
MOTIVATION

**DER 7 SCHRITTE
LEITFADEN,
UM DEINEM ALLTAG EINEN ECHTEN
MOTIVATIONS-
KICK
ZU VERPASSEN**

Inhalt

Der 7 Schritte Leitfaden, um deinem Alltag einen echten Motivations-Kick zu verpassen	1
Motivationstipp #1: Jeden Morgen voller Elan aufstehen	2
Motivationstipp #2: Deine Vision - Wie und wer möchtest du sein?	3
Motivationstipp #3: Klare Ziele definieren	4
Motivationstipp #4: Visualisiere deine Ziele	5
Motivationstipp #5: Gute Laune = Gute Motivation	6
Motivationstipp #6: Der Inner Circle	7
Motivationstipp #7: Dein Spiel des Lebens	8

Der 7 Schritte Leitfaden, um deinem Alltag einen echten Motivations-Kick zu verpassen

Herzlich Willkommen zu diesem Praxis-Leitfaden für deinen Alltag.

Zu aller erst möchte ich dir gratulieren! Denn du hast dich entschieden, diesen Leitfaden herunterzuladen und damit schon den ersten Schritt zu mehr Motivation gemacht. Das zeigt, dass du dein Leben selbst in die Hand nimmst und eine geringe Motivation nicht einfach so auf dir sitzen lässt.

Ich weiß: Es ist nicht immer leicht, sich zu motivieren. Besonders die Selbstmotivation scheint viel von uns selbst abzuverlangen. Soziale Medien, Blogs, Youtube-Videos: es gibt allein für den Begriff Motivation steigern schon eine halbe Million Suchergebnisse auf Google.

Das zeigt: es ist ein bekanntes Problem und wir sind damit nicht allein.

Was macht die Selbstmotivation aber so schwer? Wo ist der Haken? 

Dazu müssen wir erst einmal Motivation an sich verstehen. Der Begriff Motivation leitet sich aus dem lateinischen Verb „movere“ ab und heißt so viel wie „in Bewegung setzen“. Motivation ist also die Fähigkeit sich selbst oder andere in Bewegung zu setzen. (auf gut deutsch: „den Arsch hoch zu bekommen“)

Doch woher kommt überhaupt der Antrieb sich in Bewegung zu setzen?

Es gibt dabei mehrere Theorien. Keine Sorge - ich mache es kurz:

1. Die extrinsische Motivation
Hierzu gehören alle Motivatoren, die von außen kommen. Also Anreize wie beispielsweise ein höheres Gehalt oder eine Belohnung nach dem Sport.
2. Die intrinsische Motivation
Das ist die wirkliche Selbstmotivation. Ohne äußerlichen Anreiz - nur mit Motivation von „innen“ wird eine Tätigkeit gemacht. Beispiele hierfür sind Hobbys, Feiern oder ein Instrument zu spielen.

Ein weiteres Konzept spricht von der „Hin-zu“ und „Weg-von“ Motivation. Hierzu ein einfaches Beispiel.

Versetze dich in folgende Szenarien hinein und frage dich, was würde dich stärker motivieren?

1. Wie hoch ist deine Motivation: Eine Million Euro zu verdienen? („Hin-zu“)
2. Wie hoch ist deine Motivation eine Million Euro, die **du bereits hast**, vor jemandem zu beschützen, der sie dir wegnehmen möchte? („Weg-von“)

Wolltest du deine Million auch lieber verteidigen? – Mir ging es jedenfalls so ;)

Dieses Beispiel zeigt: Die „Weg-von“ Motivation ist stärker und hilft uns dabei unsere Ziele zu erreichen.

Kommen wir jetzt also zum spannendsten Teil:

Die Frage lautet: „Wie kannst du dich *im Alltag* motivieren?“

Dazu habe ich dir einen praktischen Leitfaden zusammengestellt, der sich gut in den Alltag integrieren lässt, nicht viel Zeit kostet und einfach anwendbar ist. Jeder Mensch ist unterschiedlich und deshalb empfehle ich dir, jeden Tipp einfach einmal zu probieren. Danach siehst du, was dir am besten geholfen hat und sich auf Dauer umsetzen lässt.

Noch ein kleiner Hinweis, bevor es losgeht: Am Ende dieses Leitfadens wartet eine kleine Überraschung auf dich. Na? Motiviert? (Das ist wieder extrinsische Motivation)

Viel Spaß damit!

Kommen wir nun zum ersten Motivationstipp in meinem 7-Schritte-Leitfaden zur eigenen Motivation

Motivationstipp #1: Jeden Morgen voller Elan aufstehen



Du kennst den berühmten Satz bestimmt:

„Heute habe ich einfach überhaupt keine Lust, etwas zu tun.“

Meist entscheidet sich schon am Morgen, wie motiviert wir in den Tag starten. Und wenn wir motiviert sind, erleben wir Tage an denen uns alles gelingt.

Wenn wir nicht motiviert sind, erleben wir leider oft das Gegenteil.

Und genau deshalb ist es extrem wichtig, sich direkt vor dem Aufstehen zu motivieren und eine Intention für den Tag festzulegen. Das kannst du auch schon am Vorabend machen. Überlege dir nur eine Minute lang, wie du dir deinen perfekten morgigen Tag vorstellst.

Am Morgen selbst hilft mir persönlich ein interessantes und motivierendes Hörbuch. Aber auch eine belebende Musik bringt mich auf Trab.

Das hast du schon alles ausprobiert?

Dann hilft dir einer dieser Tipps:

- Direkt nach dem Aufwachen im Bett 5 Minuten lang visualisieren
- Eine kleine Runde Laufen oder Joggen gehen
- Eine Dusche (egal ob warm oder kalt ;)
- Ein Termin, der eingehalten werden muss (am besten irgendwo außerhalb)
- Ein geöffnetes Fenster über Nacht. Damit wirst du vom Tageslicht sanft geweckt, was sich positiv auf deine Motivation und Stimmung auswirkt.

Motivationstipp #2: Deine Vision - Wie und wer möchtest du sein?

„Wer Visionen hat, soll zum Arzt gehen.“ Diesen Satz hat Helmut Schmidt einmal als pampige Antwort in einem Interview gegeben.

Dabei ist er einfach nur einer Interessanten Frage ausgewichen, der die meisten Menschen lieber aus dem Weg gehen. Sie lautet:

„Wo ist meine große Vision?“

Wofür möchte ich mich einsetzen? Was möchte ich den Tag über tun? Was würde ich gerne 7 Tage die Woche machen? Was zaubert mir ein Lächeln aufs Gesicht?

Hier sprechen wir also von Visionen - eine der größten Motivatoren auf der Welt. Ich bin überzeugt, dass jeder Mensch eine Vision hat – und jeder eine haben sollte.

Nur Dinge, die wir wirklich wollen und die uns wirklich Spaß machen, können uns langfristig motivieren. Das sollten wir uns zu Nutze machen.

Viele Leute kommen dann mit der Ausrede, dass sie ja ein Hobby hätten – sich damit aber kein Lebensunterhalt bestreiten lässt.

Das macht doch nichts.

Hauptsache, man beschäftigt sich damit und fängt an etwas umzusetzen. Der finanzielle Erfolg ist meistens ein Nebenprodukt von großem Enthusiasmus. Wenn du also damit beginnst, kann es durchaus sein, dass du damit erfolgreich bist.

Meistens rechtfertigen die Leute sich mit dieser Aussage einfach nur vor sich selbst. Denn tatsächlich sind sie zu bequem, etwas zu verändern und haben Angst vorm Scheitern.

Viele große Ideen und Unternehmen haben als „Hobby“ oder „Nebentätigkeit“ begonnen. Das Internet ist voller solcher „Success Stories“.

Ein gutes Beispiel dafür ist das meistbesuchte Online-Nachschlagewerk Wikipedia. Diese Plattform ist deshalb kostenlos, weil ihre Entwickler es damals aus Spaß ins Leben gerufen haben. Mittlerweile belegt Wikipedia den 7. Platz der meistbesuchten Websites im Internet.

Motivationstipp #3: Klare Ziele definieren

Ganz einfach: setz dir klare Ziele – dann wirst du sie auch erreichen können. Wenn wir uns verallgemeinerte oder ungenaue Ziele stecken, dann nehmen wir uns selbst die Chance, diese überhaupt zu erreichen. Denn was bedeutet eigentlich: „Ich will sportlicher werden“ oder „Ich will mich gesünder ernähren“? Wann weißt du, ob du es erreicht hast?

Hier liegt das Problem. Und daher geben viele Menschen letztendlich auf und verlieren die Motivation.

Wichtig ist daher, dass du bei deiner Zielsetzung der einfachen *SMART Regel* folgst. Dann werden dich deine Ziele auch motivieren.

Jedes Ziel, solltest du mit folgender Schablone formulieren. Es ist nicht zwingend notwendig, dass alle Kriterien erfüllt sind – es ist mehr wie ein Hilfsmittel zu verstehen:



- **S = spezifisch**
d.h. dein Ziel muss so klar und konkret wie möglich formuliert sein
- **M = messbar**
d.h. dein Ziel muss so formuliert sein, dass du später objektiv beurteilen kannst, ob du es erreicht hast oder nicht
- **A = aktiv**
Formuliere dein Ziel positiv
- **R = realistisch**
d.h. dein Ziel ist erreichbar und machbar sein. (gleichzeitig darf es natürlich gerne eine Herausforderung sein)
- **T = terminiert**
d.h. dein Ziel braucht einen fixen Endtermin, bis zu dem du es erledigt haben musst

Hierzu noch einmal das Beispiel von gerade eben, dann wird es dir sofort klar:

Ziel 1: „Ich will sportlicher werden.“ → motiviert nicht

Ziel 2: „Ich gehe ab nächsten Montag jeden Abend nach dem Abendessen für eine Stunde ins Fitnessstudio.“ → motiviert

Sobald du dein Vorhaben dann zum ersten Mal in die Tat umgesetzt hast, beginnt deine Motivation zu wachsen. Du hast dich überwunden, deinen inneren Schweinehund

besiegt und fühlst dich gut. Das motiviert dich, an deinem Vorhaben auch weiterhin festzuhalten.

Zum Abschluss des 3. Motivationstipps möchte ich dir noch **2 Bonustipps** geben:

1. Aus deinen Zielen ergeben sich To-Dos. Diese To-Dos solltest du dir aufschreiben – denn das erhöht deine Produktivität um bis zu 300 %. Ein praktisches digitales Tool hierfür (neben dem klassischen Notizzettel) ist das Programm Wunderlist.
2. Lerne Effektivität und Effizienz bei deinen Zielen zu unterscheiden. Effektiv zu arbeiten bedeutet, die Dinge zu tun, die dich am schnellsten dorthin bringen wo du sein möchtest. Effizienz bedeutet im Gegensatz dazu nur, dass du möglichst schnell (irgendwelche, eventuell unwichtige) Tätigkeiten abarbeitest. Mit Effizienz gelangst du also nur schnell an den falschen Ort. Effektivität dagegen bringt dich deinem tatsächlichen Ziel näher. Achte also vor allem zu Beginn auf Effektivität!

Motivationstipp #4: Visualisiere deine Ziele

Ab jetzt stehst du jeden Morgen voller Elan auf, kennst deine Vision und weißt, wie du deine Ziele richtig formulierst. An dieser Stelle kommen wir wieder zu einer weniger rationalen Herangehensweise. Mit einer klaren Zieldefinition hast du die linke, rationale Hirnhälfte angesprochen – jetzt ist es an der Zeit auch deine rechte Hirnhälfte mit einzubeziehen.

Die rechte Hirnhälfte ist für deine Empfindungen und Gefühle zuständig – und Motivation ist eben auch stark von deinen Gefühlen abhängig.

Genauso, wie die Motivation dich bewegt, bewegen dich auch deine Gefühle. Daher solltest du deine Ziele immer mit Gefühlen verknüpfen und erreichst dadurch einen enormen Motivationskick.

Eine hervorragende Methode dafür ist das *Visualisieren*.

Stelle dir dein Ziel vor und beziehe möglichst viele Sinne mit ein:

- Was hörst du?
- Was riechst du?
- Was kannst du fühlen?
- Wie wirst du dich fühlen?
- Wie wird sich dein Umfeld oder Leben verändern?
- Usw.

Auch hier kannst du dich auf zwei Arten motivieren:

1. Du stellst dir im Detail vor und visualisierst, wie du dich in Zukunft fühlen wirst, wenn du dein Ziel erreicht hast. Das ist wieder die „Hin-zu“-Motivation. Stell dir vor, wie du also beispielsweise durchtrainiert am Strand liegst und deinen sportlichen Körper präsentierst. Oder wie du am Morgen einen leckeren Obstsalat zum Frühstück isst und dich danach blendend fühlst.

2. Die zweite Möglichkeit ist genau das Gegenteil. Du stellst dir vor, was passiert, wenn du dein Ziel nicht machst. Du wirst immer dicker, der Blutdruck steigt und Sport zu treiben ist nur noch lästig geworden, da es Rücken- und Gelenksbeschwerden hervorruft.

Ich möchte dir an dieser Stelle immer die erste Vorgehensweise empfehlen. Denn du darfst die Kraft der Visualisierung niemals unterschätzen. Eine positive Visualisierung wird dich schneller an dein Ziel bringen, als wenn du dich auf das konzentrierst, was du eigentlich gar nicht möchtest.

Noch ein **Geheimtipp für dich:**

1. Gehe auf Pinterest oder Google und suche nach mindestens 5-10 starken Bildern, die genau das ausdrücken, was du sein oder haben möchtest
2. Erstelle dir aus den gefundenen Bildern eine kleine Collage (das reicht auch im DIN A5 Format - diese kannst du dir ganz einfach auf picmonkey.com, fotor.com oder canva.com kostenlos online erstellen)
3. Drucke diese Collage 3-5 Mal aus und hänge sie an verschiedenen Orten in deiner Wohnung oder deinem Haus auf. Gute Orte hierfür sind z.B.: der Arbeitsplatz, der Kühlschrank, der Badspiegel, die Schlafzimmertür, die Haustür.

Jetzt bist du ständig von deinem Ziel umgeben und wirst immer wieder daran erinnert. Das Visualisieren ist eine der mächtigsten Methoden um dich langfristig zu motivieren.

Anmerkung: Wenn dir eine Collage zu viel Arbeit ist, dann erstelle dir zumindest 3-5 Post-Its mit positiven Affirmationen zu deinem Ziel und verteile sie an den gleichen Stellen im Haus. Das motiviert dich und macht dich vorfreudig auf das Erreichen des Ziels. Ich muss dir dann aber trotzdem noch eine Frage zu deinen Zielen stellen:

„Wieviel bist du bereit für das Erreichen deines Ziels zu tun? Ist dir eine Collage wirklich zu viel Arbeit?“

Motivationstipp #5: Gute Laune = Gute Motivation

Wie wir eben schon bemerkt haben, hängt unsere Motivation stark von unseren Gefühlen ab. **Je besser wir uns fühlen, desto motivierter** starten wir in den Tag und erreichen unsere Ziele. Denn wir greifen die Dinge an und wollen etwas tun.



Damit stellt sich also die Frage, wie man sich dauerhaft (oder überhaupt) gut fühlen kann?

Natürlich ist jeder Mensch unterschiedlich. Doch du kannst dir ein paar hilfreiche Tricks zu Nutze machen, die dein Wohlbefinden und deine gute Laune fördern.

Integriere diese „Gute-Laune-Tätigkeiten“ immer wieder im Laufe des Tages und du wirst sehen, wie sich dein Leben und deine Motivation verbessern:

- Höre Musik
- Mache einen 20 minütigen Spaziergang im Freien
- Sieh dir gelegentlich einen lustigen Film an

- Lies ein lustiges Buch
- Lies jeden Tag
- Hüpfе auf einem Trampolin
- Besuche inspirierende Workshops oder Seminare
- Singe oder Tanze
- Lächle einfach und lache
- Umarme andere Menschen
- Gönn dir eine Massage oder gehe in die Sauna
- Spiele mit deinem Haustier
- Male, Zeichne, Koche, mache etwas Handwerkliches oder gehe in den Garten.

Sobald sich der Körper gut fühlt, fühlt sich auch der Geist gut. Bewege dich also regelmäßig und ernähre dich außerdem gesund. Dadurch wirst du in guter Stimmung sein und motiviert deine Ziele erreichen.

Motivationstipp #6: Der Inner Circle

Im englischen gibt es diesen schönen Satz:

„Who you hang out with, is who you become.“

Auf Deutsch heißt das in etwa:

Du wirst zum Durchschnitt der Personen, mit denen du die meiste Zeit verbringst.

Du musst dir bewusst machen, dass negative, nörgelnde und demotivierende Menschen häufig eine schlechte Einstellung haben. Wenn du ihnen von deinen Zielen und Visionen erzählst werden diese meist nur antworten:

„Das ist unmöglich. Das kannst du vergessen.“ oder *„Das wird niemals funktionieren.“*

Solche Menschen sind fatal für deine Motivation.

Du musst jetzt natürlich nicht deine gesamten Freundschaften kündigen. Aber überlege dir gut, wem du von deinen Zielen erzählen kannst und wem nicht. Das weißt du bestimmt.

Suche dir also einen „goldenen Inner Circle“. 5 Personen, die das erreicht haben, was du erreichen möchtest und die dich inspirieren. Menschen, von denen du lernen kannst und die dir helfen auf die nächste Stufe zu gelangen.

Allein durch den Kontakt mit diesen Menschen wirst du sie nachahmen und letztendlich die gleichen Resultate erzielen. Du nimmst die gleichen Gewohnheiten an und verwendest dann die gleiche Strategie. Das wird dich unglaublich motivieren und deinen Glauben an dich selbst stärken.

Sieh dir also deine 5 besten Freunde an und du weißt, wo du in 2 Jahren sein wirst. Ist das dein Ziel? – Wenn nicht, weißt du was zu tun ist.

Bonus Tipp:

Lies zusätzlich Biographien von bedeutenden Persönlichkeiten und Menschen, die deine Ziele schon erreicht haben. Wie haben diese Personen das gemacht? Welche Gewohnheiten haben sie? Womit beschäftigen sie sich? Je mehr du dich mit diesen Menschen auseinandersetzt, umso stärker wird auch deine eigene Motivation wachsen.

Motivationstipp #7: Dein Spiel des Lebens

Es hilft deiner Motivation, wenn du das Leben als ein Spiel betrachtest. Es geht darum beim Spielen Spaß zu haben und etwas auszuprobieren. Du entdeckst deine Fähigkeiten, Möglichkeiten und Grenzen.

Ja, - natürlich hat jedes Spiel auch Regeln (die Gesetze), denn ohne diese würde es keinen Sinn ergeben.

Doch entscheidender ist:

Viele Menschen geben ihre Träume und Visionen auf, weil sie zu viel Angst vor dem Scheitern oder Versagen haben. Diese Menschen machen sich abhängig von den Meinungen anderer Leute.

Das Problem dabei ist, dass diese Menschen sich nach 5 oder 10 Jahren selbst vorwerfen, nicht alles aus ihrem Leben gemacht zu haben. Sie sind enttäuscht ihr Potential nicht gelebt zu haben und, dass sie sich von der Angst einschüchtern ließen.

Sie würden es bestimmt nicht bereuen, einen Vortrag vor vielen Menschen gehalten zu haben. Auch nicht, dass sie sich gelegentlich blamiert oder bloßgestellt gefühlt haben. Doch sie werden bereuen, dass sie ihre Chancen und Möglichkeiten nicht gelebt haben und nicht alles gegeben haben.

Mache dir also immer wieder bewusst und erinnere dich daran, dass das Leben nur ein Spiel ist. Betrachte es als solches und du wirst enorme Motivation spüren, nach draußen zu gehen und die Welt zu verändern.

Wie Steve Jobs schon sagte:

"Du kannst sie zitieren, du kannst ihnen widersprechen, du kannst sie verherrlichen oder verteufeln, nur eines kannst du nicht tun: Sie ignorieren - denn sie verändern Dinge. Sie bringen die menschliche Rasse nach vorne. Diejenigen, die verrückt genug sind zu denken, sie könnten die Welt verändern, tun es auch."

Bonus Tipp: Die 10 Minuten Regel, um deine Aufgaben direkt anzupacken

Zum Schluss dieses Leitfadens habe ich noch einen kleinen Bonus Tipp aus der Praxis für dich. Dieser hilft dir indirekt bei der Motivation und lässt dich Dinge sofort anpacken.

So einfach geht's:

Wenn du das nächste Mal vor deiner To-Do Liste sitzt und überlegst, wie du diese unangenehme Tätigkeit machen sollst (und ob überhaupt) dann verwende folgenden Trick:



Sage dir selbst, dass du einfach „**nur zehn Minuten**“ an dieser Aufgabe arbeitest.

Du wirst dann sehen, was passiert. Denn meistens wird aus 10 Minuten plötzlich eine halbe Stunde oder eine Stunde und die Sache hat sich ohne Probleme erledigt.

Das ist unglaublich motivierend und macht außerdem Spaß. Meistens ist das To-Do in Gedanken unangenehmer und wir malen es uns unglaublich lästig aus. Haben wir es erledigt merken wir: das war wirklich halb so schlimm.

Jetzt weißt du, dass dich Unlust oder Faulheit nicht aufhalten können und du trotzdem deine Ziele erreichst.

Ich wünsche dir viel Erfolg bei der Umsetzung und einen kräftigen Motivationskick!

Ich freue mich auf dein Feedback, dass du mir gerne einfach an info@denkerfolg.com zusenden kannst.