

Selbstmotivation pur

Motivationsimpulse
in 50 x 2 Minuten



heragon

© 2009 Heragon Verlag GmbH
3. Auflage 2010

Sofortwissen kompakt: Selbstmotivation pur
Motivationsimpulse in 50 x 2 Minuten
ISBN 978-3-941574-05-2

Printed in Germany

Das Werk und seine Teile sind urheberrechtlich geschützt. Jede Nutzung in anderen als den gesetzlich zugelassenen Fällen bedarf der vorherigen schriftlichen Einwilligung des Verlages.

Heragon Verlag GmbH
Postfach 1702
D-79017 Freiburg
Internet: www.heragon.de
E-Mail: info@heragon.de

Alle Titel auch für
Ihr iPhone. Suchen
Sie im App Store nach
„heragon“!

Das Lebensmotto

Das Lebensmotto beschreibt die große Vorstellung davon, wie Sie Ihr Leben gestalten wollen. Es wird auch als Lebensvision, Mission Statement oder Leitbild bezeichnet.

Ein Lebensmotto dient Ihnen als Leitfaden und bringt Ihre Einstellung auf den Punkt. Berühmte Persönlichkeiten, Unternehmen, Institutionen, Städte, selbst Veranstaltungen haben ein Motto oder einen Wahlspruch. Warum nicht auch Sie?

Selbstmotivation pur | www.heragon.com

Das Lebensmotto

Formulieren Sie in einem kurzen Satz die Aussage, die Ihre Vision vom Leben am besten beschreibt. Denken Sie daran: Es geht darum, ein Lebensmotto zu finden, das zu Ihnen passt. Und keine falsche Bescheidenheit. Zensieren Sie sich nicht selbst!

Einige Beispiele:

- › Ich will persönlich wachsen und möchte andere Menschen beim Wachsen unterstützen.
- › Der Sinn meines Lebens ist Freude in die Welt zu bringen, für mich und andere.
- › Ärgere dich nicht, das Leben ist kurz.
- › Es gibt kein Problem, das nicht lösbar ist.

Der Teufel an der Wand

Manchmal können Sie sich auch motivieren, indem Sie sich vorstellen, was die Auswirkungen sind, wenn Sie weiter zögern, das zu tun, was jetzt ansteht.

Selbstmotivation pur | www.heragon.com

Der Teufel an der Wand

Versetzen Sie sich in die Situation, in die Sie geraten werden, wenn Sie sich jetzt nicht aufraffen. Übertreiben Sie ruhig und malen Sie sich das Schlimmstmögliche aus.

Wenn Sie sich motivieren möchten, eine unangenehme Aufgabe anzugehen, überlegen Sie bitte, was passiert, wenn Sie es nicht tun. Wie fühlen Sie sich? Fragen Sie sich dann: „Will ich das?“. Sie haben es in der Hand. Wenn die Vorstellung abschreckend genug ist, dann haben Sie einen guten Impuls loszulegen.

Ein Vertrag mit sich selbst

Sie kennen das aus dem Wirtschaftsleben oder der Politik: Bloße Absichtserklärungen sind oft nicht mehr als Sonntagsreden. Wenn wirklich etwas bewegt werden soll, dann bedarf es eines konkreten Vertrags.

Tricksen Sie Motivationskiller aus, indem Sie einen Vertrag mit sich selbst schließen. Und zwar schriftlich und mit klaren Vertragsbedingungen. So, wie Sie einen Vertrag mit Fremden schließen würden.

Wie sollte so ein Vertrag aussehen?

Selbstmotivation pur | www.heragon.com

Ein Vertrag mit sich selbst

Beachten Sie beim Vertrag mit sich selbst die folgenden Punkte:

- › Zeitliches: Beginn und Dauer des Vertrags. Innerhalb welcher Frist muss was geleistet werden?
- › Inhalt: Klare Definition der zu erledigenden Aufgaben. Versuchen Sie, keinen Aspekt zu vergessen.
- › Ziel: Was soll mit der Unterzeichnung erreicht werden?
- › Vergütung: Wie belohnen Sie sich beim Erreichen von Vertragszielen?
- › Vertragsstrafen: Was für Vertragsstrafen sind bei Nichterfüllung vereinbart?

Tipp: Vereinbaren Sie keine Probezeit!
Das verführt zum Aufgeben!

Belohnungen

Wenn am Ende einer Arbeit oder Tätigkeit eine Belohnung winkt, dann geht oft vieles einfacher. Wenn keine Belohnung, kein Lob oder keine Anerkennung von außen kommt, müssen Sie Ihre Leistungen eben selbst honorieren. Und das sollten Sie auch: Gönnen Sie sich doch am Ende Ihrer Arbeit eine Belohnung!

Selbstmotivation pur | www.heragon.com