

3

T

H

H

TWEN MUT TREIBSTOFF

Volle Pulle:
Wer mit so viel
Tatendrang
zu Werke geht,
weiss, dass
er tut, wass er
wirklich will.

Mach doch, was du willst!

2

I
Leute wie Roger Federer oder gewisse Topshots der Wirtschaft wirken ständig topmotiviert. Da fragt sich mancher: Wie schaffen die das?

Diese Leute tun das, was sie wirklich wollen. Sie haben Glück, haben hart dafür gearbeitet. Sie tun eine Arbeit, die ihnen überwiegend gute Gefühle und Freude bereitet.

Gibts Menschen, die einfach motivierter veranlagt sind?

Nein, gar nicht. Motivation hat mit einer positiven Affektlage zu tun. Das gilt für alle Menschen. Was sie unterscheidet: Manche haben ein sehr gutes Gespür dafür, was sie wollen, was ihnen gut tut, verfügen auch über das Durchhaltevermögen und die Hartnäckigkeit, es durchzusetzen. Andere nicht: Es gibt arme Hunde, die machen ein Leben lang das, «was man macht». Sie studieren Wirtschaft oder Jura, weil es als sicher gilt, anstatt auf die Clown-Schule zu gehen. Sie verfolgen fremde Ziele. Und wundern sich, warum sie oft keine Lust haben.

Zum Beispiel Kinder, die in die Fussstapfen der Eltern treten und deren Beruf ergreifen?

Die Identitätsforschung unterscheidet zwischen einer übernommenen und der wahren Identität. Hat sich der Jugendliche nie Gedanken gemacht, keine eigene Identität ausgebildet, sondern sie nur übernommen, ist er eigentlich unreif. Eine selbstentwickelte Identität hat, wenn jemand sagt: Platten legen finde ich gut und möchte deshalb den Plattenlegerbetrieb des Vaters übernehmen. Eine prima Sache. Eine übernommene Identität ist hingegen suboptimal.

Warum suboptimal?

Man hat keinen eigenen Entschluss gefasst. Das kann mit fünfzig zu einer Midlife-Crisis führen. Das ist dann doof, wenn einer Hypotheken am Hals hat, drei Kinder ernähren muss und merkt, dass er nie sein eigenes Leben gelebt hat. Besser ist es, sein Leben von Anfang an selber zu gestalten.

Was meinen Sie mit positiver Affektlage?

Das heisst: Man ist grundsätzlich in guter Stimmung, wenn man die Tätigkeit ausübt, die zum gewählten Beruf gehört. Nehmen Sie zum Beispiel mich: Ich schreibe viele Bücher, mindestens eines pro Jahr, dieses Jahr sogar zwei. Ich werde oft gefragt, warum ich so produktiv bin. Das Geheimnis: Für mich gibts nichts Schöneres als Schreibquartäne. Das ist eine Zeit, in der ich nichts anderes tue als schreiben. Das ist Luxus pur, für mich keine Arbeit. Wunderbar! Schreibt man gerne, befindet man sich in einer positiven Affektlage, ist somit motiviert.

Gibt es nicht auch Leute, die quasi Getriebene sind? Künstler etwa, die sagen, etwas erschaffen zu müssen.

Ja, so reden Künstler gerne. Wenn diese Leute sagen, dass ihre Kunst aus einer Quelle raussprudelt und es kein bewusster Willensentscheid sei, beschreiben sie etwas, das sich wissenschaftlich sehr gut erklären lässt: Diese Leute werden vom Unbewussten her

«Sie machen ein Leben lang das, «was man macht», verfolgen somit fremde Ziele. Und wundern sich, warum sie oft keine Lust haben.»

in eine Arbeitsstimmung versetzt, die mit tollen Gefühlen einhergeht. Diese Arbeitslaune lässt sich etwa mit der eines Rennpferds vergleichen, das einfach nur rennen möchte und bis zum Start fürch-

Kein Bock, Formeln zu büffeln? Null Motivation zum Joggen? Antriebslosigkeit kommt oft daher, dass man gar nicht tut, was man wirklich will. Wie man das herausfindet, sagt Maja Storch vom Institut für Selbstmanagement und Motivation Zürich.

terlich zurückgehalten werden muss. Künstler haben das Gefühl, etwas tun zu müssen, weil sich in ihnen eine Handlungsbereitschaft anbahnt. Das kann auch bei einem Ingenieur oder einem Erfinder der Fall sein.

Was treibt die Menschen an?

Das ist von Mensch zu Mensch verschieden. Es gibt Grundbedürfnisse, die drei grossen sind Macht, Liebe und Leistung. Mittlerweile diskutiert man, ob nicht ein viertes Bedürfnis dazugehört, nämlich die Freiheit. Manche Psychologen sagen, dass das Macht-Motiv und das Freiheits-Motiv bisher vermischt wurden. Ich zum Beispiel habe ein grosses Freiheits-Motiv, bin allergisch gegen jede Art von Unfreiheit. Mit Macht hat das nichts zu tun, ich will nur nicht, dass man mir dreinschwatzt. Bei diesen Motiven unterscheiden sich die Menschen. Es gibt Forscher, die vom motivationalen Fingerabdruck sprechen: Ein individueller Fingerabdruck. Es

gibt Leute, für die Beziehungen am wichtigsten sind, gewissen Leuten sind Macht, Anerkennung und Status wahnsinnig wichtig, anderen finanzielle Sicherheit.

Und diese Motive sollte man von sich kennen?

Ja, das ist sehr wichtig. Wer das von sich nicht weiss, kann sein Leben nicht planen. Lustigerweise ist es so: Laut der Forschung ist es ein Unterschied zwischen dem, was die Leute bewusst wollen, und was sie im Unbewussten möchten. Gerade Menschen, die bewusst von sich etwas anderes glauben, als es unbewusst der Fall ist, planen ihr Leben unter Umständen völlig falsch.

Wie kommts zu diesen Unterschieden?

Der Mensch hat ja zwei Informationsverarbeitungssysteme, die zu seiner biologischen Grundausstattung gehören. Das eine verarbeitet Informationen bewusst, das andere tut dies unter der Bewusstseinschwelle. Diese Systeme arbeiten unterschiedlich und weitgehend unabhängig voneinander, auch wenn sie aufeinander Einfluss nehmen können. Es kann aber auch sein, dass das Bewusstsein keine Kenntnis davon hat, was im Unbewussten los ist.

Wieso tun nicht alle Menschen, was sie wirklich wollen?

Diese Leute haben in jungen Jahren nicht gelernt, wie man den Zugang zum eigenen Selbst findet. Sie wissen nicht, wie es sich anfühlt, wenn eine Sache für einen selber stimmt. Den Zugang zu sich selbst und zum eigenen Wollen zu finden ist eine Fähigkeit, die man in der Schule lernen muss. Gerade in der

heutigen Zeit, in der man nicht mehr automatisch den Bauernhof der Eltern weiterführt, sondern alle machen können, was sie wollen.

Und wie lernt man das und findet heraus, was man im Leben will, gerade auch unbewusst will?

Wer das lernen möchte, muss sich damit befassen, und man braucht jemanden, der es einem zeigt. Wie beim Geigespielen oder Snowboarden. Es gibt verschiedene wissenschaftlich abgesicherte Techniken und Tests, zum Beispiel unser «Zürcher Ressourcen Modell», mit dem wir den Menschen helfen, ihre unbewussten Wünsche zu entdecken. Man kann es also lernen, muss aber begreifen, dass es dafür keine Tipps-und-Tricks-Listen wie beim Kochen gibt. Das geht nicht in der Psychologie. Es gibt aber eine Grundregel: Ob etwas zu einem passt wird gefühlt und nicht gedacht! Gesucht werden muss nach Gefühlen, nach Bauchgefühlen, nicht nach Gedanken. Denken kann man sich alles Mögliche.

Was meinen Sie mit Bauchgefühl?

Es fühlt sich angenehm oder unangenehm an. Das heisst nicht, dass der Bauch immer recht hat. Sondern: Sie müssen einen Abgleich machen zwischen der Bauch- und der Verstandesbewertung. Man muss lernen, Verstand und Bauchgefühl, also die somatischen Marker, wahrzunehmen und zu koordinieren. Das muss man so oft wie möglich üben, am besten bei risikoarmen Entscheidungen wie im Restaurant, wo man zwischen Pizza Napoli oder Schnitzel entscheiden muss.

Was heisst das für die Berufswahl? Manche wollen doch einfach möglichst viel Geld verdienen...

Nichts gegen den Wunsch, Geld zu verdienen. Die Frage ist, mit welchem Beruf. Macht er Spass? Viel Geld ist das Ergebnis. Wichtig: Die Tätigkeit und das Ergebnis sind verschiedene Dinge, die aber oft vermischt werden. Hätte ich Wirtschaft studiert, um möglichst reich zu werden, wäre ich kreuzunglücklich, weil mir die Tätigkeit keinen Spass macht, die zu Reichtum führt. Gerade für Jugendliche gilt deshalb: Das unbewusste Gedächtnis braucht Erfahrungen, um Bewertungen abzugeben. Überlegen sich Jugendliche, welche Ausbildung sie machen oder welches Studium sie in Angriff nehmen sollen, gibts nur einen Rat: Lass lieber noch ein Semester aus, geh schnuppern, entwickle Gefühle zu der Art von Arbeit oder Studium und finde auf diese Weise heraus, was du wirklich willst.



Somatische Marker

... sind Körpersignale, die dem Menschen helfen, sich richtig zu entscheiden. Geprägt hat den Begriff der portugiesische Hirnforscher Antonio Damasio, Professor an der University of Southern California in Los Angeles. Alle Erfahrungen, die der Mensch in seinem Leben macht, werden laut Damasio in einem emotionalen Erfahrungsgedächtnis gespeichert. Aufgabe der somatischen Marker ist es aber nicht, dem Menschen das Denken abzunehmen. Sondern: Sie unterstützen das Denken, indem sie die zur Wahl stehenden Möglichkeiten ins rechte Licht rücken. Steht eine Entscheidung an, teilt das Erfahrungsgedächtnis seine Bewertung mit – und zwar nach dem einfachen Schema «Stop!» oder «Go!», wie es Maja Storch formuliert. Diese Signale kann man überall im Körper wahrnehmen, positive Marker etwa als Kribbeln im Bauch oder als eine Art Wetterleuchten im Kopf, negative Bewertungen als Kloss im Hals oder als Gefühl von Enge in der Brust. Somatische Marker haben alle – aber nicht alle haben gelernt, sie zu spüren und zu deuten.



Maja Storch (51), Dr. phil., ist Diplompsychologin, Jungsche Psychoanalytikerin und Psychodramatherapeutin. Sie ist Mitgründerin und Inhaberin des Instituts für Selbstmanagement und Motivation Zürich und hat mit Dr. Frank Krause das «Zürcher Ressourcen Modell» entwickelt. Maja Storch ist Verfasserin zahlreicher Bücher, u. a. von «Ich packs! – Selbstmanagement für Jugendliche» oder «Machen Sie doch, was Sie wollen!». Sie wohnt mit ihrem Mann in Singen/D. www.ismz.ch

Warum arbeiten Extremjobber so viel? Antwort gibt eine Umfrage unter deutschen Managern:

- 95% aus Spass am Job
- 87% weil die Herausforderung wichtig ist
- 57% wegen der Anerkennung für c
- 46% weil die Arbeit intellekt
- 37% wegen des Umgai
- 34% weil die Bezahlu
- 32% wegen der Mac
- 15% weil s

S

B

E

F

B

Es geht immer weiter

Immer extremere Leistungen werden nicht nur in der Wirtschaft erbracht. Sondern auch im Sport.

Marathon? Längst Volkssport. Wer heute richtig lange rennen möchte, absolviert 72- oder sogar 144-Stunden-Läufe. Nicht genug? Antreten zum Trans-europalauf von Bari in Südtalien bis zum norwegischen Nordkap: 4500 Kilometer gilt es zu bewältigen, in 64 Tagesetappen von 44 bis 95 Kilometern. Gewonnen hat das Rennen dieses Jahr der Deutsche Rainer Koch (29) in 378 Stunden und 12 Minuten. **Noch länger ist das härteste Radrennen der Welt, das Race across America (RAAM) von der West- zur Ostküste: 5000 Kilometer – viel mehr als die Tour de France (etwa 3500 km).** Und während die Radler für die Frankreich-Rundfahrt 21 Tage haben, legen die Extrembiker das RAAM praktisch am Stück zurück. 2009 gewann der Walliser Daniel Wyss (39) die extreme Velotour, zum zweiten Mal nach 2006: Er benötigte für die 3042,8 Meilen gerade einmal 8 Tage, 5 Stunden, 45 Minuten, mit einem Schnitt von 24,59 km/h.

Krüppeln bis zum Abwinken

Sie arbeiten ohne Ende, auch am Wochenende. 60 bis 70 Stunden pro Woche sind normal.

Extremjobber nennt man sie. Führungskräfte, die öfter arbeiten als nicht, werktags bis zu 14, 15 Stunden. **«Sie arbeiten bis in die Nacht, am Wochenende sowieso – und mancher verschiebt Omas Beerdigung, weil sie nicht in den Terminplan passt»,** schrieb der deutsche «Spiegel» kürzlich. Einen ganz extremen Extremjobber interviewte die US-Wissenschaftlerin Sylvia Ann Hewlett für eine Studie: Ein aus Indien stammender Analyst sagte, er arbeite im Sommer 90 Stunden pro Woche. Im Winter hingegen krüppelt der Mann bis zu 120 Stunden. So bleiben ihm pro Tag kaum sieben Stunden zum Schlafen, Essen, Duschen usw.!

Doping für den Arbeitsalltag

Wegen Stress schlucken immer mehr Menschen Pillen – nicht nur im Job, auch in der Schule!

Gewisse Sportler dopen – ein offenes Geheimnis. Doch mittlerweile greifen auch bei der Arbeit immer mehr Menschen zu Doping. Die Gründe: Leistungsdruck, Konkurrenz, Stress. Zwei Millionen gesunde Deutsche, darunter nicht wenige Akademiker, werfen laut einer Studie der Deutschen Angestellten-Krankenkasse ab und zu aufputschende oder beruhigende Pillen ein; Pillen, die dem Betäubungsmittelgesetz unterstehen und rezeptpflichtig sind. Nicht anders in der Schule: Wissenschaftler der Uni Innsbruck fanden heraus: **«Viele Eltern sind bereit, ihren Schützlingen Medikamente zu verabreichen, um deren Leistungen in der Schule zu steigern.»** Konkret: Am Abend vor der Prüfung gibts ein Schlafmittel, zum Zmorge Aufputschpillen – und das, obwohl die Tabletten süchtig machen können und Nebenwirkungen – Kopfweh, Übelkeit usw. – auslösen!

5

Wir geben alles!



Dania und Gregory (ganz links) Gerhard stammen beide aus internationalen Familien. Dania, 30, Tochter einer Libanesin und eines Deutschen, kam in Genf zur Welt, lebte in San Diego und ist in Basel gross geworden. Gregory, 32, kam in Südafrika zu Welt, kam als Kind in die Schweiz, wo er eine Zeit lang bei einer Pflegefamilie lebte. Der Grund: Seine Eltern hatten gegen das Apartheid-System gekämpft und sassens als politische Gefangene zehn Jahre im Gefängnis!

Die Vision von amazee ist so einfach wie ambitioniert: Was Youtube für Videos ist, soll amazee für Social Collaboration sein, für gesellschaftliche Zusammenarbeit. Eine Plattform für Projekte also, die, vereinfacht gesagt, die Welt etwas besser machen wollen. Geführt wird amazee von Dania und Gregory Gerhard, die für ihre Idee super bezahlte Jobs in der Privatwirtschaft aufgaben.

Verzichten für eine bessere Welt

Jeden Tag aufstehen, um etwas Sinnvolles tun zu können.

Wie kann sich unsere Gesellschaft am effizientesten organisieren? Diese Frage stellten sich Gregory Gerhard, damals noch bei der Privatbank Julius Bär, und sein Freund Prodosch Banerjee. Aus der Erfahrung heraus, wie rasch übers Internet Transaktionen abgewickelt werden können, kamen sie zum Schluss, dass das Internet für die gesellschaftliche Zusammenarbeit das effizienteste Medium ist. «Unterschiedlichste Leute können sich hinter gemeinsamen Zielen vereinen, welche

die Welt verändern – auch wenn sie sich überhaupt nicht kennen.» So wuchs der Wunsch, «ein Produkt zu entwickeln, mit dem die Gesellschaft effizienter zusammenarbeiten kann». Die Idee für amazee war geboren, wurde letzten Herbst lanciert, mittlerweile arbeiten neben Gregory und Dania vier weitere Leute im amazee-Büro im Zürcher Technopark; Prodosch Banerjee nahm Einsitz im Verwaltungsrat. Ziel der Plattform, nachzulesen auf www.amazee.com: «amazee ermöglicht es Personen und Organisationen, ihre Ideen und Vorhaben in Projekten zu

initiieren, diese zu promoten, Gleichgesinnte zu finden und sich finanzielle Unterstützung zu sichern. Auf amazee werden Ziele zu Projekten und Projekte zu konkretem Handeln.»

Die Palette der Projekte – derzeit knapp 1200 – ist enorm breit, das zeigen schon die sechs Rubriken wie «Soziales & Gemeinnütziges» oder «Kunst & Kultur». Ein Projekt wendet sich zum Beispiel gegen die Todesstrafe, eines möchte die Malaria bekämpfen, ein weiteres hat das Ziel, eine Roadshow zum Thema Nachhaltigkeit zu organisieren. Ein Beispiel für ein gelungenes amazee-Projekt ist

3 Fragen an Dania und Gregory Gerhard

Ihr hattet beide sehr gute Jobs. Was war damals euer Antrieb?

Dania: Ich wollte eine solide Ausbildung, da bin ich sehr ehrgeizig. Nach dem Studium machte ich die Zusatzausbildung zur Wirtschaftsprüferin, arbeitete bei der KPMG in einer Beratungsabteilung, unterrichtete auch. Getrieben hat mich damals sicher der Ehrgeiz, der Geld und Anerkennung bringt. Zudem mochte ich den Kundenkontakt.

Gregory: Nach dem Jus-Studium in Basel arbeitete ich vier Jahre bei Julius Bär, war in dieser Zeit vor allem im Management-Support tätig. Ich leitete Projekte im Bereich Geschäftszusammenführungen und Akquisitionen, wo es um zig Milliarden ging. Mein Antrieb war der Ehrgeiz, das, was ich tue, richtig gut zu machen, und zusammen mit guten Leuten etwas zu erreichen.

Was hat euch zum Wechsel bewogen?

Dania: Es war ein Prozess. Ich bin früh Managerin geworden, wäre eine mögliche Partner-Kandidatin gewesen. Ich wurde stark gefördert, fühlte mich auch geehrt. Doch wir fragten uns: Wollen wir wirklich so weitermachen? Ich habe gemerkt: Eigentlich möchte ich das nicht. Zu tun hatte dies auch mit der grossen Arbeitsbelastung. Ich fragte mich, warum ich das eigentlich tue. Und merkte: Das Geld war für mich nicht der Grund. Es brauchte allerdings ein paar Jahre, um zu erkennen, was meine wirklichen Bedürfnisse sind.

Gregory: Wir waren glücklich in unseren Jobs. Aber: Meine Grundphilosophie war nie, Erfolg zu haben. Sondern: Für mich ist wichtiger, jeden Tag aufzustehen und etwas Sinnvolles tun zu können.

Euch ist der Sinn eures Tuns wichtiger als ein grosser Zahltag. Wieso?

Gregory: Finanzielle Sicherheit ist natürlich ein Antrieb. Aber bedeutet diese Sicherheit Lebensqualität? Für uns nicht. Lebensqualität ist für uns die sinnhafte Tätigkeit.

Dania: Wir hatten den Mut, über unseren Schatten zu springen, nahmen Abschied vom Gedanken, dass man ein geregelteres Einkommen braucht. Geholfen hat, dass uns Geld nie so wichtig war.

Gregory: Die Frage ist, was im Leben wichtig ist. Das Leben ist kurz. Wenn ich zurückblicke, ist mir wichtig, dass ich alles probiert habe, was ich wirklich wollte, Risiken eingegangen bin, versucht habe, die Gesellschaft weiterzubringen. Ich glaube, es ist wichtig, dass man versucht, seine Ideen zu realisieren, dass man am Ende nichts bereut.

2 AUS 1200:

Typische amazee-Projekte



Essen wir, was wir wollen?

Angepriesen werden Garnelen, drin steckt: gepresstes Fischeiweiss. Oder Hühnereiweiss. Weiss kaum jemand. Mirjam Hager möchte dies ändern – und hat auf amazee ihr Projekt «was-ist-drin-e110 & co» lanciert. Ziel: «Jeder soll wissen dürfen, was er bestellt und konsumiert.» Sie fordert Transparenz in Restaurants in Bezug auf Zusatzstoffe, gentechnisch veränderte Lebensmittel, Allergien und Fleischdeklaration. Darum informiert die Zürcherin auf ihrer Projektseite regelmässig über E-Nummern, Zusatzstoffe, Genfleisch usw.



Florian sammelt per Töffli für ein Aids-Projekt

Von Hamburg nach Kapstadt war Florian Rolke unlängst unterwegs. Doch nicht mit dem Flugzeug, sondern per Moped! Und mit was für einem: Der 32-Jährige holperte mit einer 30 Jahre alten Simson Schwalbe durch 20 Länder Europas, Kleinasien und Afrikas. Das bedeutete: 25000 Kilometer zurücklegen auf einem Gefährt, das höchstens 60 km/h fährt. Kein Wunder, war Florian 5 Monate unterwegs. Das Anliegen des nicht ganz alltäglichen Töffli-Ausflugs: Florian wollte für das HIV/Aids-Projekt von Plan International Deutschland in Uganda Spenden für medizinisches Gerät sammeln. Auf amazee wurde ständig über die Reise, über das Aids-Projekt sowie den Stand der Spenden informiert.

www.slowwaydown.com

die IT-Schule in Sri Lanka. Via amazee suchten die Initianten nach Unterstützung, betrieben Fundraising und liessen abstimmen, was die Schule anbieten soll. Und hatten Erfolg: Bald hatte das Projekt über 1000 Mitglieder, bereits wurde ein Lokal gefunden, Lehrkräfte wurden verpflichtet, demnächst soll das Center eröffnet werden.

Mitglied von amazee werden und ein Projekt initiieren können alle. Projekten, die man unterstützenswert findet, kann man beitreten oder sie anderen empfehlen, per Mail, aber auch via Facebook oder Twitter.

VERZICHT AUF DIE GROSSE LÖHNTÜTE

Zur Finanzierung setzen die amazee-Macher einerseits auf Werbung,

andererseits kann, wer ein Projekt lanciert, dieses auch nur für einen ausgewählten Kreis von Personen öffnen, muss dann für diese «Privacy» allerdings etwas bezahlen. Doch das grosse Geld fliesst deswegen noch nicht. Wovon leben Dania, Gregory & Co. – von Luft und Liebe? Nein, von einem Engel: «Wir haben einen sogenannten «Angel-Investor», sagt Gregory, «einen Risiko-Investor, der an die Idee von amazee und das Team glaubt und uns in der ersten, gefährlichsten Phase des Projektes unterstützt.» Es handelt sich um Daniel Model von der Model-Gruppe, die in der Verpackungsindustrie tätig ist. Zudem muss amazee keinen Gewinn machen. Sondern: Das Ziel ist es, ein selbsttragendes Modell zu schaffen. Und: «Wir haben tiefe Saläre», sagt Gregory, «mit unserer Ausbildung und Erfahrung könnten wir bei einer Bank locker das Vier- bis Sechsfache verdienen.»

Seit gut zwei Jahren singt die 24-jährige Cécile Meyer als Anna Aaron ihre eigenen Lieder. Letztes Jahr erschien ihre erste CD, sie trat im Vorprogramm von Sophie Hunger auf und wurde für ihre Musik von Musikkritikern hoch gelobt – für eine Musik, die alles andere als Durchschnitt ist oder sich am Mainstream orientiert.

8

«21 Minuten für die Ewigkeit»: Kritikerlob für die erste, noch eher kurze CD von Cécile Meyer alias Anna Aaron.

Anna Aaron, 24

Sehnsucht nach oben

Allein schon die Instrumentierung der Songs von Cécile Meyer alias Anna Aaron ist alles andere als alltäglich: Tragendes Instrument neben Céciles Stimme ist das Klavier, statt Bassgitarre hört man Cello, wo eine elektrische Gitarre jaulen könnte, ertönen Trompete oder Flügelhorn, neben dem Schlagzeug werden als Rhythmusinstrumente auch Küchengeräte eingesetzt. Céciles Stimme klingt mal sanft und zart, mal rau und kratzig. Oder wie im Zürcher Tages-Anzeiger Anfang Jahr zu lesen war: «Eine ganz dunkle Whiskystimme, in die man sofort hineinliegen und ruhig und traurig werden will», schrieb die Journalistin Simone Meier. «Mein Gott, ist das gut, und nur schon der Titel von Annas CD ist so schön, dass man sie unbedingt kaufen muss: *‘I’ll Dry Your Tears Little Murderer*. Ich trockne deine Tränen, kleiner Mörder. Wie poetisch. Bravo, Anna aus Basel.» Begeistert äusserte sich auch die Basler Zeitung: «Anna Aaron ist ein kurzes grosses Werk gelungen», hiess es über ihre CD. Resümee: «21 Minuten für die Ewigkeit.»

HOHE ANSPRÜCHE

Das kommt nicht von ungefähr: Cécile Meyer hat hohe Ansprüche an ihre Musik. Die Melodien ihrer Songs sind sehr eingängig, aber nie einfach. Nicht jede ihrer Ideen setzt sie um. «Ich bin sehr streng mit mir», sagt sie, «bin nicht mit jedem Einfall zufrieden.»

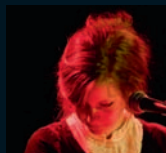
Sie ist überzeugt, dass es Melodien gibt, «die sehr nahe ans menschliche Urgehör rühren. Melodien sind ja nicht einfach nur schön, sondern auch wahr, also nahe an der Vollkommenheit». Ist Vollkommenheit ihr Ziel? «Ich weiss nicht, ob ich das schaffe. Mozart hat es vielleicht gekonnt. Aber ja, ich strebe danach. Es gibt immer die Sehnsucht nach oben, wie eine Freundin einmal gesagt hat.»

DIE LIEDER RAUSLASSEN

Was treibt die 24-Jährige dazu an, Lieder zu texten, Melodien zu machen? Verblüffende Antwort: «Ich habe keine Wahl. Ich muss es tun», sagt Cécile.

«Meine Theorie ist: Ich glaube, die ungeschriebenen Lieder gibt es alle schon, irgendwo. Ich muss sie einfach rauslassen.» Anders als andere Singer-Songwriter will sie mit ihrer Musik, ihren Texten denn auch nicht persönliche Erlebnisse und Gefühle verarbeiten. «Dafür brauche ich die Musik nicht. Für mich ist das eine nüchterne Sache.»

Wenn sie Songs schreibt, setzt sich Cécile ans Klavier, wartet, bis etwas kommt. Improvisiert. «Es ist, als würde ich vor einer geschlossenen Tür stehen und warten, ob etwas dahinter ist», sagt sie, «natürlich muss man sie



MUTMACHER

öffnen, um nachzusehen. Und manchmal ist halt nichts dahinter.» Andererseits kommt es vor, dass ihr gewisse Songs auch unterwegs einfallen, auf dem Velo, irgendwo in der Stadt, sowohl Melodie und Rhythmus als auch Texte. «Text und Musik gehören zusammen», sagt Cécile Meyer, «der Rhythmus der Melodie wird bestimmt von den Silben der Worte.»

Und wie die Musik seien ihr auch gewisse Texte «praktisch aus dem Mund gefallen». Zum Beispiel «The Drain-out», eine Geschichte aus dem Alten Testament der Bibel, mit welchem sich die Philosophie-Studentin in einem Seminar an der Universität auseinandergesetzt hatte:

Die Geschichte zeige, dass Liebe auch mit Leiden zu tun habe, dass der Liebende zum Opfer wird, sich völlig ausliefert, freiwillig – und am Ende betrogen wird.

STAUNEN ÜBER DIE EIGENEN KONZERTE

Regelmässig gibt Cécile Konzerte, trat schon in der ganzen Schweiz auf, unter anderem auch im Vorprogramm von Sophie Hunger. Konzerte geben sei für sie sehr anstrengend, sagt sie, es brauche sehr viel Konzentration: «Ich mache es gerne, es hat seinen Reiz, weil ein Konzert geben eine halbrecherische Situation ist.» Warum das? Sie könne dabei völlig versagen, «die Stimme kann anfangen zu zittern, die Finger auch. Ich möchte es möglichst häufig tun. Und gleichzeitig nie mehr». Was sie trotz allem dazu treibt, erklärt sie so: «Auftritte haben etwas Rauschhaftes. Die Musik ergreift mich, ich weiss nie, was während eines Auftritts mit der Musik passiert.» Heisst das etwa: Sie ist selber erstaunt, was während ihrer Konzerten geschieht? «Ja, manchmal bin ich das. Denn es geht um die Musik, die anwesend ist. Das ist wichtig. Ich bin zuständig, dass die Musik im Raum anwesend ist.»

www.myspace.com/annaaron

www.myrespect.info

SABINE UND DARIO SCHWÖRER

Unterwegs für ein besseres Klima

Um auf den Klimawandel aufmerksam zu machen, ist dem Ehepaar Sabine und Dario Schwörer, so hat es den Anschein, keine Anstrengung zu gross: Seit mittlerweile sieben Jahren sind sie in aller Welt unterwegs – und das nur aus eigener Muskelkraft, also per Velo, zu Fuss oder mit ihrem Segelschiff, auf jeden Fall ökologisch verträglich.



Es zieht sie auf die höchsten Gipfel in aller Welt: Sabine und Dario Schwörer, seit sieben Jahren auf ihrer Reise für den Klimaschutz.

9

Seit dem Beginn ihrer Reise haben die Schwörers geschätzte 10 000 Kilometer, 35 000 Seemeilen und 200 000 Höhenmeter zurückgelegt. Ziel der endlosen Reise, welche Schwörers im Dezember 2002 angetreten haben, ist eine klare Mission: Sie wollen aktiv etwas für den Klimaschutz tun.

Wo immer die 33-jährige Sabine und ihr 41-jähriger Mann Dario Schwörer sind, suchen sie den Kontakt zur örtlichen Bevölkerung, um Ideen zu sammeln, wie sich das Klima schonen lässt. Diese Ideen publizieren sie auf ihrer Homepage. Was das Paar unterwegs motiviert sind Projekte, welche die Welt etwas besser machen. Ein Beispiel: «Wir haben ein Projekt, mit dem wir Wasser mittels Sonnenenergie reinigen können. Das motiviert uns, weiterzumachen», sagte Dario Schwörer gegenüber Radio DRS.

Bisher haben sie in über 30 Ländern weit über 40 000 Kinder und Jugendliche besucht, haben in vielen Schulklassen über den Klimawandel informiert und mit Hilfe der Kinder

mindestens zwanzig Tonnen Abfall eingesammelt. Und: Auf jedem Kontinent ihrer Route hat Dario Schwörer den höchsten Punkt bestiegen, bisher den Aconcagua und den Mt. Blanc, der Mount Everest ist 2010 dran. Deshalb heisst ihr Projekt auch «Top to Top». Was sie, abgesehen vom Kampf gegen den Klimawandel, antreibt: «Die Bekanntschaften, die wir machen, die Leute, die wir treffen und die uns unterstützen, sind eine wahnsinnige Motivation», sagten Schwörers letztes Jahr während eines Besuchs in der Schweiz in einem Interview.

Finanziell unterstützt wird «Top to Top» von Sponsoren und Gönnern. Wenn das Geld einmal nicht mehr reicht, arbeiten sie unterwegs in ihren angestammten Berufen, sie als Krankenschwester, er als Bergführer, notfalls auch als Tellerwäscher. Ein Ende ihrer Reise ist nicht abzusehen, trotz drei Kindern, die auf der Reise geboren wurden. Bis 2015 möchten sie noch unterwegs sein, mindestens.

www.toptotop.ch

10



Der Treibstoff für uns Menschen

Anhand der 16 Motive von Steven Reiss lässt sich herausfiltern, was dir wirklich wichtig ist. Eine Möglichkeit ist, dass du jemanden bittest, mit den Begriffen Paare zu bilden, die er dir vorlegt. Wähle davon jeweils jenen Begriff aus, der dich mehr anspricht – und das möglichst spontan, ohne langes Überlegen. Am Ende solltest du dich auf etwa fünf, sechs Begriffe beschränken.

ANERKENNUNG

Streben nach sozialer Akzeptanz, Zugehörigkeit sowie positivem Selbstwert

BEZIEHUNGEN

Streben nach Freundschaft, Freude, Humor

EHRE

Streben nach Loyalität und moralischer, charakterlicher Integrität

EROS

Streben nach Erotik, Sexualität und Schönheit

ESSEN

Streben nach Nahrung

FAMILIE

Streben nach Familienleben und speziell nach eigenen Kindern

IDEALISMUS

Streben nach sozialer Gerechtigkeit und Fairness

KÖRPERLICHE AKTIVITÄT

Streben nach Fitness und Bewegung

MACHT

Streben nach Erfolg, Leistung, Führung und Einfluss

NEUGIER

Streben nach Wissen, Wahrheit, Erkenntnis

ORDNUNG

Streben nach Stabilität, Klarheit und guter Organisation

RACHE

Streben nach Konkurrenz, Kampf, Aggressivität und Vergeltung

RUHE

Streben nach Entspannung und emotionaler Sicherheit

SPAREN

Streben nach Besitz und Anhäufung materieller Güter

STATUS

Streben nach Prestige, nach Reichtum, Titeln und öffentlicher Aufmerksamkeit

UNABHÄNGIGKEIT

Streben nach Freiheit und Selbstgenügsamkeit



Was treibt dich an?



Begriffe für deine Werte-Hitparade

Eine andere Möglichkeit: Du nimmst zusätzlich zu den 16 Lebensmotiven die nachfolgenden Begriffe der ausführlichen Liste. In einem ersten Durchgang streichst du sämtliche Begriffe, die dir nichts bis wenig bedeuten. In einem weiteren Schritt unterstreichst du jene zehn Begriffe, welche für dich am wertvollsten sind. Nimm jetzt einige Notizzettel oder Post-Its, schreibe die zehn Begriffe drauf und erstelle so deine persönliche Werte-Hitparade. (Dieser Test hilft lediglich, dass du eine grobe Ahnung über deine Bedürfnisse erhältst, erhebt aber nicht den Anspruch von Wissenschaftlichkeit.)

Abenteuer Aktivität Aussehen Beharrlichkeit Bekanntheit Bewegung Disziplin Echtheit Ehrlichkeit Einfachheit Einfluss Entspannung Entwicklung Ethik Fairness Freunde Frieden Ganzheitlichkeit Gelassenheit Genauigkeit Gerechtigkeit Gesundheit Gewaltfreiheit Gewinn Glaube Glaubensfreiheit Gleichberechtigung Grosszügigkeit Harmonie Häuslichkeit Intuition Kompetenz Kreativität Lebensqualität Lernen Loyalität Lust Moral Mut Nächstenliebe Naturbewusstsein Offenheit Optimismus Partnerschaft Pflichterfüllung Qualität Reife Selbstlosigkeit Selbstwert Sicherheit Sieg Solidarität Sorgfalt Spiritualität Spontaneität Toleranz Überlegenheit Umwelt Verantwortlichkeit Vergnügen Vertrauen Vertrautheit Weisheit Wohlbefinden Zerstreung Zielstrebigkeit Zufriedenheit

WAS MOTIVIERT DIE MENSCHEN?

16 grundlegende Lebensmotive sind es laut dem US-Psychologen Steven Reiss. Sie sind allerdings bei jedem Menschen anders ausgeprägt.

EINZIGARTIG: DU BIST DU

Auf die 16 Motive kam Prof. Dr. Steven Reiss von der Ohio State University in seiner mehrjährigen Forschungstätigkeit, in deren Verlauf mehrere 100 000 Aussagen ausgewertet wurden. Laut Reiss hat jeder Mensch diese 16 Lebensmotive als Bestandteil seiner Persönlichkeit in sich, logischerweise in sehr unterschiedlicher Ausprägung. Die Kombinationsmöglichkeiten dieser 16 Motive ergeben mehr als 6 Milliarden (in Zahlen: 6 000 000 000) individuelle Persönlichkeitsprofile – eines für fast jeden Menschen auf diesem Planeten. Übrigens: Die Reihenfolge, in der die Begriffe aufgelistet sind, stellt keine Gewichtung dar.

ONLINE-TEST

Um sein persönliches Profil, sein sogenanntes Reiss-Profil, zu erstellen, kann im Internet ein kostenpflichtiger Test gemacht werden, den Steven Reiss zusammen mit Dr. Susan Haverkamp, ebenfalls Ohio State University, zwischen 1995 und 1998 mit zehn internationalen Studien entwickelt hat. Für den Test benötigt man etwa 15 bis 20 Minuten. Die Online-Auswertung erfolgt umgehend. Sinnvoll ist zudem ein Feedbackgespräch mit einem diplomierten Reiss-Berater von ein, zwei Stunden.

www.reiss-profile.de

Einer der stärksten Motivationskiller sind unklare und unerreichbare Ziele – egal, ob bei der Arbeit, im Sport, beim Lernen. Wer sich Ziele setzt, sollte diese darum so positiv wie möglich formulieren.

Wer etwas erreichen will, muss in Worte fassen, was er will. Und nicht, was er nicht will. Denn mit Vermeidungszielen, wie «ich möchte nicht mehr dick sein», kommt man nirgends hin. Vielmehr müssen Ziele ausdrücken, dass man mehr von etwas möchte statt weniger. Und: Man muss sich Ziele setzen, die man selber erreichen kann, und die ein gutes Körpergefühl auslösen.

SO «PIMPT» MAN SEINE ZIELE

Doch auch Annäherungsziele, wie zum Beispiel «Ich möchte fitter sein, mich mehr bewegen», bringen noch nicht unbedingt die gewünschte Verhaltensänderung. «Solche Ziele sind zwar oft sehr vernünftig», sagt die Motivationspezialistin Maja Storch,

«sind aber sterbenslangweilig, fühlen sich an wie Dinkelbrei, sind zu wenig sexy. Man muss sie darum pimpen, aufmotzen.» In den Kursen, welche die Psychologin durchführt, lernt man, wie man solche Ziele formuliert. Mottoziele nennt sie Maja Storch, «das ist ein neuer Zieltyp, den wir an der Uni Zürich entwickelt haben». Mottoziele lösen Bilder aus, sollen sowohl Gefühle als auch das Unbewusste ansprechen. Ein paar Beispiele für Mottoziele: «Ich gebe meinem Körper Auslauf» sagt, wer mehr Sport treiben möchte. Wer mehr Selbstvertrauen haben will, formuliert «Ich vertraue auf meine Kräfte und zeige, was ich kann» oder «In der Matheprüfung bin ich souverän und gelassen».



Motivationshilfen

Auch wenn das Ziel klar ist – manchmal hapert es einfach mit der Motivation. 7 Tipps, um sich selbst zu motivieren:

- ✓ Viel Arbeit? Sieh sie als Chance, um Erfahrungen zu sammeln, statt als Problem.
- ✓ Ist eine Aufgabe oder der Lernstoff sehr gross: In kleine Häppchen aufteilen.
- ✓ Setze dir selber Deadlines. Denn: Unter Zeitdruck arbeitet es sich oft besser.
- ✓ Belohne dich, wenn du eine Etappe geschafft hast: mit einem Besuch im Lieblingscafé, einem Buch oder...
- ✓ Lerne aus Fehlern, statt daran zu verzweifeln. Besprich Misserfolge mit anderen, statt den Frust in dich reinzufressen.
- ✓ Läufts für einmal nicht: Mach früher Schluss, baue Überstunden ab, schwing dich aufs Velo, gehe Schwimmen – und morgen mit frischem Elan ans Werk.
- ✓ Wer fest gearbeitet hat, darf auch mal ein Fest feiern. So beendet man eine Aufgabe mit positiven Gefühlen – gut für die Moral beim nächsten Mal.

Ziele müssen sexy sein

Richtig motiviert dank gut formulierten Zielen



Motivationskiller

Neben unklaren Zielen gibt es noch weitere Motivationskiller – eine kleine Checkliste ohne Anspruch auf Vollständigkeit:

- ✓ Mangelnde Perspektiven
- ✓ Überforderung sowie die Angst davor
- ✓ Unterforderung
- ✓ Ein negatives, unkommunikatives Arbeitsumfeld
- ✓ Zu viele Routinearbeiten
- ✓ Eine negative Einstellung zur eigenen Arbeit bzw. Tätigkeit
- ✓ Druck von oben
- ✓ Zu viel Überstunden
- ✓ Stress
- ✓ Das Gefühl, gelebt zu werden
- ✓ Killerphrasen in Gesprächen («das geht sowieso nicht»)
- ✓ Nicht gelobt werden – trotz guter Arbeit
- ✓ Mangelnder Erfolg bei der Arbeit
- ✓ Ungenügende bzw. inkompetente Führung

WEISST DU, WAS DICH IM LEBEN ANTREIBT UND WAS DU WIRKLICH MÖCHTEST?

● STAUNST DU MANCHMAL, WAS ANDERE IN IHREM LEBEN ALLES SCHAFFEN? FRAGST DICH, WAS SIE ANTREIBT UND WOHER SIE DIE POWER NEHMEN? DISKUTIERE MIT ANDEREN, WAS DER TREIBSTOFF IN DEINEM LEBEN IST UND WAS DICH ZU LEISTUNGEN MOTIVIERT: AUF www.myrespect.info, DER STÄNDIG AKTUELLEN THEMENSEITE VON EURO<26.

T H MUT A , Be EUR T H B
G B W B R L B
A A H A I
MUT R C C E B A
A C B



PREISTRÄGER
BCP BEST OF
CORPORATE
PUBLISHING
2009