

# Sådan skaber du optimal motivation

---

5. marts 2015 22:12 | Af: [Ritzau Fokus](#)



Kilden til din motivation afgør om du får succes. Foto: Scanpix.

## Når vi jagter sundhed eller fremgang på jobbet, kræver det motivation for at lykkes. Men kilden til din motivation afgør, om du får succes.

Motivation er altafgørende for, om en livsændring går godt. Derfor har man også den at bebrejde, hvis træningen eller den sunde livsstil går i stå.

Det forklarer psykolog Ebbe Lavendt. Han står bag hjemmesiden positivpsykologi.dk og vejleder både private og virksomheder i motivation.

– Der findes fire slags motivation. Stok og gulerod, den dårlige samvittighed, den værdibaserede og lysten, siger han til Newsqaq.

Ebbe Lavendt forklarer, at stok og gulerod er baseret på pres udefra, mens lysten er drevet af personen selv. Den dårlige samvittighed og værdierne påvirkes både fra omgivelserne og os selv.

### Motivationen fejler

For nogle danskere er det på vejen mod et sundere liv, at motivationen fejler. Personlig træner Sara Beck møder alle fire slags motivation hos sine klienter.

– Der er mange, der kontakter mig og har brug for at finde motivationen. Nogle gange kan jeg mærke, at de nærmest ville ønske, at jeg gad træne for dem, fortæller Sara Beck.

I de tilfælde handler en stor del af arbejdet for Sara Beck om at rykke klientens motivation, så personen oplever indre motivation i stedet for ydre.

– Indre motivation giver bedst trivsel, og derfor er det også den, som holder bedst i længden, forklarer Ebbe Lavendt.

### Livsstil drives bedst af lyst

Ydre motivation kan godt virke i starten, men Sara Beck oplever også, at hendes klienter har nemmest ved at blive i deres nye livsstil, når de drives af lyst.

– I starten kommer nogle mest af sted, fordi vi har en aftale. Men så finder vi måder at træne på, som er sjove for den pågældende, og langsomt skifter motivationen, siger træneren.

Ebbe Lavendt forklarer, at man godt kan ændre sin egen motivation til at komme mere indefra, hvis man går bevidst til værks.

– I stedet for at forsøge at træne på grund af dårlig samvittighed, så kan man tænke over, hvilke værdier der er i at træne. Er det vigtigt for dig at være sund? Eller findes der en træningsform, du synes er sjov?, foreslår psykologen.

– I stedet for at forsøge at træne på grund af dårlig samvittighed, så kan man tænke over, hvilke værdier der er i at træne. Er det vigtigt for dig at være sund? Eller findes der en træningsform, du synes er sjov?, foreslår psykologen.

Så går træningen i stå, eller forsvinder motivationen på arbejdet, anbefaler Ebbe Lavendt, at man analyserer sin motivation og spørger sig selv, hvordan den kan komme mere indefra.

### **De fire slags motivation**

**Stok og gulerod:** Den slags motivation, som udspringer af, at andre vil have dig til at gøre noget. Det kan være en arbejdsgiver, som pålægger dig en opgave eller partner, der beder dig om at gøre noget, når du ikke gider. Stok og gulerod er kendetegnet ved, at motivationen ophører, så snart belønningen eller straffen forsvinder.

**Dårlig samvittighed:** Opstår når du er i konflikt med dig selv, eksempelvis hvis du føler, at du bør gøre noget og modvilligt gør det for at undgå skyldfølelse.

**Værdibaseret motivation:** Opstår når du gør noget, selvom lysten måske mangler, fordi det er vigtigt for dig. For eksempel når du løber i regnvej, selvom du ikke gider, fordi det er vigtigt for dig at passe din løbetræning.

**Lysten:** Når noget er så sjovt, at du bare har lyst til det. Det kan være at køre mountainbike selvom det sner, fordi det er sjovt. Eller når du rent faktisk har lyst til at tage på arbejde.

*Kilde: Ebbe Lavendt.*

Newspaq