigkeiten erweitert. Doch wenn wir uns durch die Anfangsphase der Entgiftung von all den ablenkenden Unterhaltungen durcharbeiten können, um es mal so auszudrücken, können wir ein Motivationssystem entwickeln, das schrittweise immer kraftvoller und lohnenswerter wird.

Darüber hinaus ist unsere Biologie so konzipiert worden, unsere Motivation zu steigern – durch die Fokussierung auf Ziele und Zwecke, was uns als Belohnungssystem bekannt ist. Dieser Mechanismus bietet biologische Belohnungen = positive Gefühle und Emotionen, sobald wir eine initiale Arbeit auf ein zweckorientiertes Ziel hin geleistet haben. Berücksichtige hierbei, dass, wenn du dich ausarbeitest oder körperlich trainierst, die ersten Minuten ein wenig schwierig sind, aber danach gibt der Körper Chemikalien frei, die dich gut fühlen lassen.

Dopamin ist ein instrumenteller Teil der Neuverdrahtung des Gehirns, wobei sich hier dadurch

neue Gewohnheiten etablieren, was als Habitualisierung bezeichnet wird. Dieser Prozess dauert oft im Ganzen etwa 90 Tage. Indem wir erkennen, wie der Körper uns darin unterstützt, neue Gewohnheiten und Abläufe auszubilden, können wir unsere Reglementierung unserer eigenen persönlichen Veränderung richtig einstimmen. Wenn du dich darauf konzentrieren kannst, diesen Prozess zu entwickeln und daran festzuhalten, kannst du dein Gehirn buchstäblich auf einen Zweck hin gerichtet anstatt für eine Vergnügung neu verkabeln. Von dort aus ist fast alles möglich, insofern man seine Ziele erreicht, auch solche, die lange Zeit in Anspruch nehmen, wie z.B. ein Buch schreiben, ein Instrument erlernen oder gesund zu werden.

Da ein Muster des Scheitern von Bemühungen als Überlebensantwort des Gehirns verursacht, die Bemühung zu verweigern, wirst du die Wahrnehmung deines Gehirns verstärken müssen, dass die Anstrengungen in die Richtung deiner Ziele tatsächlich in Erfolg resultieren können. Deine Waffe der Massenrekonstruktion kann aus dem sehr starken Antrieb des Gehirns für seine eigene neurochemische Belohnung kommen – dem Dopamin und dem tief befriedigenden und motivierenden Vergnügen, das es mit sich bringt. Wenn das Gehirn Dopamin in lohnenswerten Ausbrüchen freisetzt, erlebt man eine tiefe innere Befriedigung zusammen mit erhöhter Motivation, Neugier, Ausdauer und Erinnerungsvermögen. Dopamin wird besonders dann freigesetzt, wenn das Gehirn erkennt, dass man bezüglich einer Herausforderung einen Sieg errungen hat (vom „Ahh, ich verstehe es“ beim Nachvollziehen eines Witzes bis hin zur Befriedigung, einen Marathon zu beenden). ([Quelle](#))

Das wirklich tolle Sache an dieser Technik ist, dass wir Belohnungen bekommen, die uns dabei weiterhelfen, wenn wir ein klares Ziel für das entwickeln können, was wir tun wollen, und fleissig darauf hinarbeiten. Je mehr wir diese Fähigkeit entwickeln, desto einfacher wird es. Letztendlich ein Ziel für sich selbst zu setzen, auch ein herausforderndes, verursacht Aufregung anstatt Angst.

Egal, wo du dich mit deinem Motivationsprozess gerade befindest, konsequente Anstrengung und Geduld, verbunden mit der Visualisierung der Ziele, sind ein Erfolgsrezept.

Wie wir unsere Zeit verbringen bestimmt letztlich, zu ‚wem‘ wir werden.

Wenn wir unsere ganze Zeit damit verbringen, allein Vergnügen zu suchen, dann werden wir süchtig nach unseren Unterhaltungen. Jedoch mit der Suche nach dem Zweck, vor allem auf ganzheitliche Weise, kann mehr von unserer Zeit inspiriert und fruchtbar sein. Mit jedem Schritt, den wir in diese Richtung gehen, wächst die Kraft, die wir über unser Leben ausüben können, was zu glückseligen Bewusstseinszuständen führt.

Gerne lies weiter ...

[10 Wege, wie du dein Dopaminlevel im Gehirn erhöhen kannst ...](#)

Unser persönliches Wertesystem: Emotionales und logisches Motivations-Werte-System

von [Justin Deschamps auf StillnessintheStorm](#)



Recht ist ein kohärentes Regelwerk, das das Verhalten steuert. Als Individuen steuern wir unser Verhalten, indem wir Motivationen nutzen, die unser Wertesystem widerspiegeln. Dieses Wertesystem kann man sich als unser persönliches Rechtssystem vorstellen, als das Werk von Regeln, mit dem wir unsere Reaktionen auf die Lebenssituationen bestimmen.

Wir interagieren in uns mit diesen Werten durch emotionale Prozesse, besonders in der Anfangsphase des Lebens. Später, wenn der rationale Verstand reift, können Logik und Vernunft dominanter werden und die Emotionen übernehmen. Doch diese intellektuelle Reife ist biologisch nicht fest verdrahtet, sie muss sich durch Praxis entwickeln. Wir müssen unsere rationalen Fähigkeiten wie einen Muskel trainieren.

Nun, das bedeutet nicht, dass Emotionen aufhören, eine wichtige Rolle in unserem Leben zu spielen. Doch sobald der rationale Verstand zu reifen beginnt, entwickeln sich die emotionalen Prozesse und werden zu einem Teil des Datensammelungsmechanismus, durch den wir unser Leben führen. So wie auch unser Sehsinn können uns Emotionen und Gefühle vieles sagen, doch müssen sie durch Kontemplation „entpackt“ werden – indem wir die Philosophie nutzen. Emotionen offenbaren, was sich unter der Oberfläche unseres Bewusstseins befindet, während der Verstand – durch Vernunft und Logik – es uns erlaubt, spirituelle Werte zu entdecken.

Diese spirituellen Werte stehen im Widerspruch zu unseren animalischen Werten, die wir früher im Leben brauchten, um zu wachsen. Aber jetzt, da der Verstand aktiv ist, müssen diese animalischen Werte zugunsten spiritueller Werte verworfen werden, um die Persönlichkeitsentwicklung fortzusetzen.

Wenn der Begriff „spirituelle Werte“ nicht mit dir resoniert, ziehe den Nutzen dessen in Betracht.

Die animalische Motivation, ekelerregende Dinge zu vermeiden, ist höchst nützlich, wenn wir Kinder sind, indem sie uns intensive negative Gefühle spüren lassen – wie den Geruch von verfaultem Essen. Doch wenn wir älter werden, halten uns diese intensiven negativen Emotionen zurück.

Kurz gesagt, wir brauchen diese negativen Emotionen nicht zu spüren, um auf einer rationalen

Ebene zu wissen, dass wir keine verdorbene Nahrung essen wollen.

Daher können wir Vernunft und Logik nutzen, die animalischen Motivationen, die weitgehend emotionaler Natur sind, zu einem rationalen Argument umzuarbeiten – zu einer logischen Motivation. Und einmal richtig durchdacht, verursacht diese neu geschaffene rationale Motivation keine intensiven negativen Emotionen mehr. Wir reagieren logisch auf Dinge, auf die wir früher emotional reagiert haben. Ein logisches Argument dafür, keine verfaulte Nahrung zu essen, kann die leicht traumatische Erfahrung ersetzen, verfaulte Nahrung zu riechen, und uns emotional befreien.

Je mehr wir in der Lage sind, unser Wertesystem von der animalischen emotionalen Kontrolle fernzuhalten, desto kohärenter und anpassungsfähiger wird unser Bewusstsein. Schliesslich können wir mit persönlich transzendenten Werten in Kontakt treten – mit spirituellen Werten.

Ein spiritueller Wert ist beispielsweise ein Wert, der die Gegenwart zugunsten einer nutzbringenden Zukunft ‚opfert‘, d.h. zurückstellt. Der Wunsch, Rache an jemandem zu verüben, der uns geschadet hat, wird uns befriedigen, wenn wir verärgert sind, jedoch mit dem Wert von Nicht-schaden-zu-wollen und Moral kollidieren.

Der spirituelle Wert, moralisch zu sein (mit Schadlosigkeit zu handeln), erfordert mentale Führung – das heisst, unsere Emotionen sagen uns, Rache zu nehmen, während unser rationaler Verstand uns sagt, moralisch zu sein. Deshalb wirkt der Verstand mit seinen Kräften von Vernunft und Logik als Gegenkraft gegen die oft unsoziale Natur des animalischen Wertesystems.

Wenn wir letztlich der Vernunft und der Logik richtig folgen, können wir spirituelle Werte entdecken, die uns helfen, unser Unterbewusstsein neu zu programmieren. Dies führt zu einer Veränderung des emotionalen Ausdrucks.

Durch die Kraft des Geistes können wir unsere Emotionen neu einstimmen, um in Harmonie mit den spirituellen Werten zu sein. Statt einen starken Wunsch zu verspüren, voller Rache zu handeln, verspüren wir einen starken Wunsch zu vergeben. Und nachdem die Neueinstimmung des Unterbewusstseins stattgefunden hat, fühlen wir uns durch die Vergebung in der gleichen Befriedigung, die wir früher durch Rache gefühlt haben.

Der Verstand und die Emotionen sind dazu bestimmt, zusammenwirken. Wenn wir das ‚erneut‘ entdecken, werden wir frei von den Traumata und beginnen mit dem Prozess der Persönlichkeitsausbildung, der uns Selbstbeherrschung und Weisheit vermittelt.

übersetzt und zusammengestellt von Antares

Disclaimer/Haftungsausschluss: Die auf **transinformation.net** veröffentlichten Beiträge mit den darin geäußerten Ansichten und Feststellungen stellen Meinungen der jeweiligen Autoren dar und stimmen nicht notwendigerweise mit jenen von **transinformation.net** überein. Alle Auslegungen und Schlussfolgerungen, die sich aus Inhalten dieser Webseite ergeben, liegen allein in der Verantwortung des Lesers und der Leserin. Wir bitten daran zu denken, dass jede geäußerte Ansicht subjektiv ist und nie den Anspruch auf Absolutheit erheben kann, und dass so genannte Fakten immer einen Ausschnitt aus der Wirklichkeit darstellen und unterschiedlich interpretiert werden können.

In diesem Sinne bitten wir auch die Kommentarschreiber, auf Formulierungen mit Absolutheitsanspruch zu verzichten und insbesondere abwertende und verletzende Äusserungen zu Inhalten und Autoren von Artikeln dieser Seite zu unterlassen und im übrigen unsere Kommentarrichtlinien zu beachten.