

Kleine Motivationshilfen für den Alltag*

- oft leichter gesagt als getan, doch einen Anfang kann jeder machen...



*Bitte jeder immer nur so wie er mag und kann. Diese Motivationshilfen sind als unterstützende Maßnahmen gedacht und lediglich ein Vorschlag. Sicherlich also nicht für jedermann/-frau geeignet, denn zum Glück sind wir ja alle verschieden.

*Veränderungen passieren nicht von heute auf morgen - doch sind Sie ein Prozess, der uns das ganze Leben lang begleitet.

—

1

„Frischer Wind“

Immer wieder die gleichen Abläufe, die gleichen Dinge erledigen... Routine kann zu Langeweile führen, und diese kann wiederum demotivierend aufs Gemüt schlagen. Versuchen Sie es daher doch mal mit **Abwechslung** – und fangen Sie ganz klein an (probieren Sie eine andere Tee-/Kaffeesorte, ein neues Gericht, eine neue Lernstrategie, gehen Sie mal in die andere Richtung beim Spaziergang). Lassen Sie sich positiv überraschen und bringen Sie neuen Schwung in Ihren Arbeitsalltag.

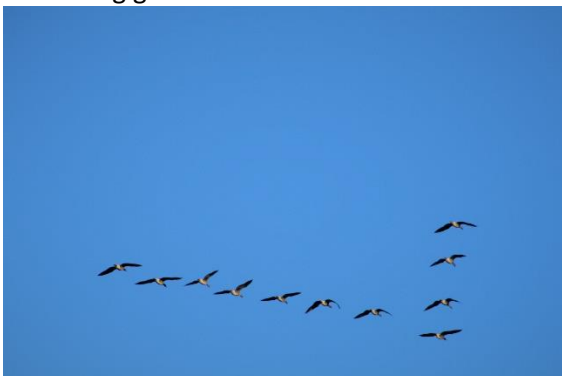


2

Zeitmanagement

Man kann es wirklich nicht oft genug sagen: **Zeitmanagement**.

Machen Sie sich eine Liste mit allen zu erledigenden Sachen und notieren Sie am besten noch wie lange Sie glaube dafür zu benötigen. Fangen Sie mit den weniger erfreulichen gleich vormittags an, da arbeiten die meisten Menschen am Effektivsten. Belohnen Sie sich zwischendurch mit etwas Schönerem (einem Stück Schokolade, hören Sie Ihren Lieblingssong ganz laut und singen und tanzen Sie mit – das geht zuhause auch ganz ohne Peinlichkeiten – oder was auch immer Sie motiviert) und vergessen Sie nicht erledigte Aufgaben von Ihrer Liste zu streichen. Sie werden merken, dass sich das richtig gut anfühlen kann!



3

Positive thinking

Ersetzen Sie „müssen“ durch „können“ oder „wollen“ – und zwar gleich mit dem Aufstehen! Sie haben ihr Leben selbst in der Hand – Sie *müssen nicht* lernen, sie *wollen*, bzw. Sie *können* und *dürfen*... Führen Sie sich das immer wieder vor Augen, machen Sie sich diese Entscheidung einmal ganz bewusst, am besten gleich morgens mit dem Aufstehen.

Verabschieden Sie sich außerdem möglichst von Sätzen wie "Das kann ich nicht", "Das schaffe ich auf keinen Fall" oder „Das klappt sowieso nicht“. Durch solche negativen „Mantren“ suggerieren Sie sich unbewusst selbst, dass Sie keine Lust dazu haben. Sie untergraben damit Ihre eigene Motivation.

Ersetzen Sie diese negativ behafteten Gedanken doch mal durch Positivität und überlisten Sie sich damit quasi selbst – denn, wenn Sie diese Aufgaben gerne erledigen, profitieren Sie ja am Ende auch noch selbst davon!



4

Achten Sie auf Einflüsse von außen.

Achten Sie auf Ihre Umgebung, auf Ihr Umfeld – jeder kennt den Spruch: „You are what you eat“, doch genauso trifft auch zu: **“You are what you see”**. Sind sie z. Bsp. viel mit pessimistischdenkenden Menschen zusammen, oder welchen, die andauernd und an allem irgendetwas auszusetzen haben, dann färbt das irgendwann auf Sie ab. Umgeben Sie sich lieber mit Menschen, die Sie auf Ihre Ziele und Erfolge aufmerksam machen, und vielleicht sogar anspornen nicht aufzugeben und sich anzustrengen, denn manchmal können wir das was wir tatsächlich leisten selber gar nicht so recht sehen und wahrnehmen.



5

Nicht die Schwächen, sondern die Stärken geben den Ton an!

Wir sind alle verschieden, das macht uns einzigartig, das zeichnet uns aus – jeder ist gut in Irgendetwas: Einige sind gut in verschiedenen Dingen, andere können etwas ganz Bestimmtes dafür besser als Viele, usw.

Konzentrieren Sie sich immer auf Ihre Stärken und akzeptieren Sie sich so wie Sie sind, auch mit all dem was Ihrer Meinung nach „besser“ sein könnte. Wenn Sie sich einmal bewusst machen, dass jeder, wirklich jeder, Mensch Stärken UND Schwächen besitzt, können Sie auch sich selbst vielleicht in deutlich positiverem Licht sehen



6

Die eigenen Ziele vor Augen führen / Mut zur Veränderung

Stellen Sie sich immer wieder bildlich (vor Ihrem inneren Auge) vor, was Sie erreichen wollen, und in wie fern Sie das dann im Leben weiterbringt. Das Sprichwort „ohne Fleiß, kein Preis“ klingt zwar abgedroschen, ist aber nun mal wahr. Die meisten von uns müssen schon etwas tun um Ihre Ziele (z. Bsp. die nächste Prüfung bestehen oder eine andere Sprache erlernen) zu erreichen.



Sie sind irgendwie unglücklich, wissen nicht so recht was Sie eigentlich wollen? Egal was es ist – **seien Sie mutig und ändern Sie etwas an Ihrer Situation**. Nur Sie allein können das, kein anderer kann Ihnen das abnehmen.

Denken Sie darüber nach was Sie wirklich wollen, reflektieren Sie und suchen Sie sich ggf. einen möglichst unabhängigen Gesprächspartner für eine weitere Meinung, falls Sie sich noch nicht ganz sicher sind. Oftmals hilft es einfach mal Gedanken und Ideen auszutauschen – egal wie verrückt oder unrealistisch diese auch sein mögen – im Leben kommt oft sowieso alles anders als man denkt. Und trotzdem ist es durchaus sinnvoll einen Plan zu haben, damit man überhaupt erst einmal „Kurs in irgendeine Richtung aufnehmen kann“.

7

Die Seele baumeln lassen, Gutes tun

...und dann gibt es auch mal Tage, an denen nichts gelingt, egal wie sehr man sich anstrengt, man kommt einfach nicht voran und ist am Ende noch ganz deprimiert, dass man „nichts geschafft“ und „keine Lösung“ parat hat. Versuchen Sie dann nicht zu streng mit sich selbst zu sein, sondern akzeptieren Sie die Tatsache, so wie sie ist. Vielleicht **nehmen Sie sich** sogar **Zeit für sich** - dann bitte ganz bewusst und ohne schlechtes Gewissen. Oder **machen Sie anderen eine Freude**, das kann eine Überraschung für Ihnen lieb-gewonnene Menschen sein, oder eine Prise Menschlichkeit Wildfremden gegenüber, denen Sie z. Bsp. die Tür aufhalten, beim Tragen oder Straße überqueren helfen oder etwas Aufmerksamkeit durch ein nettes Gespräch schenken. Danach werden Sie sich besser fühlen und können mit frisch gewonnener, und positiver, Energie weitermachen.

