

# Guten Tag!

## Nochmals herzlichen Dank für Ihre Teilnahme am Webinar!

In diesem Dokument erhalten Sie den MOTIVATIONSDESIGNER zum Webinar ausgefüllt.

Nutzen Sie die drei Motivationsformen für Ihre **konstant hohe Motivation**.

Starten Sie Ihre Reise mit dem Aufschrieb Ihres starken WARUM. Nutzen Sie diese einfache Möglichkeit sich dauerhaft zu motivieren. Notieren Sie alle Gedanken und Details und ordnen Sie diese den drei Bereichen zu: erfreulicher Verlust, positiver Gewinn und positive Auswirkungen.

Lesen Sie sich Ihren Aufschrieb regelmäßig durch und entfache Sie so das Feuer und die Begeisterung für Ihr Ziel jeden Tag aufs Neue.

**Gehen Sie den Weg zu Ihren Zielen und Träumen mit Spaß und Beigesterung!**

Zu Beginn des Tages setze mich morgens 5-10 Minuten hin und schreibe in eine Art Tagebuch. Diese Zeit nenne ich die 5-Minuten-Reise. Dabei schreibe ich meine Gedanken nieder. Manchmal sind das Gedanken zu aktuellen Projekten, manchmal zu meiner Lebensvision, manchmal auch zu ganz konkreten Aufgaben, die anstehen oder zu Gesprächen, die ich geführt habe oder führen werde. Nachdem ich eine Seite geschrieben habe, blättere ich zurück, nehme mir ein paar Minuten und lese, was ich die letzten Tage geschrieben habe. Das ist ein sehr schöner Start in den Tag. Probieren Sie es doch auch einmal aus, vielleicht einmal nur für eine Woche.

Wie würde Ihre Leben aussehen, wenn Sie die anstehenden Dinge mit höchster Motivation erledigen würden?

Ich wünsche Ihnen viel Spaß und Erfolg dabei und freue mich, wenn wir uns wiedersehen.

Bis dahin wünsche Ihnen eine wunderschöne Zeit!



Mathis Uchtmann

:: Ihr ZeitStyle Coach  
:: Autor von „Endlich mehr Zeit“

Fragen und Feedback schreiben Sie  
bitte an [m@zeitstylecoach.de](mailto:m@zeitstylecoach.de)

# Webinar Motivation

**Thema:** \_\_\_\_\_

## Warum mache ich das? (Einstieg)

**Mein größter  
erfreulicher Verlust**

---

---

---

---

---

---

---

---

**Mein größter  
positiver Gewinn**

---

---

---

---

---

---

---

---

**Meine größte  
positive Auswirkung**

---

---

---

---

---

---

---

---

## Warum mache ich das? (Vertiefung)

**Erfreulicher Verlust = starke Motivation – Was fällt Negatives weg?**

---

---

---

**Positiver Gewinn = primäre Motivation – Was bekomme ich Tolles?**

---

---

---

**Positive Auswirkungen = Turbo-Booster – Was ist dann möglich?**

---

---

---

# Webinar Motivation

## Motivationsschwierigkeiten

Ist mein **WARUM** immer noch attraktiv und stark?

Bin ich bereit die erforderlichen Anstrengungen auf mich zu nehmen?

## Demotivatoren



Welcher Demotivator beeinflusst mich?  
Ist es nur einer oder sind es mehrere?

---

---

---

---

---

---

---

---

Woher kommt dieser Demotivator? Was ist sein Hintergrund? Was stört mich?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# Webinar Motivation

## Motivatoren



Welchen Motivator kann ich sinnvoll für mich nutzen?

---

---

---

---

---

---

---

Was kann ich Neues ins Spiel bringen?

---

---

---

---

Wie kann ich mich antreiben ohne mich zu überfordern?

---

---

---

---

Für wen mache ich das? Wer verlässt sich auf mich?

---

---

---

---