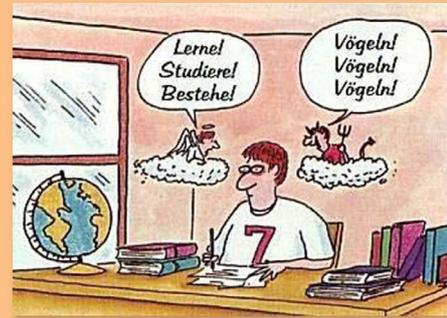


# Machen Sie doch was Sie wollen !

Dr. Maja Storch

ISMZ GmbH  
Institut für Selbstmanagement  
und Motivation Zürich

1



2

## Zwei Bewertungssysteme

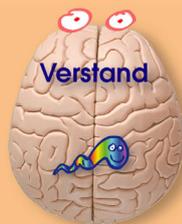
	Verstand (bewusst)	Emotionales Erfahrungsgedächtnis (unbewusst)
<b>Arbeitstempo</b>	langsam	schnell
<b>Kommunikations- mittel</b>	Sprache (präzise Argumente)	Somatische Marker (diffuse Gefühle)
<b>Bewertungs- kategorie</b>	richtig/falsch	mag ich/ mag ich nicht

3



4

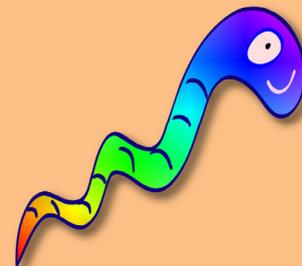
## Zwei Systeme im Gehirn



ISMZ

5

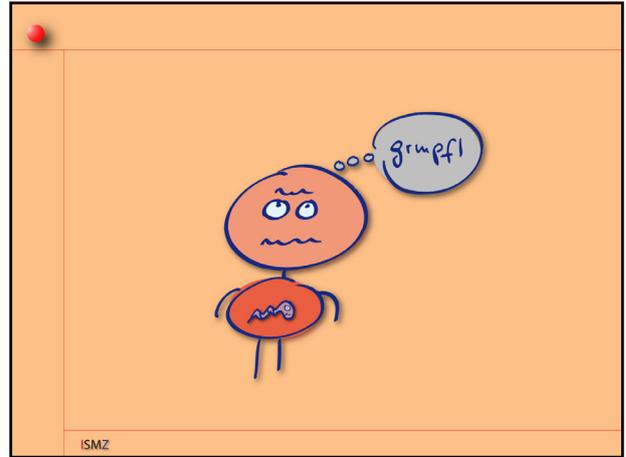
## Strudelwurm



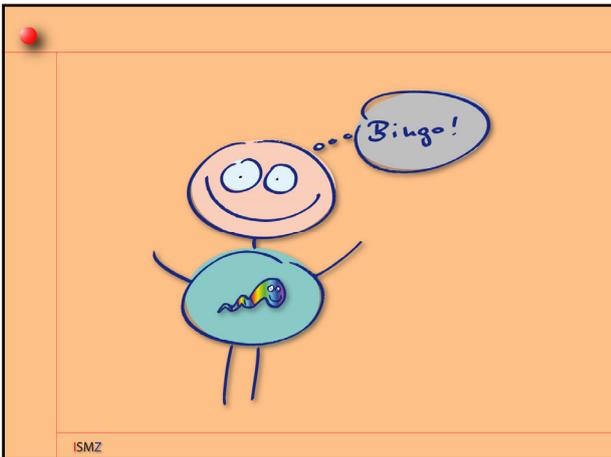
6



7



8

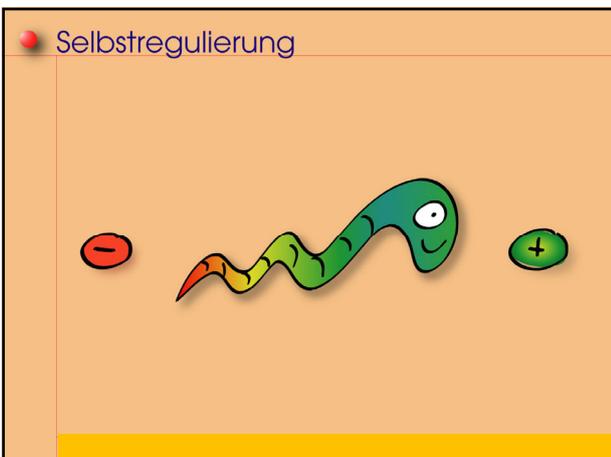


9

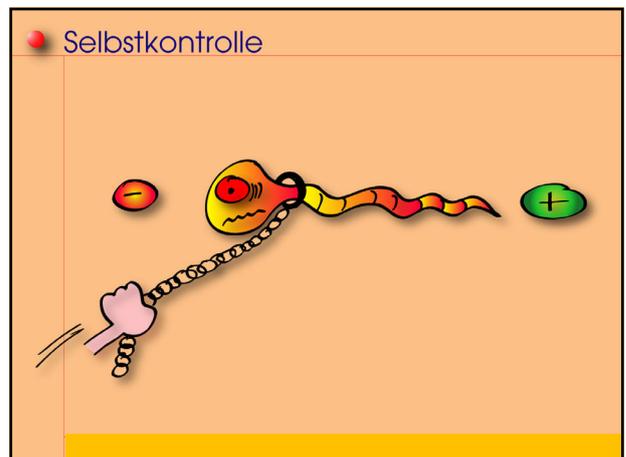
• Selbstmanagement hat 2 Komponenten:

1. **Selbstregulierung**
2. **Selbstkontrolle**

10



11



12

Was spricht gegen

## Selbstkontrolle ?

13

## Selbstkontrolle versagt

14

## Selbstkontrolle versagt

- bei Überlastung der kognitiven Kapazität

15

## Überlastung der kognitiven Kapazität



ISMZ

16

## Selbstkontrolle versagt

- bei Überlastung der kognitiven Kapazität
- bei zuwenig Erregung

17

## Zuwenig Erregung



ISMZ

18

### Selbstkontrolle versagt

- bei Überlastung der kognitiven Kapazität
- bei zuwenig Erregung
- bei zuviel Erregung

19

### Zuviel Erregung



ISMZ

20

### Zuviel Erregung



ISMZ

21

### Selbstkontrolle versagt

- bei Überlastung der kognitiven Kapazität
- bei zuwenig Erregung
- bei zuviel Erregung
- bei starker Reizumwelt

22

### Starke Reizumwelt



ISMZ

23

### Selbstkontrolle versagt

- bei Überlastung der kognitiven Kapazität
- bei zuwenig Erregung
- bei zuviel Erregung
- bei starker Reizumwelt
- bei der Vernachlässigung von Grundbedürfnissen

24

• Vernachlässigung von Grundbedürfnissen



ISMZ

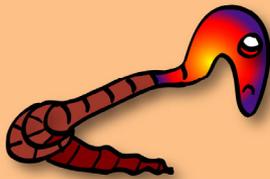
25

• Selbstkontrolle versagt

- bei Überlastung der kognitiven Kapazität
- bei zuwenig Erregung
- bei zuviel Erregung
- bei starker Reizumwelt
- bei der Vernachlässigung von Grundbedürfnissen

26

• Zuviel Selbstkontrolle macht krank



27

• Was kann man machen?

ISMZ

28

• Der Wurm muss mit in's Boot!



ISMZ

29

• Faustregel für Zufriedenheit

2/3 Freier Wurm



1/3 Gewürgter Wurm



ISMZ

30

**Motto - Ziele**

ISMZ

31

**Grundprinzip**

- An jedem Wort hängt ein Bild,
- an jedem Bild hängt ein Gefühl.

Dr. Maja Storch, Universität Zürich

32

Diagram illustrating the relationship between words and images:

- A blue oval labeled "Wort" (Word) is connected by a line to a framed picture of colorful confetti.
- A blue oval containing a green frog is connected by a line to the same framed picture of colorful confetti.

Dr. Maja Storch, Universität Zürich

33

**Fussballstudie: Motto-Ziele von U14 Spielern**



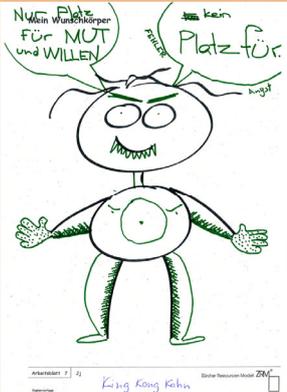
ISMZ

34

**Ich bin KING KONG KAHN !**

Nur ein Wuselkörper für MUT und WILLEN

kein Platz für Angst



King Kong Kahn

ISMZ

35

**Leistungsdruck**

**Brand ist heiß auf ihre Heim-WM**

Von Jochen Klingovsky 01. Dezember 2016 - 06:00 Uhr

Vor der Weltmeisterschaft in der Stuttgarter Porsche-Arena setzen sich die deutschen Kunstradfahrer selbst unter Druck: Sie wollen alle Titel abräumen. Bei Viola Brand (22) ist die Anspannung besonders groß.



Balanceakt: Viola Brand (hier vor der WM-Presskonferenz im Business-Bereich des VTB Stuttgart) darf sich bei den Titelkämpfen in der Porsche-Arena keine Weckler erlauben. Foto: Baumann

ISMZ

36



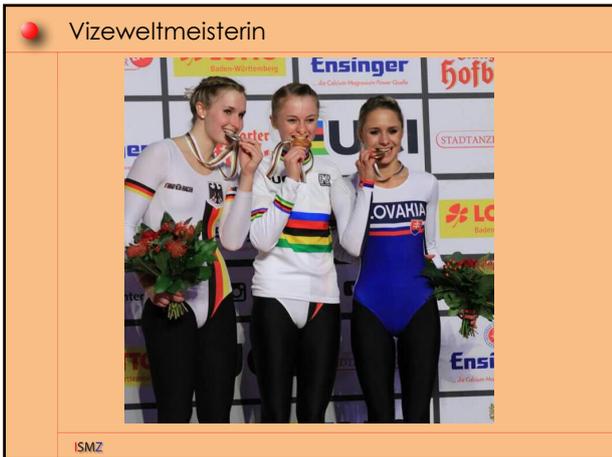
ISMZ

37



ISMZ

38



Vizeweltmeisterin

ISMZ

39



Alltagsüberwucherung

ISMZ

40



ISMZ

41



ISMZ

42

Null Bock

Unangenehme Pflicht:  
Masterarbeit schreiben

NULL BOCK!!



ISMZ

43



Heisse, kraftvoll und Stück für Stück galoppiere ich der Blüte entgegen.

ISMZ

44

Starke Reizumwelt



ISMZ

45

Das Poster



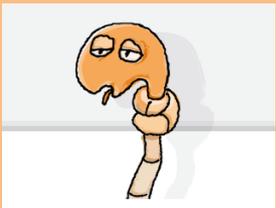
**Björnekraft  
bringt mich  
beharrlich  
zum Ziel.**

Dr. Maja Storch, Universität Zürich



46

Angst, zu versagen



ISMZ

47



ISMZ

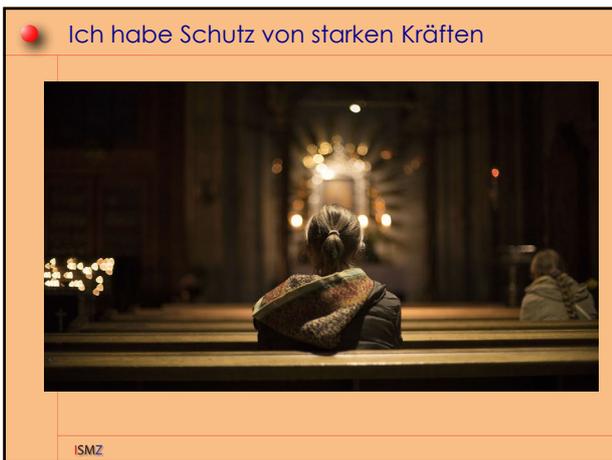
48



49



50



51



52



53



54

● Junger Mann, schüchtern



ISMZ

55

● Priming

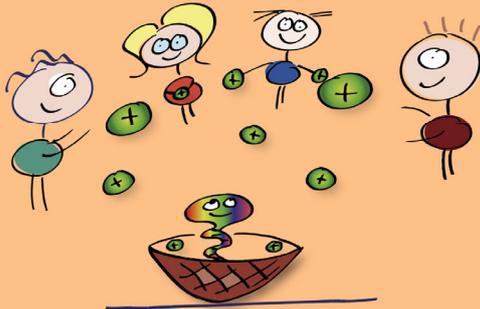


ISMZ

56

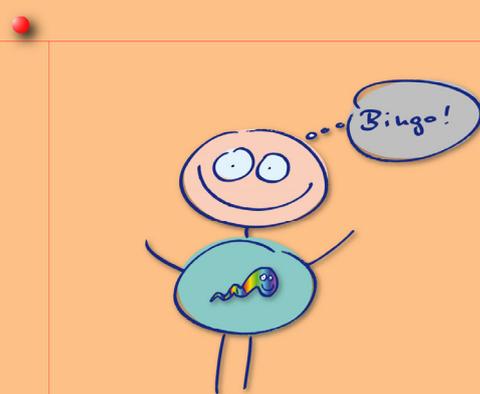
● Lösungshilfe

Ideenkorb - Technik



ISMZ

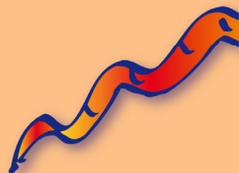
57



ISMZ

58

● Wurmfortsatz ...



ISMZ

59

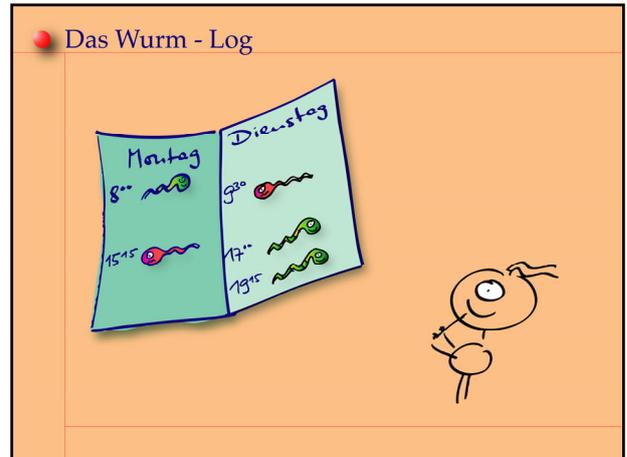


ISMZ

60



61



62



63



64



65