

BOOSTER29 – Hintergrund & Einordnung

Warum Klarheit wirksamer ist als Motivation

Vorbemerkung

Dieses Handout ergänzt den BOOSTER29 um einige Hintergrundgedanken.
Es ist **keine Anleitung** und **kein Methodenpapier**, sondern eine Einordnung für alle, die verstehen möchten, *warum* der Impuls aus dem BOOSTER wirkt.

1. Warum gute Vorsätze so oft scheitern

Viele Menschen scheitern nicht an fehlender Motivation.
Im Gegenteil: Am Anfang ist sie meist hoch.

Was dann passiert, ist vertraut:

- Der Alltag meldet sich mit Anforderungen, Unterbrechungen und Erwartungen
- Entscheidungen müssen schnell getroffen werden
- Alte Routinen übernehmen wieder die Führung

Das hat wenig mit mangelnder Disziplin zu tun.

Es ist eine **logische Folge davon, wie unser Alltag funktioniert**.

Gute Vorsätze sind häufig:

- zu allgemein
- zu weit in der Zukunft gedacht
- nicht konkret genug für den täglichen Entscheidungsmoment

Solange ein Ziel keine Orientierung für den Alltag gibt, verliert es dort seine Wirkung.

2. Warum Motivation überschätzt wird

Motivation fühlt sich gut an.
Sie erzeugt Energie, Aufbruchsstimmung und Zuversicht.

Das Problem:

Motivation ist **kein verlässlicher Steuerungsmechanismus**.

Sie ist:

- situationsabhängig
- schwankend
- nicht dauerhaft abrufbar



Im Alltag konkurriert Motivation mit:

- Zeitdruck
- Gewohnheiten
- fremden Erwartungen
- kognitiver Erschöpfung

In diesen Momenten entscheidet nicht, *wie motiviert* wir sind, sondern **wie klar**.

3. Ein kurzer Blick ins Gehirn: Warum Gewohnheiten so mächtig sind

Unser Gehirn ist darauf ausgelegt, **Energie zu sparen**.

Alles, was regelmäßig wiederholt wird, wird automatisiert und als Gewohnheit abgespeichert.

Das hat Vorteile:

- weniger bewusste Entscheidungen
- schnelleres Handeln
- geringere mentale Belastung

Aber es hat auch eine Konsequenz:

👉 Gewohnheiten sind stärker als Vorsätze.

Nicht, weil wir schwach sind, sondern weil automatisiertes Verhalten weniger Kraft kostet als bewusste Selbststeuerung.

Deshalb gewinnt im Alltag fast immer das, was bereits eingeübt ist.

4. Warum Klarheit der entscheidende Hebel ist

Klarheit bedeutet nicht:

- perfekte Planung
- vollständige Kontrolle
- maximale Disziplin

Klarheit bedeutet:

- Orientierung im Entscheidungsmoment
- ein inneres „So handle ich hier“
- ein konkreter Bezug zum Alltag



Ein Ziel beginnt erst dann zu wirken,
wenn es **Entscheidungen erleichtert**.

Zum Beispiel:

- Was tue ich, wenn ich den Laptop öffne?
- Woran erkenne ich, dass ich auf dem richtigen Weg bin?
- Was lasse ich bewusst sein?

Klarheit reduziert Entscheidungslast –
und genau deshalb ist sie wirksam.

5. Warum kleine Startpunkte sinnvoll sind

Große Veränderungen scheitern selten am Willen,
sondern an der Überforderung.

Kleine, klar definierte Startpunkte haben einen Vorteil:

- sie sind realistisch
- sie passen in den Alltag
- sie lassen sich wiederholen

Wiederholung ist dabei wichtiger als Intensität.

Nicht:

„Ich mache es perfekt.“

Sondern:

„Ich fange klar an.“

6. Einordnung zum BOOSTER29

Der BOOSTER29 ist bewusst reduziert.

Er liefert:

- einen klaren Denkrahmen
- eine zentrale Frage
- einen alltagstauglichen Startpunkt

Er ersetzt kein Seminar
und will das auch nicht.



Die Vertiefung – inklusive:

- Gewohnheitslogik
- Fokussteuerung
- nachhaltiger Umsetzung

findet im **Online-Seminar** statt.

Der BOOSTER ist der Einstieg.

Die Klarheit.

Der erste saubere Schritt.

Abschließender Gedanke

Nicht Motivation fehlt.

Sondern Klarheit.

Und manchmal reicht genau das,
um ins Handeln zu kommen.

www.markus-doerr.de

