Motivasjonsjakt

Finner du den perfekte balansen mellom indre og ytre motivasjon, ligger alt til rette for en produktiv arbeidshøst.

TEKST **KRISTINA MOBERG** ILLUSTRASJON **TESS JACOBSEN**

STE_NO_412943_Psykologen.indd 94 02/08/16 15:02

Den beste følelsen jeg vet om er når jeg virkelig vil noe. Når jeg kjenner en iver i kroppen og en tilstand av «flyt» der tiden nærmest står stille og hodet føles klart og fokusert. Den verste følelsen jeg vet er når jeg ikke vil noe. Det er null iver og null drift. Hvorfor stå opp i dag, liksom. Hvorfor bruke tid på å lage god mat? Hvorfor gidde trene? Motivasjonsteori er derfor et veldig spennende felt i psykologien. Motivasjon betyr bevegelse. Bevegelsen du selv tar, som får deg fra stedet A til stedet B. Det kan være en fysisk bevegelse eller en mental bevegelse (tanke, idé). Motivasjon er den indre vakre kraften vår! Mens hjertet vårt pumper og går automatisk, er motivasjonskreftene mer som våre indre diamanter. De er der, sterke og flotte, men vi må lete etter dem og ikke ta dem for gitt. Det skilles mellom 'indre' og 'ytre motivasjon', der den indre motivasjonen kan kjennes bedre og sterkere og mer lystbetont enn den ytrestyrte. Ytrestyrt motivasjon handler om at du gjør noen ting for å få en belønning for det. Det kan være en god karakter, en god sum penger eller et sosialt gode. Indre motivasjon er i større grad knyttet til deg selv som person, at du gjør noe fordi du vil mestre noe, bli god på noe, finne ut av noe eller skape noe. Men skillet er ikke vanntett, ofte trenger man både indre og ytre motivasjon, samtidig. La oss si at du drømmer om å skape din egen bedrift, både fordi du liker arbeidet og vil bli god, men også fordi du ønsker en anerkjennelse og belønning.

PENGER SOM MOTIVASJON. Kan høyere lønn gi oss mer iver i jobben? Det er et spørsmål samfunnsøkonomer og sosialpsykologer er svært opptatt av. Penger er noe vi alle trenger, og i en jobb er spørsmålet om lønn sentralt. Og kvinner; det bør det også være! Vi ligger langt under i gjennomsnittslønn enn gutta, og slik skal det ikke være. Når det er sagt, så er det ikke sikkert at høyere lønn øker jobbmotivasjonen i seg selv. Det kan se ut som at veldig høy lønn ikke er nødvendig for å gi deg og meg iveren i kroppen, snarere at sjefen gir deg mulighet til å øke den indre motivasjonen ved at du blir sett og satset på. Steve Jobs var jo ingen hvem som helst, og hadde intelligensen på sin side. Men hans sitater lever videre også for kvinnen i gata, og han var åpenbart opptatt av indre motivasjon. Han ba oss lete i våre sinn etter våre drømmer, ønsker og visjoner. Der mente han grunnlaget lå for høy arbeidsglede og god skaperevne. Som psykolog ser jeg at han har et viktig poeng. Jeg stiller meg selv spørsmålet ofte; hva vil jeg bli god til i nåværende jobb, hva vil jeg bli bedre til, og hvordan kan jeg skape noe godt her? Det er langt mer levende spørsmål enn hvordan jeg kan få en høyere lønn eller mer ros. Noen studier viser faktisk at indre motivasjon (arbeidsglede) kan gå ned dersom man får for høy lønn. Teorien er at dersom fokuset festes på den ytre belønningen av en atferd, blir man mer ytrestyrt og mindre indrestyrt. Man kan stå i fare for å si til seg selv at man gjør jobben kun for lønnen, i stedet for å overbevise seg selv om at det er fordi man trengs og er god. Da kan higen etter høyere lønn bli etablert og man kan bli oftere misfornøyd. Er du sjef, bør du derfor gi dine menn og kvinner anledning til å påvirke sin jobb, finne sine drømmeprosjekt og la dem få bruke litt mer av «sitt eget» i jobben. Det kan vise seg å bli et lønnsomt trekk med fornøyde ansatte som yter mer fordi de føler mestring og påvirkningsmulighet. For å gi et litt absurd bilde: Tenk om du fikk penger hver gang du hadde sex med kjæresten din. Hva ville du sagt til deg selv om sex'en i etterkant? Antagelig at pengene ødela noe av selve grunnlaget for sex'en. Du skal jo gjøre det fordi du vil – ikke fordi du får belønning. Fra spøk til alvor: lønn er nødvendig i jobb. Lønnen bør være god nok til at du blir verdsatt på lik linje med andre og til å klare de nødvendige utgiftene dine. Deretter kan lønnsfokuset tones ned, fordi mer lønn enn dette ikke øker motivasjonen (men snarere kan forstyrre den).

MOTIVASJONSVANSKER. Noen ganger kan det allikevel være irriterende å høre vellykkede gründere som Steve Jobs synge sine sitater om et lykkelig liv full av arbeidsgnist og indre motivasjon. →

KRISTINA S. MOBERG
PSYKOLOGSPESIALIST
Psykolog og blogger på Psykologblogg.no. Opptatt av formidling også utenfor terapirommet. Skriver om stress, sårbarhet, sex, morsrollen, mindfulness, indre konflikter og mye, mye mer. Psykologblogg.no.

STE_NO_412943_Psykologen.indd 95 02/08/16 15:02

> Motivasjonen er et gode vi mennesker trenger å finne for at livet ikke skal bli et evig jag og mas

Eller se på Kari Jaquesson som ivrig løper i treningstights mens hun prater om det gode liv fylt av treningsglede. Noen ganger er det bare pyton! Enig? For livet er tross alt mye hverdager. Hverdager kan være rosenrøde, men de kan også være ganske slitsomme og grå. Selv om jeg følger mange råd om å øke gnisten i livet mitt, som å stå opp av senga på ny kreativ måte hver dag, gå en ny vei til jobben eller gjøre noe jeg ikke kan fra før, så må jeg si at noen ganger handler det bare om å «holde ut». Det er mitt andre viktige budskap til deg. Nettopp å tåle at motivasjonen ikke alltid er så høy, å kunne gire ned og stå litt på stedet hvil. De fleste av oss går på jobb også av plikt og ikke minst for å tjene til livets opphold. Det er god nok grunn. Dette handler om å akseptere at livet ikke alltid skinner og at diamanter ikke vokser på trærne i hagen. Når det er sagt, tenk om det gjør akkurat det? Tenk om du bare ikke har sett godt nok etter? Mange sier til meg at de skulle ønske de så alt det gode de hadde mens det var der, alt de kunne glede seg over og som kunne gi dem motivasjon. Gullkornene i hverdagen!

Jeg møter mange menn og kvinner, unge og voksne, som har lyst til å kjenne mer indre motivasjon, men som ikke aner hvordan. Da pleier jeg å snakke om aksept først. At det er lov å ikke ville så mye hele tiden. Deretter forsøker jeg meg ofte på noen triks for å vekke dem. Jeg spør hva som gir dem glede eller pleide å gjøre det. Hva som fikk frem iveren, smilet og latteren. Og da begynner de å prate. Og gråte. Og savne. Og lengte. Så lurer jeg på om ikke de kan gjøre noe for å få det slik igjen? Og så forsøker vi sammen å få fantasien til å bli til handling, som igjen kan bli til gnist.

MOTIVASJONSPSYKOLOGI GIR OSS muligheten til å utforske den indre kraften, når den tennes og når den slukkes. Vi har alle evnen til å ville noe, men noen synes å ville noe mye mer enn andre. Er det de som vil mye, vi skal lære av - eller er det de som evner å ta livet med knusende ro, som sitter med fasiten? Det er sjelden to streker under svaret i psykologien (ønsker man det, får man gå til matematikken). Jeg tror vi bør få tenke litt hver og en av oss, på hva som er viktig i vårt liv. Motivasjon er ikke bare det som skjer der ute som kan måles i penger eller resultater, motivasjonen er den kraften som får oss til å skape en familie, til å gi barna et trygt og kjærlig hjem, til å tenke på miljøet og til å rydde i huset. Motivasjonen er derfor et gode som vi mennesker trenger å finne for at livet ikke skal bli et evig jag og mas. Jeg tror at mennesker med høy motivasjon for livet, har noe å lære oss. Jeg bruker ofte bilen som et bilde på mennesket og sjåføren som bilde på deg selv. Hvis noen kommer til meg med flatt batteri så tenker jeg at de ikke har kjørt bilen selv eller ikke funnet sin indre GPS. Hva driver akkurat deg, hva er viktig for deg, hva tenner din indre kraft og hvor peker kompasset når gnisten vekkes? Hvis du har en dag hvor du merker at lysten din er sterk, lysten på livet – stopp litt opp og ransak deg selv. Hvor peker kompasset nå? Hva gjør deg så ivrig? Ofte har vi mennesker dessverre en tendens til å reflektere og gruble når livet går i motbakke og batteriene er flate, mens det egentlig er i nedoverbakkene mens vi seiler på bølgen at vi bør ta en «mental stopp» og bite oss merke i hva som er oppskriften bak akkurat din gnist. God kjøretur!

6 TIPS VED MOTIVASJONSVANSKER:

1. Når du skal endre vaner: Lag fem lapper som du laminerer og har i lommeboka di. På hver lapp skal det stå en god grunn til at du ønsker å gjøre den nye atferden. For eksempel hvorfor du ønsker å trene mer, spise mer fisk, slutte å røyke eller drikke mindre alkohol. Eks: «Jeg har lyst til å få mer krefter med sunnere mat».

2. Positiv psykologi, fokuser på det gode ved det du har: Hva liker jeg med Norge, skolen, jobben, partneren, huset? Hva ville jeg miste hvis jeg ikke hadde dette? Ved å fokusere på det gode, fremkalles positive tanker som igjen kan avle ny motivasjon.

3. Mer mestringsorientert motivasjon og mindre prestasjonsorientering: Hvis du skal lære deg noe nytt, lønner deg seg å bli mer opptatt av gleden ved å mestre det, i stedet for prestasjonen i seg selv. Motivasjonen blir tatt bedre vare på ved å fokusere på mestringen.

4. Omstart: Tenk deg en maskin som må restartes. Noen ganger må vi også få litt nytt stimuli og bli dratt ut av vanenes sløvende fotspor. Et godt tips ved omstart er å reise bort en liten stund, en helg kan være nok. Forsøk å lufte sjel og sinn. Dette kan gi deg et utenfra-perspektiv på livet ditt der hjemme og få deg til å se det hele i nytt perspektiv.

5. Juks litt: Det er de tyngste dagene du skal ta på deg det fineste tøyet og den fineste sminken. Det er de tyngste dagene du skal sette på din favorittmusikk og kjøpe roser til deg selv. Det er de tyngste dagene du skal teste smileevnen. Det er ikke feil å jukse litt når man vet at farger, klær, blomster og andre ytre ting kan vekke frem goder!

6. Innsikt: Hvis du har forsøkt alle de ovennevnte tingene men fortsatt er preget av lav motivasjon, blir det viktig å lytte til deg selv på en mer grundig og avansert måte. Er det slik at du ikke egentlig trives på jobben?, at du bør gjøre noe annet? Er parforholdet blitt mer destruktivt enn positivt? Er søtsuget på kveldene knyttet til vanskelige følelser og derfor vanskelig å stoppe? Kanskje må du søke litt hjelp på veien eller foreta noen vanskelige valg, for å finne tilbake til lysten, på sikt? ✱

STE_NO_412943_Psykologen.indd 96 02/08/16 15:02