

MOTIVATION

Der Grundbaustein für deinen Erfolg



Motivation

Hast du dich je gefragt, warum Menschen morgens aufstehen, sich die Zähne putzen und sich danach auf ihren Job freuen? Was genau regt Kinder an, voller Eifer, Lust und guter Laune auf Bäume zu klettern, eigene Bilder zu kreieren oder im Herbst Kastanien einzusammeln?

Solltest du dir bisher wenig Gedanken über diese Fragen gemacht haben, dann wird es genau jetzt Zeit, dies nachzuholen. Warum? Ganz einfach: die Antwort auf diese Fragen lautet schlicht und simpel „Motivation“. Sie steckt in jedem von uns drin. Manchmal schläft sie den Dornröschenschlaf und will von dir sanft erweckt werden.

1

AN BEISPIELEN WACHSEN UND
LERNEN!

2

THINK POSITIV!

3

MACH ES EINFACH!

Doch manchmal und vielleicht öfter als du dir vielleicht vorstellen kannst, steht sie vor dir, winkt dir zu und hofft, dass du sie erhörst.

Der Wille uns selbst zu aktivieren ist immer gegenwärtig. Wir müssen ihn nur zulassen und das Tor für Erfolg, Glück und Gesundheit öffnen.

Glaubst du an dich selbst und bringst dir den nötigen Respekt entgegen? Wunderbar, dann bist du bereits auf dem richtigen Weg. Wie du all deine Ziele gekonnt umsetzt und als strahlender Sieger hervorgehst, erfährst du in diesem Artikel. Also, schnall dich an, denn gleich geht's los!



Die drei Stützpfeiler der Motivation - Oder wie du das erreichst, was du willst

Du kennst sicher das Sprichwort „Wo ein Wille ist, ist auch ein Weg“? Das klingt, wie fast jede Lebensweisheit, schön und richtig.

Leider geht aus diesem Spruch kaum hervor, wie man den Willen so formt, dass er freiwillig und siegessicher unserem gesteckten Ziel entgegen läuft. Ohne Gebrauchsanleitung ist dieser nett gemeinte Ratschlag eben kaum mehr wert als ein Kuchen ohne Backpulver.

Nach einer Weile brechen beide in sich zusammen. Zurück bleiben ein Kuchen-Trümmerhaufen und die Enttäuschung. Aber gerade ihn, den Frust, willst du ja verlernen bzw. lernen damit richtig umzugehen.

DREI BUCHEMPFEHLUNGEN!

- Viktor E. Frankl: Trotzdem JA zum Leben sagen: Ein Psychologe erlebt das Konzentrationslager
- Paulo Coelho: Der Alchimist
- Don Miguel Ruiz: Die vier Versprechen



Also was tun? Ich sage dir, Motivation will erlernt werden. Sie ist vergleichbar mit einer Sprache, deren Vokabel du dir Schritt für Schritt selbst erarbeiten musst. Ich werde dir in diesem Text wertvolle Tipps mit an die Hand geben, aber du allein bist aufgefordert, all deine Sinne zu schärfen und die helfende Hand zu ergreifen. Wenn du dich mit diesem Thema ernsthaft beschäftigst, wirst du schnell merken wie viel Potenzial noch in dir steckt. Gib dem ganzen eine Chance und integriere es in dein Leben. Du wirst sehen, es zahlt sich aus. Ich persönlich schaffe es immer wieder mich aufs neue zu fokussieren und zu motivieren. Besonders aus Rückschlägen, egal aus welchem Lebensbereich, weiß ich, dass ich es schaffen werde, wieder gestärkt aus der ganzen Sache hervorzugehen. Und jetzt wird es Zeit, dass auch du damit anfängst!

Erster Stützpfeiler: an Beispielen wachsen und lernen

Nehmen wir einmal an, du wachst eines Morgens auf und nimmst dir vor, mehr Sport zu treiben, zehn Kilo abzunehmen und dein Leben endlich in eine positive Richtung zu lenken. Ich bin mir sicher, in diesem winzigen Moment willst du diese drei Dinge auch tatsächlich umsetzen.

Voller Motivation stehst du an diesem Morgen auf und gönnst dir ein gesundes Frühstücksei, zwei Tassen Kaffee, um richtig munter zu werden und als Draufgabe noch einen Kuss von deinem Spiegelbild. Auch dein quirliger Vierbeiner Sam freut sich schon tierisch auf größere Ausflüge, sowie auf ein gut gelauntes und top gestyltes Herrchen oder Frauchen. Soweit, so gut. Der erste Schritt ist gemeistert und deine Motivation befindet sich gerade am Höhepunkt.

Du fährst zur Arbeit und nach zwei Stunden fällt dir urplötzlich ein, dass du ja heute Nachmittag mit Sabine zum Essen verabredet bist. Dumme Sache! Kurzfristig absagen ist für dich ein „No go“ und überhaupt, was hättest du deiner Freundin sagen sollen, etwa: ich bin verhindert, der Hund braucht dringend mehr Auslauf? Oder „sorry, ich stelle gerade mein ganzes Leben auf den Kopf, darum laufe ich mit einem Schild „bitte nur in Notfällen stören“ herum.

Nein, du beginnst bereits leicht darüber nachzudenken, dein Vorhaben so ein klitzekleines Stückchen zu verschieben. Was heute Morgen noch so dringend war, erfährt nun den ersten kleinen Dämpfer.

Stopp! Bring das Gedankenkarussell sofort zum Stehen. Klar bellt dein innerer Schweinehund. Er sieht seine Chance gekommen, dich von diesem scheußlichen Plan abzuhalten.

Dabei ist dein Plan wirklich toll. Endlich denkst du mal an dich. Du möchtest dir endlich etwas Gutes tun. Schließe kurz die Augen und stell dir dich am Ziel deiner Wünsche vor. Visualisiere dein neues Ich, begrüße es in deiner Vorstellung, benutze dein Kopfkino dafür.

Wie fühlt sich das an? Gut? Dann behalte diese Bilder, die dazugehörigen positiven Emotionen und dieses grenzenlose Glücksgefühl in deinem Kopf fest. Lass es mit dir wandern, egal wo du hingehst, egal was du tust. Nimm dein persönliches Kopfkino als liebevollen Erfolgstrainer bzw. Motivator überall mit hin. Mache es dir auch zur Gewohnheit jeden Tag vor dem Schlafen gehen 5 Minuten das zu visualisieren was du dir sehnlichst wünschst.

Dieser Motivator ist dein Freund, der dich im richtigen Moment an der Hand nimmt und den kläffenden inneren Gefährten zum Verstummen bringt. Hör auf deinen Aktivator, denn er lässt deine Erfolgsgeschichte immer wieder gerne vor deinem geistigen Auge abspielen.

Wie könntest du also mit so einer Situation am besten umgehen? Ich verrate es dir! Du schöpfst durch das Visualisieren neue Kraft, nimmst deine Freundin Sabine kurz entschlossen mit zum Spaziergang, anschließend bringt ihr gemeinsam den Hund nach Hause, gönnt euch ein gemeinsames Essen, und als I-Tüpfelchen kombiniert ihr eure Mahlzeit noch mit eurer Lieblingsserie. Klingt gut? Dann behalte diese Einstellung bei und du kommst weiter auf der Erfolgsleiter.

Merke!: Ausreden und negative Einstellung meiden, positive Gedanken züchten, Kopfkino einschalten, einfach machen und weniger grübeln. Du schaffst es! Lobe dich und der Tag ist dein Freund. Und nun weiter im Text.

Zweiter Stützpfeiler: Think positiv – das gilt besonders für trübe und schwere Tage

Es gibt Tage, die nie enden wollen. Ereignisse, die dich runterziehen, dich beängstigen oder dich sogar zum Weinen bringen. Ein lieber Mensch stirbt oder erkrankt schwer, dich verlässt dein Partner den du immer große Wertschätzung entgegengebracht hast – oder du verlierst von heute auf morgen deinen Job. Krisen überwinden und stärker aus ihnen hervorgehen, verlangt nach viel Selbstliebe und Vertrauen (weniger in andere als in sich selbst). Es wird und muss weitergehen. Auch wenn die erste Verzweiflung deine Seele zu zerreißen versucht, erhebt sich irgendwo ganz tief in dir drin ein überaus starker Lebenswille.

Du spürst, dass es an dir ist, nun stark für dich selbst zu sein. Diese bedingungslose Stärke, welche du der Umwelt entgegenbringst, wird Früchte tragen. Motivation heißt an jeder neuen Situation zu wachsen. Wenn du über eine große Enttäuschung hinwegkommen willst, dann nimm dir genug Zeit für dich und nimm den Schmerz an. Sei nicht einer dieser Menschen, die sich selber etwas vorlügen und in einer Scheinwelt leben. Versuche zu dir selber zu finden indem du bewusst eine Zeit lang alleine durchs Leben gehst und mach nicht den großen Fehler dir ständig Ablenkung im Außen zu suchen, damit deine Leere gefüllt wird. Genau das ist der Grund warum so viele Menschen von einem Bäumchen zum anderen wechseln in der Hoffnung, dass der Andere die innerlich Leere füllt. Diese Rechnung wird auch eine zeitlang gut gehen, aber dann stehst du wieder vor der gleichen Situation. Oder warum glaubst du gibt es so viele Menschen, die sich ständig darüber beklagen, dass sie immer wieder an den gleichen Typ Mensch kommen. Wenn du nicht bereit bist, diesen Weg zu gehen wird es dich immer und immer wieder einholen und irgendwann wird es vielleicht zu spät sein. Also tu dir selber den Gefallen, setz dich hin, sperr dich ein und denke darüber einmal gründlich nach!

Sei dir selbst der beste Freund. Sprich mit dir selber über das Problem und durchlebe diese schwere Zeit. Auch gute Freunde sind in schwierigen Lebensphasen sehr wichtig. Es klingt zwar hart, aber gerade solche Zeiten zeigen dir wer deine wahren Freunde sind und von wem du dich doch lieber verabschieden solltest.

Übertreib es aber nicht. Dich ständig über Monate hinweg bei anderen auszuheulen ist auch nicht Sinn der Sache. Der einzig wirkliche, auf lange Sicht gesehen, gesunde Weg, gestärkt aus solchen Situationen hervorgehen und richtig motiviert durchzustarten ist, indem du, wie schon erwähnt, diese schwierige Zeit mit dir selber alleine gehst und den Schmerz einfach zu lässt.

So, und nur so findest du wirklich zu dir und erfährst warum und weshalb alles so gekommen ist, wie es nun mal ist und kannst voller Unabhängigkeit und Mut neue Pfade bestreiten. Es ist mit Sicherheit eine der schmerzhaftesten Methoden, aber glaube mir, **es ist der einzig richtige!**

Du wirst sehen, Türen werden sich öffnen, du wirst durch sie hindurchgehen, motiviert sein und das Glück haben welches du dir verdient und erarbeitet hast.

Dritter Stützfeiler: Mach es einfach! – und sei mutig

Wenn du ein bestimmtes Ziel verfolgst muss dir bewusst werden, dass Mut ein wesentlicher Faktor dafür ist. Du kannst dir nicht erwarten, dass du in deinem Leben voran kommst, wenn du ständig in deiner Komfortzone unterwegs bist und Angst hast diese zu verlassen. Hast du dir ein festes Ziel vorgenommen, egal ob du abnehmen möchtest, einen Marathon bestreiten willst, oder beruflich vorankommen möchtest. Gib dir selber einen Arschtritt und gehe endlich Risiken ein. Sollte es schief gehen, lerne wie man es nicht macht, wenn es gut geht sei stolz auf dich und mach weiter. Das Schlimmste was dir passieren kann, ist das du den Löffel abgibst, aber ich verspreche dir, dass wird nicht passieren. Außer du kommst auf die dumme Idee aus Jux ohne Sicherheitskäfig mit Haien zu schwimmen, dass ist dann kein Mut, sondern Becknacktheit!

Der bekannte Motivationstrainer Tony Robbins hat mal gesagt, wenn dein “ ich sollte “ in ein “ ich muss“ übergeht, erst dann wird sich was ändern - frei nach dem Motto: wenn du eine Insel erobern willst, dann musst du die Schiffe verbrennen. Mit Entschlossenheit und Mut kann man vieles in seinem Leben erreichen, du musst nur lang genug dran bleiben und darfst dich von keinem entmutigen lassen. Auch hier darfst du dich nicht auf dein Glück verlassen, dass tun nur grüne Kobolde und das bist du nicht. Bedenke auch, dass viele das gleiche Ziel verfolgen wie du. Wenn du also besser sein möchtest, dann musst du auch besser trainieren, gesünder essen oder länger arbeiten. Stell dir gleich Morgen Früh deinen Wecker eine Stunde früher und lauf eine Runde um den Block, arbeite härter als die Anderen und frage dich selber wie sehr du es willst?

Ich weiß viele da draußen werden jetzt behaupten: aber wenn ich muss, dann macht es doch keinen Spaß - Aber das ist Bullshit, mit so einem Denken kommst du nie ans Ziel. Wenn es so einfach wäre, dann könnte es schließlich jeder. Klar kommt früher oder später der Moment wo du keine Lust auf Training hast, oder wo McDonalds dich an lächelt, aber verzage nicht und mach einfach weiter mit deinem Plan, denn wer zuletzt lacht, lacht bekanntlich am besten!

Das ist der wahre Weg zur Motivation.

Und nun probiere es aus, du wirst sehen, wie toll es ist endlich wach durchs Leben zu gehen!