

Unser Ziel vor Augen - jetzt hochmotiviert durchstarten!

Kann man sich für jedes Ziel positiv motivieren? Kriege ich das auch hin?

Ja, wir können das! Auch Sie können sich motivieren – am besten gelingt es Ihnen so:

Das Ziel bestimmen – Bitte immer nur ein Ziel konkret angehen. Wir alle haben oft viele unterschiedliche Dinge im Sinn, die wir ändern wollen und für die wir uns auch im Moment motivieren können. Die Motivation muss aber dauerhaft sein, um unser Ziel wirklich zu erreichen. Dies bewältigen wir besser mit nur einem Ziel. Sobald wir es erreicht haben, widmen wir uns dem nächsten. Hierbei ist eine Liste von Vorteil, mit deren Hilfe wir die einzelnen Ziele nach ihrer Wichtigkeit kontinuierlich abarbeiten können.

Wichtig ist Zielklarheit – Wir müssen immer wissen warum wir dieses Ziel erreichen wollen. Welche Vorteile ergeben sich für mich daraus? Welche neuen Chancen bekomme ich dadurch? Tue ich es für andere oder für mich? Zielklarheit reißt Mauern ein, die uns hindern zum Ziel zu schauen. Stärkere Motivation erhalten wir außerdem, wenn wir etwas nicht nur für uns tun, sondern auch für andere, wie z.B. Freunde, Bekannte und Familie. Wenn wir merken, dass auch andere Werte daraus schöpfen, fällt es uns selbst leichter, dran zu bleiben.

Stets informieren - Wir müssen uns sehr ausgiebig mit der Thematik auseinandersetzen und uns permanent damit beschäftigen, um konstant unseren Weg zielgerichtet zu gehen. Dabei helfen uns Informationen und Erlebnisse anderer, da wir aus deren Erfolgen und Erfahrungen großen Nutzen ziehen können. Wenn wir diese Berichte lesen und wissen, diese Menschen haben ihr Ziel schon erreicht, hilft es uns motiviert zu bleiben und auch die Risiken besser einzuschätzen, die uns auf unserem Weg begegnen.

Machen Sie Ihr Ziel sichtbar - Verdeutlichen Sie sich, wie es sein wird oder Sie sich fühlen, wenn Sie Ihr Ziel erreicht haben werden. Nutzen Sie jeden Tag einige Minuten, um sich selbst im Ziel zu sehen. Sie können sich auch mit selbst formulierten Motivationsprüchen, die Sie gut sichtbar irgendwo anbringen, sehr gut jeden neuen Tag selbst puschen. Auch ein aussagekräftiges Bild, das Sie an Ihr Ziel erinnert, hilft sehr gut.

Festen Zeitpunkt wählen - Legen Sie zu einem bestimmten Zeitpunkt los, bestimmen Sie ein Datum und starten Sie mit Ihrem Vorhaben. Markern Sie den Start farblich in Ihrem Kalender und entwerfen Sie einen Plan, in welchen Teilschritten Sie ihr Ziel erreichen werden. Es ist überaus wichtig, kleinere Ziele festzulegen, sonst werden Sie durch Hürden und andere Risiken auf dem Weg zum großen Ziel bald ausgebremst. Das Erreichen der Teilziele macht Sie stark und diese Erfolge helfen uns allen, unsere Motivation langfristig auf einem hohen Niveau zu halten.

Exakt bleiben - Die Erfolge müssen immer zählbar sein. Zum Beispiel jeden Morgen 30 min. laufen oder jeden Tag 10 Seiten in einem neuen Buch lesen oder ähnliche Sachen. Gehen wir nicht genau nach unserem Plan vor, sind unsere Ansagen dies bezüglich unsauber und nicht zählbar, sinkt unsere Chance unseren Erfolg zu messen und durchzuhalten.

Andere einweihen - Erzählen Sie Freunden, Bekannten oder Ihrer Familie von Ihrem neuen Ziel. Sprechen Sie mit diesen Personen auch über Ihre Teilziele. Damit erreichen Sie einen so genannten „positiven Rechtfertigungsdruck“, der Sie zum einen davon abhält Ihr Ziel aus den Augen zu verlieren oder zu unkonzentriert zu Werke zu gehen und zum anderen alles so locker zu nehmen, dass Sie vielleicht auf halber Strecke aufgeben.

Weniger ist mehr – Wenn wir mit etwas starten, sind wir voller Begeisterung und nichts scheint uns davon abzuhalten. Am Anfang sind wir so stark motiviert, das selbst Berge kein Hindernis darstellen. Doch wir alle wissen, dass uns Übermut hier kein wirklicher Helfer ist. Fangen Sie lieber klein an, dann können Sie sich eher steigern und werden Gefallen an Ihrer neuen Kraft, Ziele zu erreichen, finden. Ziele permanent zurückzuschrauben, weil wir sie nicht erreichen können, demotiviert sehr stark. Denken Sie immer daran: *auch mit kleinen Schritten, die uns allen leichter fallen, werden Sie Ihre Ziele erreichen – hochmotiviert!*

**Kommen Sie auf uns zu, wir können viel für Sie tun -
wir freuen uns Sie kennen zu lernen.**