

ZeitStyle Coach



# Entfache das Feuer in Dir!

**Entdecken Sie, wie Sie sich  
sehr leicht dauerhaft motivieren  
und wie Sie es schaffen diese  
Motivation konstant hoch zu halten.**

**von Mathis Uchtmann**

Dieses Buch ist Ihrer Begeisterung gewidmet!

© 2014 Mathis Uchtmann, [zeitstylecoach.de](http://zeitstylecoach.de), [amygos.com](http://amygos.com)

Entfachte das Feuer in Dir! ist ein gratis eBook.

Download: [www.zeitstylecoach.de/eBook-motivation](http://www.zeitstylecoach.de/eBook-motivation)

Die Erstellung dieses eBooks hat mehrere Wochen gedauert. Bitte seien Sie so fair und geben Sie es nicht an andere Leute weiter. Teilen Sie mit ihnen den obigen Link, dass sie sich das eBook dort selbst herunterladen können.

Haben Sie dieses eBook von einem lieben Menschen erhalten, laden Sie es sich bitte nachträglich von der Webseite herunter. Damit geben Sie mir die Möglichkeit herauszufinden, wie hoch der Verbreitungsgrad des eBooks ist und wie viele Exemplare im Umlauf sind.

Diese Informationen lassen mich erkennen, ob ich einen echten Mehrwert geschaffen habe, der angenommen wird.



**Herzlich Willkommen! 5**

**Was Ihnen täglich die Lust verdirbt – Vermeiden Sie unbedingt diese 10 Motivationskiller! 6**

- I. Sie haben keine Ziele 6
- II. Sie haben zu hohe Ansprüche an sich selbst 6
- III. Sie beschäftigen sich mit sinnlosen Aufgaben 7
- IV. Sie haben negative Gedanken und Glaubenssätze 8
- V. Sie schlafen zu wenig 9
- VI. Sie haben Beziehungsprobleme 9
- VII. Sie haben Angst 10
- VIII. Sie haben keinen Erfolg 11
- IX. Sie sehen keine Entwicklungsmöglichkeit 12
- X. Sie erhalten keine Anerkennung (Gehalt, Lob) 12

**Treiben Sie Ihre Begeisterung mit diesen 10 Motivationsboostern auf die Spitze 13**

- I. Fragen Sie nach dem WARUM 13
- II. Formulieren Sie sexy Ziele und gehen Sie in Mikroschritten 14
- III. Erzielen Sie schnell Ergebnisse 15
- IV. Sorgen Sie für Abwechslung 15
- V. Haben Sie Spaß und seien Sie begeistert 16
- VI. Finden Sie Gleichgesinnte 16
- VII. Achten Sie auf Ihre Stimmung 17
- VIII. Sprechen und denken Sie positiv 17
- IX. Belohnen Sie sich für Ihre Arbeit 18
- X. Entdecken Sie sich selbst und Ihre Macht 19

**Zeitdruck - Die Geheimwaffe für jedes Motivationsproblem 20**

Zeitmanagement und Motivation 23

**Wie geht es weiter? 23**



## Herzlich Willkommen!

Haben Sie schon einmal mit etwas begonnen, z.B. einem Sport, einem Instrument oder eine Projekt und bald darauf schon wieder damit aufgehört? Und der einzige Grund dafür war, dass es nicht etwa gut war, sondern weil das Interesse daran einfach verschwand.

Mir ging es sehr häufig so in der Vergangenheit. Oftmals habe ich etwas völlig euphorisch begonnen, um es dann schon nach kurzer Zeit wieder schleifen zu lassen oder ganz damit aufzuhören.

Warum verschwindet die Motivation nach einiger Zeit einfach? Und wie ist es möglich, sich dauerhaft für eine Sache zu motivieren? Wieso müssen Sie sich für manche Sachen überhaupt nicht motivieren, sondern machen Sie einfach?

Haben Sie sich heute motivieren müssen etwas anzuziehen? Oder haben Sie einfach ein Kleidungsstück nach dem anderen angezogen, bis Sie fertig waren?

Wäre die Motivation der einzige Faktor, warum wir Dinge tun oder nicht tun, würden viele von uns wahrscheinlich nackt rumlaufen.

**MOTIVATION BEDEUTET IM GRUNDE NICHTS ANDERES ALS INTERESSE. EBENSO BEDEUTET DEMOTIVATION NICHTS ANDERES ALS DESINTERESSE.**

Es gibt Dinge, die sehr schnell dazu führen, dass Sie das Interesse oder die Lust für etwas verlieren und es gibt bestimmte Dinge, die dieses Interesse und diese Lust anfachen und konstant hoch halten. In beiden Fällen ist Ihre Teilnahme gefragt. Sie können sich ebenso dazu bringen Dinge nicht mehr zu machen und keinen Spaß daran zu haben, wie Sie es schaffen mit voller Begeisterung bei der Sache zu sein und dauerhaft zu bleiben.

In diesem Buch lernen Sie 10 Motivationskiller kennen, die Sie unbedingt vermeiden dürfen. Sobald Sie diese umgehen und aus Ihrem Alltag verbannen, wird es sehr viel leichter für Sie, die Lust und das Interesse hoch zu halten. Zusätzlich entdecken Sie 10 Motivationsbooster, die Sie dabei unterstützen den Dingen dauerhaft mit einer hohen Motivation nachzugehen.

Beispiele entnehme ich aus den Bereichen Sport und Arbeit, da diese für die meisten Leser bekannt sind. Praktischerweise sind es auch genau die Bereiche, in denen es oftmals zu Motivationsproblemen kommt.

**ICH HATTE EIN MOTIVATIONSPROBLEM, BIS ICH EIN ZEITPROBLEM BEKAM.**

Vielleicht haben Sie diesen Spruch schon einmal gehört. Was es damit auf sich hat, erfahren Sie im letzten Kapitel „Zeitdruck - Die Geheimwaffe für jedes Motivationsproblem“.



## **Was Ihnen täglich die Lust verdirbt – Vermeiden Sie unbedingt diese 10 Motivationskiller!**

### **I. Sie haben keine Ziele**

Würden Sie aus dem Haus gehen, ohne zu wissen wo Sie hin wollen? Wohl eher nicht. Würden Sie sich in ein Segelboot ohne Ruder setzen und sich den Winden ausliefern? Vermutlich noch weniger. Solange Sie nicht wissen, wohin Sie wollen, werden Sie sich sehr schwer tun, sich zu motivieren überhaupt irgendwo hin zu kommen.

Kein Ziel zu haben, beraubt Sie der Chance sich mit etwas zu identifizieren und für etwas zu begeistern. Es fehlt Ihnen ein Punkt am Horizont, auf den Sie sich zubewegen können. Sie haben auch keine Möglichkeit festzustellen, welche Fortschritte Sie bereits gemacht haben.

Unzählige euphorische Sportler stehen Anfang Januar im Fitnessstudio und haben sich fest vorgenommen nun endlich mehr Sport zu machen. Gegen März wird es dann wieder ruhiger. Die Euphorie und Begeisterung zum Jahreswechsel, der besondere Spirit, den der Neubeginn verströmt, bietet Ihnen die Chance neue Dinge (endlich) zu starten. Doch dieser reicht bei weitem nicht aus Sie auch dauerhaft beim Dranbleiben zu unterstützen.

Hierfür benötigen Sie klare Ziele, auf die Sie sich zu bewegen und die Sie erreichen können. Andernfalls sehen wir uns im Januar wieder – zumindest für ein paar Wochen.

Selbstverständlich kommen Sie auch ohne konkretes Ziel irgendwo an und das kann auch spannend sein. Doch zum einen bietet Ihnen dieses Vorgehen nicht die Möglichkeit Ihr Leben zu kontrollieren und positiv zu gestalten und zum anderen wissen Sie nicht wo Sie landen, was Sie dort erwartet und ob es Ihnen überhaupt gefällt.

Doch viele machen es sich ganz einfach: Gefällt es ihnen nicht, wo sie zufällig gelandet sind, fangen sie einfach an sich zu beschweren und machen die ganze Welt dafür verantwortlich. „Ich bin zu dick“, „Ich verdiene viel zu wenig“, „Ich habe viel zu wenig Zeit“ und schuld sind immer die Umstände und andere Menschen.

Warum sind Sie schon lange vor Ihrem nächsten Urlaub begeistert? Weil Sie wissen, wo es hingehet und eine Vorstellung haben, was dort (wahrscheinlich) auf Sie wartet.

Nutzen Sie diese Form der Begeisterung – die Vorfreude – und setzen Sie sich auch im Alltag konkrete Ziele. Diese Ziele dürfen richtig sexy sein, dass Sie morgens schon begeistert aus dem Bett springen und gar nicht erwarten können endlich loszulegen.

### **II. Sie haben zu hohe Ansprüche an sich selbst**

Ich erlebe es immer wieder, dass sich Menschen viel zu hohe Ansprüche setzen. Sie möchten am liebsten alles perfekt können und zwar sofort. Es fehlt die Geduld die erforderlichen kleinen Schritte zu gehen und die winzigen Fortschritte und Erfolge wahrzunehmen.



Seinen Ansprüchen nicht gerecht zu werden, erzeugt Frust und beeinträchtigt Ihr Selbstwertgefühl. Beides keine guten Grundlagen, um an Dingen motiviert dranzubleiben.

Manchmal kommen zu hohe Ansprüche auch daher, dass Sie sich mit anderen Menschen in Ihrem Umfeld vergleichen. Dieser Vergleich ist ein zweischneidiges Schwert. Zum einen kann es motivierend sein mit anderen in eine Art Wettbewerb zu treten, zum anderen jedoch unglaublich demotivierend, wenn Sie ihnen ihre Erfolge nicht gönnen oder sogar neide

Machen Sie es sich leicht. Schrauben Sie Ihre Ansprüche zurück. Alle großen Stars haben lange dafür gebraucht dort zu sein, wo Sie heute sind. Konzentrieren Sie sich vor allem auf Ihre Fortschritte – mögen diese noch so klein sein.

Um sich Ihre Erfolge bewusst zu machen, betrachten oder unterhalten Sie sich mit einem absoluten Anfänger oder jemandem, der gar keine Ahnung von dem hat, was Sie tun. Dadurch werden Sie selbst sehen, wie weit Sie schon gekommen sind.

Achtung: Senken Sie nur Ihre Ansprüche, also z.B. wie schnell Sie etwas erreichen. Schrauben Sie niemals Ihre Ziele zurück. Diese dürfen groß und abgefahren sein. Ein zu kleines Ziel ist weder sexy noch anziehend und motiviert nicht. Setzen Sie sich große Ziele, die Ihnen schon allein beim Gedanken daran ein Lächeln aufs Gesicht zaubern.

Doch berücksichtigen Sie auch, dass es manchmal auch tatsächlich zu einem Punkt kommen kann, an dem es einfach nicht mehr weiter geht. Sie geraten ins Stocken und werden nicht mehr spürbar besser. In diesen Fällen ist es hilfreich eine Pause einzulegen. Erlauben Sie Ihrem Körper und Geist sich in regelmäßigen Abständen ein paar Tage zu regenerieren und im Anschluss wieder frisch und mit neuer Energie durchzustarten. Planen Sie diese Erholungsphasen und warten Sie nicht erst bis Ihr Körper Ihnen klare Anzeichen dafür gibt, dass er Ruhe benötigt.

### **III. Sie beschäftigen sich mit sinnlosen Aufgaben**

Die Frage nach dem Sinn von Dingen und dem Leben ist allgegenwärtig. Sinn ist eine wichtige Lebensgrundlage. Sinnvolle Dinge erledigen Sie gerne. Betrachten Sie Aufgaben als sinnlos, ist es sehr anstrengend sich dafür zu begeistern.

Vielleicht fehlen Ihnen in manchen Fällen auch nur die richtigen Informationen. Hin und wieder kann es vorkommen, dass Ihr Vorgesetzter Ihnen eine Aufgabe überträgt, die für Sie keinen Sinn ergibt. Vielleicht können Sie ihn bitten diese Aufgabe für Sie in das Gesamtbild zu setzen, warum diese nun so wichtig ist. Sobald Sie erkennen, dass die Aufgabe wichtig für das Unternehmen ist und Sie sich mit diesem Unternehmen verbunden fühlen, machen Sie die Aufgabe gerne. Sie hat nun einen Sinn bekommen.

Aussagen wie „Das macht doch keinen Sinn“, sind deutliche Anzeichen für Unsicherheit und Resignation. Warum sollten Sie auch etwas machen, das keinen Sinn hat? Weder für Sie selbst, noch für andere Menschen, die Ihnen wichtig sind?



Sie sollen es nicht. Ihre Zeit ist viel zu kostbar, dass sich mit sinnlosen Dingen beschäftigen. Verbannen Sie diese aus Ihrem Leben – so schnell wie möglich und am besten für immer.

Entweder Sie finden eine Möglichkeit den Dingen und Aufgaben einen Sinn zu geben – einen Sinn, der Sie antreibt und mitzieht – oder Sie befreien sich davon und schaffen Raum für neue Dinge, Aufgaben und Menschen, die Ihnen Freude bringen.

#### **IV. Sie haben negative Gedanken und Glaubenssätze**

Sie denken rund um die Uhr. Es vergeht keine Sekunde, in der nicht irgendwelche Gedanken durch Ihren Kopf jagen. Manchmal sind diese gut, manchmal neutral und leider manchmal auf schlecht.

Negatives Denken beeinflusst nicht nur Ihre Motivation für Dinge, sondern Ihr gesamtes Leben. Viele der negativen Gedanken, wie „das kann ich nicht“ oder „das klappt sicher niemals“, bestätigen sich im Alltag, weil Sie sich selbst dazu programmiert haben. Die enttäuschenden Dinge passieren und Sie fühlen sich bestätigt. Nur um in der nächsten Situation die gleiche schädigende Strategie wieder zu wählen.

Negatives Denken ist eine schlechte Angewohnheit. Ja, eine Gewohnheit. Eine Gewohnheit, die Sie ändern können. Negatives Denken hängt eng zusammen mit dem fehlenden Glauben an sich selbst und die eigenen Einflussmöglichkeiten. Eng verbunden mit dem negativen Denken sind negative Glaubenssätze. „Ich muss es allen recht machen“, „Wer um Hilfe bittet, ist schwach“, „Männer weinen nicht“ oder der Klassiker „Das ist unmöglich“.

Viele dieser Glaubenssätze werden Ihnen von anderen vorgebetet und eingepflanzt. Sie hören Sie unzählige Male im Laufe Ihres Lebens und übernehmen Sie ohne sie zu hinterfragen. Eltern, Lehrer und Freunde, die Ihnen nur oft genug sagen, dass Sie etwas nicht schaffen können, werden Sie irgendwann Glauben schenken und diesen Glaubenssatz für sich übernehmen.

Doch was macht die anderen zu Experten über Ihr Leben? Wie kommen diese Menschen dazu zu wissen, was Sie können oder nicht? Die anderen kennen Sie nicht, wie Sie selbst. Ihre Fähigkeiten, Ihre Gedanken. Und selbst wenn Sie am Ende scheitern sollten, dann haben Sie es wenigstens versucht. Sie haben eine Erfahrung gemacht, die sich andere nicht getraut haben. Beherzigen Sie Berthold Brecht: „Wer kämpft, kann verlieren. Wer nicht kämpft, hat schon verloren.“

**SIE KÖNNEN ABSTÜRZEN BEIM VERSUCH NACH DEN STERNEN ZU GREIFEN. DOCH WENIGSTENS SIND SIE GEFLOGEN!**

Sie tragen ein unglaubliches Potential in sich. Negative Glaubenssätze hindern Sie daran dieses Potential und Ihre Talente auszuschöpfen und dafür einzusetzen, dass Sie etwas bewirken können. Sie sind absolute Motivationskiller und blockieren Ihren Mut, Ihre Kreativität und Ihre Bereitschaft zur Veränderung.





Machen Sie sich Ihre negativen Gedanken und Glaubenssätze einmal bewusst. Schreiben Sie diese auf, sobald Sie Ihnen in den Kopf kommen. Stellen Sie sich anschließend die folgenden zwei Fragen:

1. „Kann ich sicher sein, dass das wirklich wahr ist?“
2. „Welche Auswirkungen hat das auf meine Lebensfreude, wenn ich der Meinung bin, dass dies wirklich wahr ist und ich danach lebe?“

... und dann machen Sie einmal ein völlig verrücktes Experiment: Leben Sie 1 Woche zu den Gegenteiligen Ihrer negativen Glaubenssätze. Falls es Ihnen hilft, schlüpfen Sie in die Rolle eines Vorbildes oder Superhelden. Doch wir wollen den Spaß ja nicht übertreiben.

## **V. Sie schlafen zu wenig**

Ihr Wohlbefinden und Ihre Stimmung haben einen entscheidenden Einfluss auf Ihre Motivation. Vielleicht kennen Sie das auch? Wenn Sie eine Nacht unruhig oder zu wenig geschlafen haben, sind am nächsten Tag irgendwie alle anderen doof und es fehlt Ihnen der Antrieb die wichtigen Aufgaben in Angriff zu nehmen.

Sie sind müde, schlapp und träge und haben zu nichts wirklich Lust. Weder erledigen Sie Ihre wichtigen Aufgaben, noch gehen Sie zum Sport. Sie essen eher ungesunde Sachen und die Chancen sind viel höher einen Abend auf dem Sofa vor dem Fernseher zu verbringen, anstatt ein tolles Buch zu lesen oder sich mit Freunden zu verabreden.

Achten Sie auf ausreichend Erholung. Schlafen Sie 7-8 Stunden pro Nacht, machen Sie über den Tag regelmäßige Pausen und erholen Sie sich am Wochenende. Ihr Energielevel trägt einen sehr großen Teil bei zu Ihrer Fähigkeit sich dauerhaft zu motivieren.

## **VI. Sie haben Beziehungsprobleme**

Beziehungen haben einen unglaublichen Einfluss auf Ihr Leben in vielerlei Hinsicht. Sie sind unglaublich wichtig für ein Leben voller Begeisterung und haben die Macht Sie zu tragen. Doch ebenso beeinträchtigen Probleme in diesen Beziehungen Ihr Wohlbefinden und letztlich Ihre Motivation. Bei Konflikten stellen Beziehungen echte Motivationskiller dar.

Je enger die Beziehung, desto belastender wirken sich Krisen aus. Offene oder stille Streitereien, Vorwürfe, brodelnde Konflikte und Enttäuschungen können Sie daran hindern das erforderliche Interesse für andere Dinge aufkommen zu lassen. Sie belasten Sie, besetzen Ihre Gedanken und rauben Ihnen Energie.

Manchmal reicht es schon einfach miteinander zu sprechen und manchmal bringt Sie auch sprechen nicht mehr weiter. Dann gibt es einen Punkt, an dem es Zeit ist die Notwendigkeit dieser Beziehungen zu hinterfragen: Macht Sie die Beziehung glücklich oder belastet Sie sie?

Wir haben seit diesem Frühjahr Tomaten angepflanzt. Dadurch habe ich gelernt, dass man bei der Tomate einige Stängel entfernt. Doch nicht einfach irgendwelche, sondern nur jene, die



keine Früchte tragen und der Pflanze nur Kraft rauben. Und genauso tragen manche Beziehungen nicht dazu bei, dass Ihre Vorhaben Früchte tragen, sondern entziehen Ihnen nur Energie und Lebensfreude.

Zur Klarstellung: Ich spreche hier nicht nur von Liebesbeziehungen.

Achten Sie darauf, dass die Beziehungen in Ihrem Leben dazu beitragen dieses positiv und fröhlich zu gestalten. Geben Sie alles, dass Ihre Beziehungen schön, kraftspendend inspirierend und liebevoll sind. Doch hinterfragen Sie auch Beziehungen, die Ihnen nur Zeit, Geld und Energie rauben.

## VII. Sie haben Angst

Manche Menschen haben große Angst davor zu versagen. Was auch immer das für Sie im Detail bedeuten mag.

Angst spielt eine große Rolle im Leben vieler Menschen. Man kann vor allem Angst haben, z.B. vor Tieren, der Dunkelheit, dem Sprechen vor Gruppen, Peinlichkeiten.

Manche Menschen haben sogar Angst vor Geld. Unglaublich, oder? Was es nicht alles gibt... Der Name dieser Angst lautet übrigens „Chrematophobie“. So, jetzt haben Sie wieder etwas gelernt und einen interessanten Smalltalk für die nächste Feier: „Hallo! Sie sind Chrematophob?“

Zurück zur Motivation.

Hand aufs Herz: Haben Sie (manchmal) Angst zu versagen? Ist der Einfluss dieses Gefühls so groß, dass Sie deshalb bestimmte Dinge nicht tun?

Angst zu haben kann extrem demotivierend sein und Sie davon abhalten Dinge anzugehen, auszuprobieren und dranzubleiben.

Fragen Sie sich, was das Schlimmste ist, das passieren kann. Was ist das absolute Worst-Case-Szenario, das eintreffen könnte? Seien hierbei realistisch. Vielleicht ist ein *möglicher* Worst-Case, dass Sie beim Abgang von der Bühne, nach Ihrer fantastischen Präsentation, stolpern und sich das Genick brechen. Doch wie *realistisch* ist dieser Fall wirklich? Vielleicht stottern Sie oder verhaspeln sich, das wäre möglich, doch was sind die Konsequenzen?

Oftmals fürchten Sie nicht die Handlung, z.B. die Präsentation, sondern haben viel mehr Angst vor den möglichen Konsequenzen, wenn Sie „Fehler“ machen. Ist diese Angst zu groß, fehlt Ihnen die Lust über Ihren Schatten zu springen.

Exkurs: Sie sprechen die attraktive Dame nicht an, weil Sie Angst haben zu sprechen. Das können Sie. Sie sind fähig Ihr Sprachwerkzeug so zu verwenden, dass verständliche Sätze herauskommen. Sie fürchten die Konsequenz Ihrer Handlung. Und komischerweise sind die Konsequenzen in Gedanken immer negativ (Stichwort negative Gedanken): Die



Angesprochene lacht Sie aus, macht Sie vor Ihren Freunden lächerlich oder haut Ihnen gleich ins Gesicht für Ihre Dreistigkeit Ihr Beachtung zu schenken.

(Frauen passen diesen Abschnitt inhaltlich für sich an.)

Alles, was Sie tun hat Konsequenzen, ob Sie die Damen ansprechen oder nicht. Die meiste Zeit nehmen Sie den bequemen Weg. Diesen Weg nehmen Sie nicht, weil Sie sich dafür entscheiden oder weil er besonders witzig wäre, sondern aufgrund von Angst vor (erwarteten) negativen Konsequenzen. Doch warum muss immer die Angst gewinnen und bestimmen, wie Sie Ihr Leben führen?

**MUT BEDEUTET NICHT KEINE ANGST ZU HABEN. MUT BEDEUTET DINGE ZU TUN, TROTZ DER ANGST.**

Mutige Menschen haben Angst, teilweise sogar viel Angst, doch Sie machen es trotzdem. Wie wäre es mit einer Woche voller Mut? Vielen neuen Erfahrungen, Überraschungen und Entdeckungen? Egal, was in dieser Woche passiert. Sie werden auf jeden Fall einiges zu erzählen haben.

## **VIII. Sie haben keinen Erfolg**

Die Angst zu versagen, hängt sehr eng mit Misserfolgen zusammen. Manche Menschen fürchten sich vor Misserfolgen. Sie haben Angst schlecht dazustehen oder Ihren eigenen – Großteils völlig überzogenen – Ansprüchen gerecht zu werden. Das bringt Sie an den Punkt, an dem Sie sich nicht mehr trauen schwierige oder neue Dinge anzugehen.

Doch zu Beginn stellt sich die Frage, was überhaupt ein Misserfolg ist. Eine sehr positive Grundeinstellung, die Sie gerne übernehmen dürfen, lautet:

**ES GIBT KEINE FEHLER (ODER MISSERFOLGE), NUR ERGEBNISSE.**

Die Interpretation macht dieses Ergebnis zu etwas Gutem oder etwas Schlechtem, zu etwas auf das man stolz sein kann oder das man am liebsten verschweigt, zu etwas, aus dem man lernen und besser werden kann oder das einen für immer negativ zeichnet.

Jeder Erfolg kostet eine kleine oder große Anzahl von Misserfolgen. Wie oft sind Sie mit Ihrem Fahrrad gestürzt, bis Sie sicher fahren konnten?

Misserfolge bergen ein enormes Potential zu wachsen und bieten die schnellste Möglichkeit besser zu werden. Sie sind einer der größten und besten Lehrer in Ihrem Leben. Thomas Alva Edison – der Erfinder der Glühbirne – hatte hierzu eine gesunde und erfrischende Einstellung. Nach unzähligen Versuchen eine elektrische Glühbirne herzustellen, machte er scheinbar folgende Aussage: „Ich habe nicht versagt. Ich habe nur 10.000 Wege gefunden, wie es nicht funktioniert.“

Geben Sie weder der Angst, noch einem vermeintlichen Misserfolg die Macht über sich und Ihr Leben zu entscheiden, was Sie tun und was nicht.



## **IX. Sie sehen keine Entwicklungsmöglichkeit**

Gibt es ausschließlich oder zu viele Vorgaben von außen und haben Sie selbst keinen Gestaltungsspielraum, schwindet nach und nach Ihre Motivation. Dies geht schneller, je weniger Spaß die Vorgaben machen.

Ein enger Handlungsspielraum ohne Platz zur Selbstentfaltung und für die eigene Kreativität, nimmt Ihnen das Gefühl von Kontrolle. Gerade dieses Gefühl von Kontrolle im Leben und Alltag ist unglaublich wichtig für das eigene Wohlbefinden, den Spaß und die Motivation.

Im Job ist es vielleicht der Chef, der Ihnen bis ins Kleinste vorgibt, wie Dinge zu machen sind und Ihnen dadurch den Spaß verdirbt. Doch auch im Fitnessstudio kann dies ein Grund für mangelndes Interesse am Sport sein. Haben Sie z.B. einen Fitnesstrainer, der Ihnen die Geräte und Übungen aussucht ohne sich intensiv mit Ihren Vorlieben und Abneigungen zu beschäftigen, sind die Chancen hoch, dass Sie sich nicht lange an den Trainingsplan halten werden. Im schlimmsten Fall gehen Sie gar nicht mehr hin.

Sie können nicht alles im Leben kontrollieren und nicht überall mitsprechen. Falls Sie mit getroffenen Entscheidungen oder Tatsachen konfrontiert werden, achten Sie darauf, dass Sie sich das Gefühl von Kontrolle bewahren. Gibt Ihnen Ihr Chef vor, was Sie zu tun haben und bis wann, machen Sie es auf Ihre Art und Weise. Gibt Ihnen Ihr Trainer Übungen, die Sie nicht ansprechen, probieren Sie immer wieder Alternativen aus.

## **X. Sie erhalten keine Anerkennung (Gehalt, Lob)**

Gehören Sie nicht zu der Gruppe von Menschen, die sich sehr gut von innen heraus motivieren und Ihre Ergebnisse bewusst wahrnehmen und feiern können, ist die Anerkennung von anderen zur Motivation sehr wichtig. Bleibt diese Anerkennung für geleistete und erreichte Dinge aus, lässt auch die Motivation merklich nach. Das geht soweit, bis sie irgendwann ganz verschwunden ist.

Viele Menschen sind zu sehr mit sich selbst beschäftigt, um sich um die Leistungen anderer zu kümmern. Geben Sie sich selbst Anerkennung und machen Sie Ihren Fortschritt sichtbar.

Treiben Sie z.B. Sport, um einen muskulöseren Körper zu bekommen, machen Sie jede Woche ein Foto Ihres Körpers. Nach ein paar Wochen konsequentem Training können Sie die Fortschritte selbst sehen und benötigen keine Beachtung von anderen um motiviert zu sein. Die Bilder sind Anerkennung genug und spornen Sie an weiter zu machen.

*Vermeiden Sie diese 10 Motivationskiller und Ihre Lust und Ihr Interesse wird von ganz allein hoch bleiben. Geben Sie Ihrer Begeisterung noch einen Extra-Kick mit den folgenden 10 Motivationsboostern.*



## Treiben Sie Ihre Begeisterung mit diesen 10 Motivationsboostern auf die Spitze

### I. Fragen Sie nach dem WARUM

Als kleiner Junge hatte ich eine Angewohnheit, die viele Erwachsene in meinem Umfeld genervt hat: Ich fragte immer nach dem Warum.

Mathis, das darfst Du nicht essen. Warum? Weil es giftig ist? Warum? Weil die Stoffe darin machen, dass Du Dich schlecht fühlst. Warum? Weil Dein Körper sie nicht verträgt. Warum? Weil...

Die Frage nach dem Warum ist wahrscheinlich die beste Variante mit der Kinder lernen und sich entwickeln. Erwachsenen hilft sie vor allem auch dabei, sich ihre Beweggründe klar zu machen.

Warum machen Sie das überhaupt, was Sie tun? Warum stehen Sie morgens auf? Warum gehen Sie zum Sport? Warum gehen Sie jeden Tag zur Arbeit? Warum wachen Sie morgens neben diesem Mann oder dieser Frau auf? Warum ist Ihnen ein hohes Einkommen, ein tolles Haus, teurer Schmuck oder der Sportwagen so wichtig?

Warum?

Das Warum treibt Sie an. Hier liegt die wahre Quelle der Motivation. Einem starken Warum, dass von Herzen kommt, folgen Sie mit Leidenschaft. Ein starkes Warum überwindet auch die größten Motivationskiller. Ein starkes Warum kann Berge versetzen.

Also, warum machen Sie das, was Sie tun? Und wie finden Sie ein starkes Warum für die Dinge, die Sie gerne machen würden?

Falls Sie sich das bis heute noch nicht gefragt haben, ist jetzt ein guter Zeitpunkt, sich darüber einmal Gedanken zu machen. Nehmen Sie ein Blatt Papier und notieren Sie sich Ihre Gründe. Fragen Sie für jeden Grund erneut: „Warum ist mir das wichtig?“. Fahren Sie solange fort, bis Sie den wahren Grund gefunden haben. Schrecken Sie nicht vor sozial wenig angesehenen Gründen zurück. Wenn Sie angetrieben sind von Geld, Macht und Anerkennung, dann ist es so. Es bringt Ihnen keinen Vorteil sich zu verstellen, nur um „besser dazustehen“. Sie müssen es ja nicht erzählen, wenn Sie nicht wollen. Sie dürfen jedoch ganz klar verstehen, warum Sie manche Dinge tun und andere nicht.

Sind Sie angetrieben von Macht, dann ist es auch verständlich, dass Sie Überstunden machen, am Wochenende arbeiten und jede Aufgabe Ihres Chefs annehmen. Sie möchten Karriere machen und das ist der Weg, mit dem Sie glauben, dass das am besten funktioniert.



Übrigens, die meisten Menschen sind angezogen von Luxus, Macht, Anerkennung. Da wären Sie also gar nicht so selten. Die wenigsten zeigen es öffentlich, weil man sich damit nicht „schmückt“.

Hier geht es nicht um irgendeine Spielerei, sondern um die mächtigste Waffe, mit der Sie dauerhaft motiviert bleiben und ein glückliches Leben führen können: Ihr Warum!

Vielleicht haben Sie einen lieben Menschen, der diese Übung mit Ihnen macht. Nur zur Sicherheit, dass Sie sich nicht irgendwelche fadenscheinigen Gründen hingeben oder aufhören, falls es unangenehm wird.

## **II. Formulieren Sie sexy Ziele und gehen Sie in Mikroschritten**

Keine Ziele zu haben, ist ein Motivationskiller. Ein Ziel mit einem konkreten Plan für die Erreichung schenkt Ihnen Motivation pur.

Verschaffen Sie sich einen Überblick darüber, was Sie erreichen wollen. Definieren Sie ihr Ziel. Vielleicht haben Sie schon einmal etwas davon gehört, dass Sie Ihr Ziel SMART definieren sollen. Dadurch wird ein Ziel spezifisch, messbar, attraktiv, realistisch und mit einem Termin definiert. Vergessen Sie das! Machen Sie Ihr Ziel sexy, also anziehend und achten Sie darauf, dass es messbar ist. Messbar bedeutet, dass Sie den genauen Zeitpunkt bestimmen können, an dem Sie dieses Ziel erreicht haben.

Zerlegen Sie dieses große Ziel in Teilschritte und erstellen Sie so einen Plan, wie Sie es erreichen. Machen Sie die Schritte so klein wie möglich. Möchten Sie 200 Liegestützen am Stück schaffen, könnte Ihr erstes Zwischenziel 1 Liegestütze sein. Sind 20 Stück bereits kein Problem, starten Sie mit 21.

Es ist nicht verboten, dass Sie mehrere Teilziele auf einmal erreichen. Schaffen Sie nun am nächsten Tag 23 Liegestütze, haken Sie die Teilziele 21, 22 und 23 ab.

Manchmal fehlt die Motivation, weil Sie den ganzen (anstrengenden Weg) sehen, anstatt sich ausschließlich auf die nächste, kleinste Aktion zu konzentrieren. Die kann gar nicht klein genug sein, weil eine kleine Aktion zu 99% nicht anstrengend ist.

Hier ein Beispiel: Sie möchten ins Fitnessstudio. Im Moment sitzen Sie jedoch noch auf dem Sofa vor dem Fernseher. Wenn Sie nun an das Fitnessstudio denken, sehen Sie sich dort schwer schuften an den Geräten. Das sieht nach Anstrengung aus und da ist der bequeme Platz am Sofa doch viel angenehmer. Sie können ja auch morgen gehen.

Jetzt kommen die Mikroschritte ins Spiel: Sie sitzen also auf dem Sofa, schauen Fernseher und wollen ins Fitnessstudio. Anstatt ans Fitnessstudio zu denken, den Weg dorthin und die anstrengenden Übungen, konzentrieren Sie sich ausschließlich auf die nächste kleinste Aktion.



Was ist die nächste kleinste Aktion, die Sie machen können und die keine Anstrengung benötigt? Sie können nach der Fernbedienung greifen. Dann können Sie den Fernseher ausschalten. Sie können sich auf die Kante des Sofas setzen. Sie können aufstehen. Sie können zu Ihrem Kleiderschrank gehen...

Sie verstehen sicher, was ich sagen möchte. Ebenso gehen Sie vor, wenn Sie z.B. einen Text schreiben müssen: Sie öffnen Ihr Schreibprogramm, tippen einen Buchstaben, tippen ein Wort, tippen das nächste Wort und so weiter.

Mikroschritte sind großartig, um Dinge in Angriff zu nehmen, die erst einmal wenig attraktiv aussehen. Viele Mikroschritte führen Sie letztlich zu Ihrem Ziel.

### **III. Erzielen Sie schnell Ergebnisse**

Sie können auch so verrückt sein und jeden Mikroschritt, den Sie durchführen als einen kleinen Erfolg zu feiern. Immerhin sind Sie Ihrem Ziel wieder ein Stückchen näher gekommen. Am Anfang benötigen Sie Mikroschritte wahrscheinlich noch nicht. Doch je länger Sie sich mit einer Sache beschäftigen und die Motivation droht nachzulassen, sind Mikroschritte eine großartige Taktik die Dinge weiterhin anzugehen, dranzubleiben und Fortschritte zu machen.

Solange etwas neu ist und die Begeisterung dafür noch hoch ist, können Sie diese Motivation konstant halten (oder sogar noch erhöhen), in dem Sie schnell in die Umsetzung kommen und Ergebnisse und Erfolge vorweisen können. Feiern Sie diese Erfolge, als hätten Sie bereits Ihr großes Ziel erreicht. Seien Sie stolz auf sich und klopfen Sie sich – verdammt nochmal – selbst auf die Schulter. Sie haben es sich verdient!

Lassen Sie sich nicht ablenken und vermeiden Sie den festgelegten Plan immer wieder umzuschreiben oder anzupassen. Machen Sie kleine Schritte, jedoch diese konsequent. Lassen Sie nach Möglichkeit keine zwei Mal (z.B. zwei Tage, zwei Übungsstunden) hintereinander aus.

### **IV. Sorgen Sie für Abwechslung**

Vor allem neue Dinge üben zu Beginn immer einen großen Reiz aus. Es ist meistens nicht erforderlich sich dafür auf irgendeine Weise zu motivieren. Sie sind es einfach von selbst.

Doch ist Ihnen bereits aufgefallen, dass Sie diese natürliche Motivation auch für andere, bereits vorhandene, Dinge nutzen können? So könnte Sie z.B. ein neues Paar Laufschuhe zum regelmäßigen Joggen motivieren. Eine neue Software kann Sie motivieren Ihre Aufgaben zu planen und zu erledigen. (Beide sind übrigens anschauliche Beispiele meines Lebens).

Auch ein aufgeräumter Schreibtisch kann Sie motivieren sich hinzusetzen und zu arbeiten.

Besonders spannend wird es bei Dingen, die Ihre Komfortzone erweitern. Die Komfortzone ist der Lebensbereich, in dem Sie sich auskennen: Gleiche Aufgaben, gleiche Leute, gleiche



Wege, gleiches Essen, gleiche Urlaubsorte etc. Alles ist gewohnt, immer der gleiche Trott und verursacht in der Regen keine Überraschungen.

Außerhalb der Komfortzone beginnt die Abenteuerzone. Dort sind die Dinge, die Sie als Herausforderung betrachten, die Ihnen vielleicht sogar ein bisschen ein komisches Gefühl im Magen bereiten. Dort sind die Dinge, die Ihnen neue Motivation, Begeisterung und Lebensfreude bescherten können. Dort sind die Abenteuer, die Sie wachsen lassen und die die Basis Ihrer Erfolge sind.

Suchen Sie sich Dinge außerhalb Ihrer Komfortzone. Vielleicht übernehmen Sie ein neues Projekt, das nicht ausschließlich mit bekannten Schritten und Hindernissen zu bewältigen ist.

Nur allzu oft lehnen wir Dinge ab oder melden uns nicht freiwillig, weil wir die Sorge haben nicht kompetent genug zu sein. Doch Kompetenz erhalten Sie durch ausprobieren, lernen und meistern. Kompetenz führt zu Selbstvertrauen und das zweite Mal ist schon sehr viel einfacher. Mit mehr Selbstvertrauen trauen Sie sich mehr zu. Sie werden kompetenter und erhalten dadurch mehr Selbstvertrauen. Erkennen Sie, wo Sie das hinbringen kann?

Sobald die Dinge zu einfach sind und Sie keine Fehler mehr machen. Wird es wieder Zeit nach neuen Abenteuern Ausschau zu halten. Was gehen Sie als nächstes an, das (zumindest ein bisschen) außerhalb Ihrer Komfortzone liegt?

## **V. Haben Sie Spaß und seien Sie begeistert**

Ich habe es in manchen anderen Punkten auch bereits erwähnt, doch Spaß und Begeisterung sind so entscheidend, dass ich sie gerne nochmals gesondert aufführe: Entfachen Sie das Feuer in sich und führen Sie die Dinge mit Begeisterung durch und zu Ende.

Nichts geht Ihnen leichter von der Hand und benötigt weniger Willenskraft, als die Dinge, die Ihnen richtig viel Spaß machen. Und was macht von allem am meisten Spaß? Spielen!

Suche Sie nach Möglichkeiten, wie Sie die Dinge und Aufgaben mehr spielerisch angehen können. Treten Sie in einen gesunden Wettbewerb mit anderen. Überlegen Sie sich ein System, durch das Sie Punkte sammeln können. Bei einer bestimmten Punktzahl erhalten Sie vielleicht eine Belohnung.

Es gibt viele Möglichkeiten eintönige, langweilige und öde Tätigkeiten lustig und interessant zu gestalten. Seien Sie kreativ und haben Sie Spaß. Nutzen Sie vor allem das positive Gefühl von Dingen, die Sie begeistern und lassen Sie sich von diesem Gefühl tragen bei den Dingen, die Ihnen weniger Spaß machen. Verwenden Sie die Frosch-Sandwich-Methode: Packen Sie eine Aufgabe, die weniger Spaß macht, zwischen zwei Aufgaben, die Sie gerne machen.

## **VI. Finden Sie Gleichgesinnte**

Meine Partnerin und ich stehen 3-4 Mal in der Woche früh morgens auf und gehen zum Sport. Das ist nicht immer leicht und von daher ist es von enormen Vorteil, dass wir zu zweit





sind. Habe ich einmal keine Lust, motiviert sie mich und andersrum. Ja, zugegeben, es gibt auch Morgen, an denen der eine den anderen dazu bringt, liegen zu bleiben.

Suchen Sie sich Gleichgesinnte. Im Internet oder in der realen Welt, je nachdem, was für Sie und Ihr Vorhaben besser geeignet ist.

Ein Trainingspartner oder allgemein Gleichgesinnter motivieren zum Dranbleiben, falls die Motivation gerade mal wieder im Urlaub ist. Darüber hinaus sind Sie enorm praktisch, um Sie einfach mitzuziehen. Wenn vor Ihrer Haustüre 2 oder 3 fröhliche und bis in die Haarwurzel motivierte Menschen stehen, dann ziehen Sie ebenfalls Ihre Laufschuhe an – auch wenn Sie absolut keine Lust dazu haben.

## **VII. Achten Sie auf Ihre Stimmung**

Energie ist auch ganz entscheidend für alles, was Sie tun. Miese Laune ist ein Motivationskiller. Eine positive Stimmung hingegen ist schon fast die halbe Miete, um Dinge mit Begeisterung durchzuführen. Sind Sie ausgeschlafen und voller Power, gehen Sie auch die unangenehmen und scheinbar unmöglichen Sachen an.

Sind Sie nicht ausgeruht und fühlen Sie sich schlecht, ist meist auch Ihr Selbstbewusstsein niedriger. Sie sind an diesen Tagen empfänglicher für negative Kritik und nehmen sich diese viel mehr zu Herzen. Dadurch ist es schwerer sich zu motivieren. Eine positive Stimmung sorgt für mehr Gelassenheit und macht Sie kritikfähiger.

Neben dem erholsamen Schlaf ist vor allem eins wichtig: Der Start in den Morgen.

**SO WIE SIE IHREN TAG BEGINNEN, BESTIMMEN SIE DESSEN QUALITÄT.**

Springen Sie regelmäßig hektisch aus dem Bett, weil Sie keine Zeit mehr haben, rennen unter die Dusche und stürzen noch einen Becher Kaffee runter? Oder stehen Sie in aller Ruhe auf und genießen ein leckeres Frühstück?

Für eine gute Stimmung ist es sinnvoll den Tag in Ruhe zu starten. Vermeiden Sie Stress und Hektik vor allem am Morgen und lassen Sie sich Zeit. Vielleicht müssen Sie dafür etwas früher aufstehen, doch es lohnt sich. Sind Sie zu müde, um früher aufzustehen? Dann rate ich Ihnen früher schlafen zu gehen. Manche Dinge können so einfach sein.

## **VIII. Sprechen und denken Sie positiv**

Niemand ist perfekt und das ist auch nicht notwendig. Wie langweilig ist perfekt? Ecken und Kanten machen das Leben doch erst lebenswert und spannend, oder nicht?

Sie sind ein toller Mensch, der bereit ist mehr aus sich zu machen, wirklich vorwärts zu kommen und ein glückliches Leben führen möchte. Das behaupte ich einfach ohne Sie wirklich zu kennen. Doch Menschen, die Bücher wie dieses hier in den Händen halten und



lesen, sind ganz besondere Menschen, denen Ihr Leben und das der Menschen um Sie herum am Herzen liegen.

Vielleicht sind Sie noch anderer Meinung und hin und wieder viel zu hart zu sich selbst, doch ein liebevollerer Umgang mit sich selbst. Steigert Ihre Lebensqualität und die Fähigkeit sich für Dinge zu begeistern. Stellen Sie den Kritiker in Ihnen ab. Am einfachsten geht das, in dem Sie sich von ihm oder ihr Siezen lassen. Das ist wirklich lustig und ein bisschen verrückt.

Nehmen Sie sich ab sofort vor, dass jede Kritik an Ihnen selbst ausschließlich in der Sie-Form abgegeben werden darf. Haben Sie bisher vielleicht Dinge zu sich gesagt, wie „Das kannst Du nicht“, „Das wirst Du bereuen“, „Du Trottel“, „Das ist so typisch für Dich“, „Warum bist Du immer so dumm?“. Sagen Sie ab sofort „Das können Sie nicht“, „Das werden Sie bereuen“, „Sie Trottel“ und so weiter. Probieren Sie es auch. Es sind im Grunde die gleichen Sätze, doch sie verfehlen Ihre Wirkung. Mehr noch, Sie werden dabei sehr wahrscheinlich lachen müssen oder zumindest schmunzeln.

Als Alternative können Sie auch den Pluralis Majestatis verwenden. Dadurch bezeichnen Sie sich selbst in der Pluralform, wie es Könige tun. Aus den Sätzen wird dann „Das können Wir nicht“, „Das werden Wir bereuen“, „Wir Trottel“.

Sie dürfen Spaß haben und experimentieren! Es ist doch völlig egal, was Sie tun, solange es funktioniert, oder nicht? Und was kann falsch daran sein zu lachen und sich zu freuen? Selbst wenn Sie sich dabei vielleicht etwas komisch vorkommen.

Da haben Wir Ihnen wieder eine tolle Strategie verraten, richtig?

Akzeptieren Sie, dass das Leben ein Auf und Ab ist und verzeihen Sie sich Rückschläge und vermeintliche Fehler (also Ergebnisse, die Sie anders erwartet hatten). Nehmen Sie auch mal – zumindest in Gedanken – in den Arm. Heben Sie die positiven Seiten an sich hervor und wenn Sie keine Ahnung haben, was Ihre positiven Seiten sind, dann fragen Sie fünf Leute, denen Sie wichtig sind. Entgegenen Sie nichts, rechtfertigen Sie nichts, machen Sie die Komplimente nicht klein oder winken Sie ab. Notieren Sie das, was Ihnen die Leute sagen, bedanken Sie sich für Ihre Unterstützung und genießen Sie das großartige Gefühl so viele tolle Eigenschaften zu haben.

Sie sind ein toller Mensch! Leben Sie damit.

## **IX. Belohnen Sie sich für Ihre Arbeit**

Im Idealfall ist das Durchführen von Dingen und das Erledigen von Aufgaben schon Belohnung genug. Solange Sie dadurch tiefe Befriedigung, Spaß, Anerkennung und Lebensfreude erfahren, müssen Sie nicht mit anderen „Tricks“ arbeiten.

Nun gibt es jedoch auch Dinge, die weniger Spaß machen und die trotzdem getan werden müssen, weil es keine Alternative gibt. (Obwohl es meistens eine Alternative gibt, die Ihnen vielleicht nur nicht gefällt, weil Sie z.B. Geld kostet). In jedem Fall können Sie für diese



Situationen mit Belohnungen experimentieren und es erreichen, dass Sie die Aufgabe trotzdem erledigen. Vielleicht haben Sie keinen Spaß dabei, doch die Vorfreude auf die Belohnung sorgt für die positive Stimmung.

Belohnungen werden jedoch zumeist überbewertet. Eine Belohnung kann Sie unterstützen etwas zu machen. Sie ist jedoch kein verlässlicher Garant für dauerhafte Motivation und Begeisterung. Der negative Nebeneffekt ist, dass sich Belohnungen auch abnutzen. War am Anfang noch ein Stück Schokoladen ausreichend, dass Sie das Geschirr abgetrocknet haben, darf es bald schon eine ganze Reihe und wenig später eine ganze Tafel sein, dass Sie sich aufraffen. (So viel zu den erfolgreichen Belohnungsversuchen in meiner Kindheit.)

Wählen Sie eine angemessene Belohnung. Achten Sie darauf, dass es etwas ist, das einen gewissen Seltenheitswert hat und auf das Sie sich wirklich freuen. Es müssen auch nicht immer ausgefallene Belohnungen sein oder welche die Geld kosten. Heute belohne ich mich bei der Arbeit z.B. ganz einfach mit einer Pause. Nach 45 Minuten konzentriertem Arbeiten, gönne ich mir 10 Minuten Pause. Darauf freue ich mich jedes Mal und ich genieße, was ich in den 45 Minuten wieder alles erledigt und vorwärts gebracht habe.

Seien Sie ein bisschen kreativ mit Ihren Belohnungen – in der Art und im Umfang. Setzen Sie sie dort ein, wo Sie Sinn machen und Sie wirklich animieren etwas zu tun. Falls Sie erkennen, dass Belohnungen bei Ihnen keine besondere Durchschlagskraft haben, dann vergessen Sie diesen Punkt und konzentrieren Sie sich verstärkt auf die anderen.

## **X. Entdecken Sie sich selbst und Ihre Macht**

Der Mensch ist schon ein interessantes Wesen und besitzt das wahrscheinlich mächtigste Werkzeuge, dass die Natur jemals geschaffen hat: das menschliche Gehirn.

Von den Tieren unterscheidet uns der Teil des Gehirns, welcher uns ein ausgeprägtes Bewusstsein schenkt. Mit diesem Bewusstsein haben wir die Fähigkeit auch entgegen unserer Instinkte zu handeln. Wir können Dinge analysieren, philosophieren, uns Ziele setzen, unsere Zukunft bildlich vorstellen und unser Leben jeden Tag schöner gestalten.

Vera Birkenbihl hat davon gepredigt vom Gehirnbesitzer zum Gehirnbenutzer zu werden und ich verstehe vor allem eines darunter: Bewusstsein schaffen.

Was treiben Sie den ganzen Tag? Wem und was schenken Sie Ihre Aufmerksamkeit und wertvolle Zeit? Wie viel Neues kommt in Ihr Leben und wie oft bewegen Sie sich in Ihrer sicheren Komfortzone? Treffen Sie sich immer mit den gleichen Leuten, gehen immer an die gleichen Orte und machen immer die gleichen Dinge? Dann wundern Sie sich nicht, dass Ihr Leben vielleicht etwas langweilig ist und das Abenteuer, die Leidenschaft und die Begeisterung fehlt.

Die gute Nachricht ist, dass Sie dies *jederzeit* ändern können. Jetzt, wäre zum Beispiel so ein Moment.



Machen Sie sich einmal bewusst wie viel Macht sie eigentlich haben. Ich spreche nicht von politischer Macht in der Welt, wie Könige, Präsidenten oder Diktatoren, sondern Macht über sich selbst.

Sie haben die Macht sich innerhalb von Sekunden in eine schlechte Stimmung zu versetzen, traurig, ängstlich oder enttäuscht zu sein. Nun, das ist jetzt vielleicht nicht wirklich toll und doch zeigt es deutlich, dass Sie von ganz allein und sehr leicht Ihre Gefühle beeinflussen können.

Leider benutzen die meisten Menschen diese tolle Fähigkeit immer nur dazu sich schlechte Gefühle zu machen. Dabei funktioniert es genauso gut in die andere Richtung! Spaß, Begeisterung, Leidenschaft und Energie fliegen Ihnen meistens nicht einfach so zu. Genauso wenig, wie Sie einfach so Strom in Ihrem Zuhause haben.

Damit das Licht, die Mikrowelle und der Fernseher funktionieren, muss das Stromkraftwerk Strom produzieren. Hierbei ist eine Sache ganz entscheidend. Das Stromkraftwerk selbst hat keinen Strom, es *generiert* ihn.

Es bringt nichts einfach nur die Hand aufzuhalten und nach mehr Spaß und Begeisterung zu verlangen. Spaß, Begeisterung, Leidenschaft und Energie haben Sie nicht, sondern Sie *erzeugen* sie.

Sie haben die Macht hierzu. Jederzeit und egal, was um Sie herum geschieht. Sie können den Lauf mancher Dinge nicht bestimmen oder beeinflussen. Sie können jedoch kontrollieren, wie Sie reagieren wollen. Möchten Sie Situationen, Dingen und anderen Menschen wirklich die Macht geben Ihre Gefühle und Gedanken negativ zu beeinflussen?

Sie haben die Möglichkeit und Fähigkeit Motivation, Leidenschaft und Begeisterung zu generieren. Einfach dadurch, dass Sie sich dazu entscheiden. Sie können sich Hoffnung geben und Kontrolle für Ihr Leben übernehmen. Sie können sich entscheiden an sich zu glauben, an Ihre Fähigkeiten, Ihre Stärken und der wunderbaren Tatsache, dass Sie aus allem lernen können.

Sie tragen ein unglaubliches Potential und wunderbare Talente in sich. Es wird Zeit diese herauszulassen und wirklich einzusetzen. Sie sind es sich und der Natur schuldig, die Sie damit ausgestattet hat.

## **Zeitdruck - Die Geheimwaffe für jedes Motivationsproblem**

**ICH HATTE EIN MOTIVATIONSPROBLEM, BIS ICH EIN ZEITPROBLEM BEKAM.**

Haben Sie diesen Spruch schon einmal gehört? Er zeigt einen der wichtigsten und leider teilweise auch einzigen Motivationsfaktor, den viele Menschen kennen und täglich nutzen: Zeitdruck.



Erst, wenn der Schmerz am größten ist und es gar keine andere Möglichkeit mehr gibt, fangen viele an sich mit den Dingen ernsthaft zu beschäftigen. Das kann eine Auftragsarbeit für einen Kunden sein oder eine Zusage, die Sie einer Freundin gegeben haben.

In den meisten Fällen ist uns der Abgabetermin lange vorher bekannt. Bis zu diesem Termin ist in der Regel auch noch genug Zeit. Leider!

Denn was jetzt folgt, hat wohl jeder schon einmal erlebt. (Falls nicht, haben Sie es wohl nicht nötig dieses Buch zu lesen, weil Sie sich bereits sehr gut selbst motivieren können.)

Der Termin ist also bekannt und bis dahin ist noch viel Zeit. Anstatt sofort mit der Aufgabe zu beginnen, wird diese erst einmal verschoben. Auf den nächsten Tag, auf den nächsten, auf den nächsten...

Dieses Spielchen geht so lange, bis Sie plötzlich – und natürlich völlig überrascht – feststellen, dass die Abgabe ja schon in drei Tagen ist. Komischerweise schaffen Sie es jetzt sich ohne große Schwierigkeiten zu motivieren und fangen an. Das funktioniert so gut, weil Sie plötzlich Druck haben. Die Form von Druck, von der viele behaupten, dass sie diese zur Motivation bräuchten.

„Ich kann nur unter Druck richtig gut arbeiten“, „Wenn der Druck groß genug ist, kann ich mich motivieren“, „Ich brauche den Zeitdruck, dass ich endlich anfangen“. Bestimmt haben Sie derartige Aussagen schon einmal gehört oder nutzen Sie selbst sogar häufig. Ich kenne mich damit sehr gut aus, da ich meine Schul- und den Großteil meiner Studienzzeit mit dieser Philosophie gelebt habe. Auch heute passiert es mir noch bei Aufgaben, die mir einfach nicht so viel Spaß machen.

Grundsätzlich ist dabei auch nichts Schlechtes. Warum sollen wir nicht ein so tolles Mittel, wie den Zeitdruck, nutzen?

Er ist eine tolle Waffe gegen ein Motivationstief. Doch er hat einen entscheidenden Nachteil: Er verursacht auch Stress.

Insbesondere, wenn Sie ihn nicht eingeplant haben und er Sie unerwartet überfällt. Dann kann es durchaus passieren, dass jetzt nicht nur die eine Sache brennt, sondern parallel noch zwei, drei andere Dinge unbedingt erledigt werden müssen.

Hinzu kommt noch, dass die Wahrscheinlichkeit steigt, dass die Qualität Ihrer Ergebnisse unter Stress geringer ausfällt, als wenn Sie die Dinge in Ruhe erledigen. Hierbei ist es unerheblich, ob es sich um eine Arbeitsaufgabe handelt oder Sie im Fitnessstudio von einem Gerät zum nächsten hetzen und nicht mehr auf die saubere Ausführung der Übung achten.

Ich habe die Erfahrung gemacht, dass sich Zeitdruck fast nicht künstlich produzieren lässt. Sie können ihn jedoch trotzdem für Ihre Motivationszwecke verwenden.

Mit dieser Strategie schieben Sie keine Aufgaben mehr auf (Kurzform): Legen Sie den Starttermin der Aufgabe gleich auf den letztmöglichen Anfangstermin – also jenen Termin, bei



dem Sie gezwungen sind loszulegen. So umgehen Sie das ständige Aufschieben von Aufgaben und die damit verbunden mentale Belastung.

Die Aufgabe erscheint erst wieder auf Ihrem Radar, wenn Sie wirklich loslegen müssen. ([Lesen Sie mehr dazu auf meinem Blog: http://zeitstylecoach.de/mit-dieser-strategie-schieben-sie-nie-mehr-eine-aufgabe-auf](http://zeitstylecoach.de/mit-dieser-strategie-schieben-sie-nie-mehr-eine-aufgabe-auf))





## Zeitmanagement und Motivation

Eine sehr gute Unterstützung zur Motivation und insbesondere bei der Geheimwaffe „Zeitdruck“ ist ein ideales persönliches Zeitmanagement. Es unterstützt Sie dabei Ihre Zeit in den Griff zu bekommen und Ihren Alltag zu kontrollieren.

Zeitmanagement und Motivation gehen für mich Hand in Hand und bieten Ihnen die Möglichkeit Ihr Leben so zu gestalten, wie Sie es sich vorstellen. Das Sie ein Leben voller Begeisterung nach Ihren Vorstellungen führen können.

**EIN LEBEN VOLLER ERFOLG, LEBENSFREUDE UND FREIHEIT.**

## Wie geht es weiter?

Ich hoffe Ihnen helfen die 20 Punkte künftig mehr Motivation zu generieren und Ihre Leben noch fröhlicher, lustiger und begeisternder zu leben. Es gibt noch so viel mehr, dass Sie motivieren kann. Ein Nachbar hat mit 60 Jahren noch angefangen japanisch zu lernen, weil er sich in eine Japanerin verliebt hat. Liebe ist ein unglaublicher Motivator – wahrscheinlich der größte überhaupt! In jedem Fall ist er viel größer als Angst.

Finden Sie heraus, was Sie sonst im Alltag motiviert. Warum fahren Sie 500 Kilometer zu einem Konzert? Warum gehen Sie regelmäßig ins Fitnessstudio? Warum werfen Sie sich jeden Abend vor den Fernseher? Warum tun Sie die Dinge, die Sie (tagtäglich) tun?

Abgesehen von Reflexen basiert alles auf einem Motiv – einem Grund. Finden Sie die Gründe, die Sie motivieren und nutzen Sie sie Ihre Motivation hoch zu halten.

Ich höre unglaublich gern Podcasts – im Auto, im Fitnessstudio und beim Joggen. Dabei freue ich mich nicht immer auf den Sport, sondern vor allem auf die Möglichkeit Podcasts zu hören. Klar könnte ich das auch Zuhause machen. Doch da kann ich auch so viele andere Dinge machen und nehme ich mir keine Zeit für Podcasts. Also verbinde ich das Schöne (Podcasts hören) mit dem Sinnvollen (Sport).

Finden Sie solche gewinnbringenden Verbindungen. Finden Sie Ihr stärkstes Warum!

**FRAGEN SIE SICH: WARUM MACHE ICH DAS ÜBERHAUPT?**

Und falls Sie allein nicht weiterkommen, weil Sie nicht ehrlich oder konsequent genug zu sich selbst sind, dann suchen Sie sich einen Freund oder eine Freundin, die mit Ihnen gemeinsam Ihr Warum finden.

Falls Sie das nicht wollen oder damit keinen Erfolg haben, schreiben Sie mir eine E-Mail und ich unterstütze Sie gerne: [mathis@zeitstylecoach.de](mailto:mathis@zeitstylecoach.de).