

## Durchhalten wird stets belohnt - erreiche DEIN Ziel!

Das mit der Motivation ist so eine Sache. Motivation ist kein Füllhorn, das wir immer benutzen, um daraus zu trinken und es trotzdem nicht leer wird. Sie ist eher wie eine Achterbahn, so wie das Leben selbst. Es geht mal rauf und auch mal runter, mal läuft es langsam, manchmal schnell, alles immer schön im Wechsel. Niemals Langeweile! Und weil das so ist, sollten wir uns auch auf eine solche rasante Fahrt einstellen. Bitte planen Sie immer auch die Tiefs, die kommen werden, mit ein. Hürden und Hindernisse werden uns auf unserem erfolgreichen Weg immer wieder im Weg stehen. *Jetzt heißt es aufgemerkt!* Denken Sie bitte daran, wir werden nie für das Beginnen belohnt, sondern einzig und allein für das Beenden. *Deshalb dürfen Sie eines nie tun, aufgeben!* Durchhalten und seinen Weg zum Ziel unbeirrt weiter gehen, dass ist das, was Sie tun müssen, gelassen aber dennoch zupackend.

Hier nun ein paar Tipps, wie Sie es auf jeden Fall schaffen, Ihrer Linie treu zu bleiben und Sie Ihr Ziel auf jeden Fall erreichen:

**Das Ziel fest im Blick** – Machen Sie sich bewusst, wie lohnend es für Sie sein wird, Ihr Ziel zu erreichen. Ihre ganze Konzentration muss dem Ziel gehören. Lassen Sie sich nicht durch das Beachten von Nebenschauplätzen, wie z. B. vor Ihnen liegende Anstrengungen, Umstellungen oder Veränderungen, ablenken. Denken und handeln Sie positiv!

**Weil einfach, einfach, einfach ist** – Der Beginn ist oft schwer, der Start holprig. Wenn Sie aber anfangen, die Veränderungen, die zu Ihrem Ziel führen, anzustoßen, werden Sie merken, dass es doch gar nicht so schwierig ist, wie Sie zu Anfang dachten. Wichtig ist in das Handeln hineinzukommen, denn im und am Anfang lauert unser aller innerer „Schweinehund“!

**Halten Sie Belohnungen bereit** – Wer etwas leistet und etwas schafft muss auch belohnt werden. Wenn Sie ein Teilziel erreichen, seien Sie stolz auf sich und belohnen Sie sich, und das ohne Reue! Was immer Sie tun, genießen Sie es, denn das Leben bietet uns immer etwas, für das es sich zu leben lohnt. So spüren Sie am eigenen Körper, Sie sind in der Lage etwas zu leisten und Ziele aus eigener Kraft zu erreichen.

**Im Team fällt's leichter** – Wenn wir Mitstreiter gewinnen können oder, weil wir über unser Vorhaben mit anderen sprechen, Menschen finden, die gemeinsam mit uns dieses Ziel erreichen wollen, fällt es uns allen leichter, die Veränderungsmaßnahmen anzugehen. Auch der dadurch intern geschaffene Druck, nicht der letzte oder schlechteste zu sein, wird uns helfen in der Gemeinschaft schneller das Ziel zu erreichen.

**Niemand ist perfekt** – Wenn Sie wissen, wo Sie hin wollen, werden Sie auch das „Wie“ Sie dort hinkommen finden. Rückschläge sind normal und passieren. Das ist das bekannte Hinfallen. Doch Sie sollten das Aufstehen nicht vergessen und sich fest vornehmen, nie zweimal hintereinander auf die Nase zu fallen. Das wird Ihnen helfen, Ihren Weg zu gehen und auch die damit verbundenen Nasenstüber besser zu verdauen. Auch hilfreich ist es, wenn Sie festlegen, wie viele Nasenstüber Sie als akzeptabel ansehen. Die Zahl sollte nicht überschritten werden und für Sie immer als einzuhaltende Mindestzahl gelten!

**Erfolgskontrollen einbauen** – Erstellen Sie feste Vorgaben, die Sie einhalten müssen und ziehen Sie am Ende einer von Ihnen bestimmten Zeit, eine Woche oder ein Monat, Bilanz. Eine Risiko- und Chancenliste hilft dabei sehr gut. Sie können so genau analysieren, was erfolgreich war und wo Sie auf Schwierigkeiten gestoßen sind. Wichtig hierbei ist es, den auftretenden Herausforderungen mit Plänen und Strategien zu begegnen, die Ihnen helfen, diesen Schwierigkeiten in Zukunft besser zu begegnen. Beachten Sie bitte, auch Ziele dürfen, nein müssen, korrigiert werden, wenn wir feststellen, dass wir sie „so“ nicht erreichen.

**In Teilschritten zum Ziel** – Nur wer sich immer wieder kleine Ziele steckt, die zu unserem großen Ziel führen, wird es tatsächlich auch schaffen. Wenn wir nur nach dem großen Ganzen schauen, verlieren wir es gern mal aus den Augen, da die Masse dieser Herausforderung uns die Sicht versperrt. Das ist mit kleineren Zielen nicht so. Hier können wir mit Stunden, einem Tag oder einer Woche arbeiten und das wird uns helfen, volle Konzentration zu bewahren.

So, liebe Leserschaft, dann bleibt mir nur noch zu sagen, beginnen Sie mit Ihren Veränderungsmaßnahmen. Ich freue mich schon jetzt, Sie alle im Ziel zu begrüßen!

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