

## 6. LERN-gang am 30.10.2015 im Naturpark Südsteiermark

Unser letzter LERN-gang in diesem Jahr führte uns in den Naturpark Südsteiermark, mitten ins bunte Laub unter kräftiger Herbstsonne, was uns dabei half das Thema „Motivation“ aufzunehmen und zu spüren.

Unser Motivationsrundgang mit der Trainerin Ina Ledinsky um die Kreuzbergwarte in der Gemeinde Eichberg Trautenburg begann mit dem ersten Schritt, den jeder von uns setzte mit der Überlegung: „Was hat mich heute motiviert aufzustehen?“

Während der nächsten Schritte, die dann folgten, sollten wir uns überlegen, für was wir dankbar sind, vor allem im letzten Jahr. Dafür suchten wir uns einzelne Gegenstände aus der Natur als Symbole. Diese wurden dann in einen Rahmen aus Holz auf der Wiese gelegt – so entstand ein schönes Bild der Dankbarkeit und wir waren sicher, dass vorbeikommende Wanderer diese an jener Stelle auch spüren in Zukunft...

Nun ging es weiter mit der Überlegung was jeden von uns motiviert bzw. demotiviert.

Bevor wir uns darüber in Zweiergruppen austauschten, wurden wir angehalten nach einem besonderen Geschenk in der Natur Ausschau zu halten für diejenige oder denjenigen, die/den wir zuvor beim Wichteln zogen.

Der erste Punkt zur Frage „Was motiviert?“ war somit beantwortet: „**Bereite anderen eine Freude!**“

Und dann **wähle deine Einstellung**: Wie willst du das Glas sehen-halb voll oder halb leer?

Es ist deine alleinige Entscheidung, ob du im Kaffeehaus sitzt und die Zeit damit verbringst, dich über deinen zu spät kommenden Kollegen zu ärgern, oder die Zeit dafür nutzt eine Zeitung aufzuschlagen und zu entspannen. Warten wirst du so oder so....

Nun wurde unsere Achtsamkeit geschärft, es hieß: „**Sei präsent!**“:

Bewusst und im gegenwärtigen Augenblick sich auf das konzentrieren, was man gerade hört, sieht oder riecht. Ansonsten ist man immer einen Schritt voraus und das de-motiviert!

Eine weitere Hilfestellung sich selbst zu motivieren, war dann sich das Leben durch das **Spiel** zu erleichtern. Das konnten wir sehr gut erleben, indem wir ein steiles Stück Weg vor uns hatten, wir aber gar nicht richtig bemerkten, ob es zu anstrengend war diesen Hang hinauf zu kommen, da wir damit beschäftigt waren ein paar Luftballone durch ständiges Zuwerfen im Gehen mit hinauf zu bringen. Der Spaß dabei war viel ausschlaggebender als die Anstrengung.

Nach einer kräftigen Stärkung inmitten einer sonnigen Weinlaube mit den leckersten Naturpark-Spezialitäten, die uns unsere MitarbeiterInnen aus den Naturparks mitbrachten, ging es im Austausch in Zweiergruppen motiviert weiter auf unserem Weg mit der Überlegung was /wo unsere Ziele sind und wo wir auf keinen Fall hin wollten.

Zum Schluss wurden wir dann mit unseren Wichtelgeschenken belohnt und wir mussten unserer Trainerin Recht geben: Es motiviert sehr und macht ausgesprochen glücklich anderen eine Freude zu bereiten!!!

Mit Lebenskarten, auf denen positive Gedanken verbildlicht waren, absolvierten wir dann auch noch das letzte Stück Weg der Rundwanderung und jeder nahm sich in der Abschlussrunde gedanklich seinen Lieblings-Motivationspruch davon mit.

Danke an Ina Ledinsky für diese kraftspendenden und motivierenden Anregungen-wir können sie sicher gut in unser zukünftiges Arbeitsleben mitnehmen!

