

**ABSCHRIFT – FOLGE 3:**

# **AUF LOS GEHT'S LOS – STARTKLAR FÜR DEIN NÄCHSTES MOTIVATIONS-PROJEKT**

[Musik]

**00:00:00**

**Dominik Hennes:** Ja, willkommen zum dritten Teil, wo wir wieder über das Thema Asthma und Motivation sprechen. Mein Name ist Dominik Hennes und bei mir ist wieder Frau Ines Andre-Korkor. Sie ist Psychotherapeutin in Berlin und begleitet unter anderem auch Asthma-Patienten. Hallo Frau Andre-Korkor!

**00:00:15**

**Ines Andre-Korkor:** Schönen guten Tag.

**00:00:16**

**Dominik Hennes:** Ja, heute geht's quasi ans Eingemachte. Also wir haben schon ganz viele tolle Tipps gehört und auch wenn es um den aktiven Umgang, wenn es um Motivation geht im Zusammenhang mit einer Asthma-Erkrankung. Aber heute wollen wir wirklich in die Tipps zur praktischen Umsetzung gehen. Wenn ich jetzt quasi meine mentalen Laufschuhe angezogen habe und losrennen möchte, brauche ich ja irgendwie ein Ziel. Welche Kriterien muss ein Ziel vielleicht auch erst einmal erfüllen?

**00:00:43**

**Ines Andre-Korkor:** Das Allerwichtigste ist, dass ich mein Ziel erreichen möchte. Es muss also mein Ziel sein und ich muss eine schöne Vorstellung haben von dem Zielzustand. Dann habe ich die nötige Motivation. Dann habe ich auch die Neugier, die es braucht und die Entdeckungsfreude auf dem Weg dorthin. Bei fremden Zielen ist das eher weniger ausgeprägt. Dann ist es wichtig, dass ich mein Ziel positiv formuliere, dass ich also darauf orientiere, was ich erreichen will und nicht, was ich hinter mir lassen möchte. Dass ich sage, ich möchte es schaffen, gut den ersten Treppenabsatz zu erreichen, ist eine gute Formulierung. Wenn ich sage, ich möchte nicht mehr schnaufen dabei, ist es, orientiere ich mich wieder aufs Schlechte. Also immer gut drauf achten, dass ich positive Formulierungen habe. Ich muss es mir gut vorstellen können. Und es hilft sogar, wenn ich mir manchmal dieses Ziel sogar vorstelle, wenn ich es visualisiere. Ja, nur nicht zu lange. Weil dann kommen die kleinen Kritiker in mir drin, die dann sagen: Ah, das wird so gar nicht gehen. Nur wenn diese Stimmen kommen, aufhören, am besten schon kurz vorher. Aber mir das einfach mal vorstellen. Was wird dann sein, wenn ich es geschafft habe, dass ich schon mal Lust darauf bekomme? Nun, es muss auch messbar sein, dass ich Erfolge auch überprüfen kann, Fortschritte sehe und es muss auch erreichbar sein. Also ein Ziel, was wirklich realistisch ist. Und wenn es ein ganz großes Ziel ist, das ich habe, dann ist es gut, es in kleinere zu unterteilen, damit ich nach jedem Teilerfolg schon mal mir ein bisschen Bestätigung abholen kann, ein bisschen die Erwartung erfüllt habe. Da sind dann Selbsterwartung, ist Selbstwirksamkeitserwartung ist ein ganz wichtiger Punkt dabei, wenn wir etwas erreichen wollen.

**00:02:28**

**Dominik Hennes:** Und wenn wir jetzt genauer auf den Weg dahin schauen, gibt es vielleicht Tricks, die auch Asthma-Erkrankte anwenden können, um eben diese gesetzten Ziele zu erreichen. Auf dem Weg quasi zu sein?

00:02:41

**Ines Andre-Korkor:** Also es ist ganz hilfreich, wenn mein Ziel oder mein Teilziel kleiner ist, also in der Umsetzung. Der erste Schritt dazu kleiner ist, wenn ich jetzt sage, ich steigere mich beispielsweise jede Woche um eine Minute. Das ist eine gute Steigerung, wenn ich sage jede Woche eine Stunde, das ist viel zu viel, da frustriere ich, das kann ich nicht einhalten. Also kleine Steigerungen, kleine Schritte machen, die ich gut schaffe. Denn jedes Mal, wenn ich etwas schaffe, werde ich bestärkt darin, dass mein Weg ein guter ist. Das Zweite ist, dass ich Routinen schaffe, damit ich innerhalb meiner Routine nicht mehr groß drüber nachdenken muss, ob ich etwas tue, sondern es passiert einfach. Und dann ist auch wichtig, dass ich Widerwillen abbaue. Na ja, weil immer wenn ich etwas als Zwang ansehe, ah, ich muss jetzt das machen, damit... Dann arbeitet ein Teil von mir dagegen. Musste ich das überhaupt? Was spricht denn da dafür? Finde ich nicht vielleicht eine Ausrede, die ich jetzt mal hervorzaubern könnte? Also ich habe nicht meine volle Energie in der Ausführung, sondern ein Teil arbeitet gegen mich. Es ist wichtig, dass ich mein Ziel selber erreichen möchte, dass ich Spaß daran habe. Dann habe ich gute Chancen, dass ich auch nicht verzage, dass ich nicht einknicke in der Ausführung. Ja, und meine guten, meine kleinen Routinen, die summieren sich ja dann auch, das heißt nach einem gewissen Zeitraum habe ich dann ja wirklich auch viel bewegt, viel geschafft. Und zwar mithilfe dieser kleinen Veränderungen.

00:04:20

**Dominik Hennes:** Jetzt haben Sie von auch nochmal von diesen Zwischenziele gesprochen und irgendwie muss man ja quasi, man muss ja am Ball bleiben, damit sich auch Routinen aufbauen und diese Routinen aufsummieren. Wie schaffe ich es aber jetzt am Ball zu bleiben? Angenommen, wir haben uns auch schöne kleine Zwischenziele gesetzt. Jetzt bin ich bei Zwischenziel 3 von 10 und vielleicht kenne ich auch andere Asthma-Erkrankte und habe von denen gehört, Mann, das ging bei denen alles viel leichter und die sind schon viel weiter als ich und irgendwie bei mir, ich habe jetzt das zehnte Zwischenziel und bin immer noch nicht so weit. Wie schaffe ich es denn dann am Ball zu bleiben? Was muss ich mir vielleicht auch für meine persönliche Erkrankung auch mitgeben selbst?

00:05:00

**Ines Andre-Korkor:** Tja, das ist gar nicht immer so leicht. [Lachen] Ja, das kennen wir ja alle. Es gibt einfach so Miesepeter im Umfeld, die uns den Erfolg zunichtemachen. Da haben wir uns so schön etwas aufgebaut und dann kommt ein Spruch und alles bröckelt in sich zusammen. Wir sind demotiviert und verzagt. Die sollten wir möglichst meiden. Ja, also da kann man mal einen Spaziergang machen, am besten ohne reden. Aber ansonsten sollten wir uns eher mit Menschen umgeben, die hilfreich sind, die uns auf unserem Weg unterstützen und ein bisschen anspornen. Sie haben Vergleiche angesprochen. Ich sollte mich natürlich nur vergleichen mit Vergleichbarem. Also wenn ich jetzt sage: Wow, ich schaffe es jetzt drei Treppen hoch zu kommen und neben mir läuft der Marathonläufer, dann bin ich natürlich ja nicht so stolz auf meine Leistung, wie wenn ich sie mit anderen Patienten vergleiche oder Personen, die ebenfalls diese Einschränkung haben. Das ist also ganz wichtig, dass ich hier auch in einem fairen Rahmen bleibe und nicht anfangen, unfaire Maßstäbe anzusetzen. Die Herausforderung ist wichtig, dass es mir Spaß macht. Ja, ich sollte Langeweile vermeiden, genauso wie Überforderung. Beides ist nicht sehr hilfreich und ich kann natürlich auch viele Hilfsmittel nutzen, die es gibt. Es gibt zum Beispiel Schrittzähler. Es ist viel motivierender, wenn ich 10.000 Schritte schaffen möchte, dass ich die messe, wenn ich sage: Okay, heute 1.000. Und dann bin ich bei 800, dann bin ich bei 850, dann bin ich bei 900. Ja, gleich hast du es geschafft. Ich hab so einen kleinen Maßstab. Und dann kann ich sagen: So, und morgen schaffe ich 1010. Ja, es ist doch etwas, da kann ich mich selber bestärken, als wenn ich einfach nur dahinlaufe. Ich hab ja gar nicht dieses Messbare. Also diese Schrittzähler sind sehr hilfreich. Ich kann diese Tagebücher führen, wo ich also auch notiere, was ist hilfreich und was ist weniger hilfreich. Hier müssen wir aufpassen, dass ein Tagebuch nicht zum Klagebuch wird. Also dass ich dann nicht nur einschreibe: Ah, heute ging es mir aber ganz schlecht und das hat

gar nicht funktioniert, sondern dass ich es nutze, um zu sagen okay, was hilft bzw. was hindert mich daran, dass es mir gut geht. Also eine positive Ausrichtung zu benutzen. Und wenn ich technikaffin bin natürlich gerne mit der App, natürlich. Und es ist auch so Dinge wie diese Peak-Flow-Messung, dass ich eben weiß, an welchem Stand bin ich gerade. Und wenn ich merke, es ist mir zu langweilig, dann schaffe ich mir ein ganz tolles Buch an naja, so ganz schickes. Dann mache ich eine schicke Tabelle rein, wo ich es mit einem super Stift eintragen kann, wo ich mich dann schon freue, dass ich diesen super Stift in dieser super Tabelle verwenden darf. Ich muss mir diese, muss es mir so schönmachen wie es geht, auch wenn es Bestandteile gibt, die vielleicht weniger Spaß machen.

00:08:00

**Dominik Hennes:** Ja, aber ich glaube, wir sind auch schon so ein bisschen in dem Bereich drin, wo ich gedanklich jetzt hin wollte, nämlich Motivationsquellen. Also was sind gute Quellen um Motivation ja quasi zu schöpfen? Wir haben ja auch im zweiten Teil schon sehr viel über Motivation gesprochen. Wo kann ich die am besten herziehen? Wo, wo fange ich am besten vielleicht auch an?

00:08:22

**Ines Andre-Korkor:** Ja, es ist gar nicht so schwierig.

00:08:24

**Dominik Hennes:** Ja, das ist schön.

00:08:25

**Ines Andre-Korkor:** Und ganz wichtig bei Motivation ist, dass ich positive Emotionen habe. Ja, das wissen wir. Wenn ich also einen Sinn in etwas sehe, wenn ich das Gefühl habe, ich bin auch wichtig für etwas, weil ich, wenn ich mich für etwas engagiere. Wenn ich also von Nutzen bin. Das gibt mir positive Gefühle. Und positive Gefühle brauche ich ja, um um motiviert zu sein, mich engagiere, etwas bewege, Veränderungen zu sehen, nicht nur auf mich bezogen, sondern auch auf andere. Ja, dass ich einfach eingebunden bin in etwas. Sinnhaftigkeit. Es ist ein ganz, ganz wichtiger Punkt, dass es etwas Sinnvolles ist für meine Krankheit aktiv zu sein. Nein, das ist nicht etwas ist, weil ich mache, was der Arzt sagt, sondern dass ich es tue, weil es für mich tatsächlich von Vorteil ist. Wenn ich das verinnerliche, dann hab ich schon ganz, ganz viel geschafft auf dem Weg hin, gut mit meiner Krankheit zurechtzukommen. Und natürlich positive Beziehungen. Menschen, die mich befürchten, die mich stützen, wo ich nicht verzage, wenn es mir mal schlecht geht, wo ich mich nicht schämen muss, wenn ich eine Leistung nicht abliefern kann, sondern Menschen, die sagen: Ach was, komm. Die mich stützen und fördern. Das ist ausgesprochen hilfreich.

00:09:52

**Dominik Hennes:** Ja, ich finde dieses persönliche Umfeld, was Sie auch gerade genannt haben, unglaublich wichtig. Jetzt gibt's natürlich auch noch diese, diese andere Ebene, nämlich auch seine Krankheit einfach gut zu kennen und sich auch mit der Krankheit zu beschäftigen. Und da hilft nun mal am besten der Lungenfacharzt. Aber vielleicht haben Sie da ein paar mehr Tipps parat, was ich im Gespräch beachten soll, wenn ich mit meinem Lungenfacharzt spreche und eben nicht nur dasitze und denke, hoffentlich ist es bald vorbei.

00:10:16

**Ines Andre-Korkor:** Na ja, meist sitzt man ja auch eine Weile vorneweg. Das ist gar nicht so leicht. Da hockt man mitunter recht lange im Wartezimmer, denkt sich, was man sonst hätte Schönes mit der Zeit anfangen können. Das baut einen stimmungsmäßig nicht wirklich auf. Und dann ist es ja ein Termin, der ist lange geplant. Den hab ich nicht spontan gemacht, weil mir gerade nach einem Arztbesuch ist. Ich bin unter Umständen gar nicht in der Stimmung, jetzt mit

jemandem über meine Erkrankung zu sprechen. Das müssen wir alles auch für uns erst einmal klarrücken. Wir müssen uns auch darauf einstellen, dass natürlich ein Arzt anders fragt, als wir vielleicht antworten. Ja, die Frage: Wie geht es Ihnen?, ist ja schon so breitgefächert, dass man gar nicht weiß, wo man ansetzen soll. Grundsätzlich gut. Oder meinen Sie in Bezug auf meine Stimmung oder meinen Sie in Bezug auf mein Asthma? Meinen Sie es konkret? Heute geht's mir gut. Gestern war es aber mies. Will der Arzt das wissen? Ich weiß es nicht. Es sind ganz viele Fragen. Ich brauche ein gutes Vertrauensverhältnis. Ich muss auch mir klarmachen, dass der Arzt ja auch ein Eigenleben führt. Wenn der mal schlecht drauf ist, hat das ja nicht unbedingt was mit mir zu tun, sondern er kann ja nicht immer 100 Prozent präsent sein. Das schafft niemand. Das wir also auch merken, es ist ein Gespräch, das einfach nicht natürlich entstanden ist. Es ist ein Termin, der gesetzt ist. Es geht um ein Thema, das gesetzt ist. Und wir sind gut beraten, wenn wir uns für einen wichtigen Termin auch Notizen machen. Also ich empfehle meinen Patienten, dass sie vorneweg aufschreiben, was ihnen wichtig ist. Zwischendurch immer mal einen Stichpunkt, dass sie auch an alles denken. Das hat den Vorteil, dass ich selber weiß, ohne dass sie meine Fragen abgearbeitet zu haben, geh ich hier nicht raus. Und wenn ich meinen Zettel rauszaubere und vor mir hinlege, weiß auch der Ärzte, was das Stündlein geschlagen hat. Dass da jemand vor ihm sitzt, der eben sehr konkrete Vorstellungen von dem Gespräch hat und auch ernst genommen werden möchte.

00:12:18

**Dominik Hennes:** Ja, das stimmt. Ich finde, es sind sehr praktische Tipps, vor allen Dingen, weil am Ende des Tages ist ein Termin dann doch so schnell vorbei und bis dann der Neue wieder da ist, dauert es dann vielleicht noch. Dann ärgert man sich doch, wenn man etwas nicht angesprochen hat, was einem noch wichtig war. Haben Sie denn zum Schluss vielleicht noch so etwas wie eine motivierende Botschaft an unsere Zuhörer, die eben gerade bei diesem Thema auch stärker werden möchten, bei Motivation mit einer Asthma-Erkrankung.

00:12:47

**Ines Andre-Korkor:** Ganz wichtig finde ich, dass man es immer wieder schafft und sich immer wieder Unterstützung auch sucht, wenn es einem gerade schwerer fällt, positiv zu bleiben. Zu sagen: ich habe Chancen, ich habe Möglichkeiten und die möchte ich ausschöpfen. Ich möchte möglichst viel von diesem Kuchen bekommen. Und suche mir alle, alle Hilfen, alle Möglichkeiten, die ich habe, um mich zu informieren. Denn je mehr ich über meine Erkrankung weiß, desto mehr weiß ich auch, was ich tun kann, desto besser kenne ich meine Grenzen und meine Möglichkeiten. Und je offener mein Umgang mit der Erkrankung ist, desto offener bin ich auch im Umgang mit anderen.

00:13:29

**Dominik Hennes:** Auf jeden Fall, Sie haben schon gesagt informieren. Natürlich gibt es noch sehr viel Material hier auch auf der Website von den Asthma-Aktivisten. Wir haben über das Thema Asthma und Motivation gesprochen und ich fand, wir haben sehr, sehr viele über sehr viele schöne Themen gesprochen, die auch irgendwie nicht nur mit Asthma-Erkrankungen zu tun haben, sondern die man auch in so vielen anderen Lebensbereichen anwenden kann. Das fand ich so schön. Vielen, vielen Dank, Frau Ines Andre-Korkor, dass Sie sich hier die Zeit genommen haben.

00:13:56

**Ines Andre-Korkor:** Sehr gerne. Ich danke.

00:13:57

**Dominik Hennes:** Dankeschön und danke euch für's Zuhören.

[Musik]