



## Die 5 Gesetze der Motivation

*„Wer nicht weiß wohin er will,  
darf sich nicht wundern wenn er woanders ankommt!“*

- Mark Twain -

### 1. Gesetz

#### Die goldene Ziel-Strategie

Die Zielsetzung mit der **SMART**-Formel:

**S** = spezifisch und konkret

Ziele müssen messbare Vorgaben für Ihr Handeln sein, und sollten ganz konkret und schriftlich formuliert sein.

**M** = mit Etappenschritten und klaren Bandbreiten

Etappenschritte zerlegen das Gesamtziel in überschaubare Teilziele. Ihr Ziel sollte einen zeitlichen Rahmen haben, entweder ein Zeitpunkt oder ein Zeitrahmen. So wird Ihr Ziel realistisch. Es sollte herausfordernd, aber nicht unrealistisch hoch oder zu niedrig sein

**A** = Auswirkungen auf andere Lebensbereiche

Richtige Zielsetzung schließt ein, dass die Balance aller Lebensbereiche geplant und beachtet wird. Das bedeutet Ihr Ziel sollte im Einklang mit Ihren Werten stehen.

**R** = Richtig im Sinne von gehirngerecht

Ziele werden in der Gegenwartsform, im Aktiv und in der Ich-Form formuliert. Damit signalisieren

Sie Ihrem Unterbewusstsein bereits ein Bild des gewünschten Ergebnisses.

Das bedeutet, Ihr Ziel sollte mit Leben erfüllt sein. Visualisieren Sie Ihr Ziel täglich mindestens 10 Minuten.

**T** = Termingebunden und treu sich selbst gegenüber

Ziele müssen immer Wünsche mit einem konkreten Termin sein. Setzen Sie sich keine Ziele, nur weil andere etwas von Ihnen erwarten oder weil Sie jemandem imponieren wollen. Oberste Maxime ist die Treue zu sich selbst, Ihren Werten und Talenten.



## 2. Gesetz

Eine schriftliche Liste anfertigen mit all den Schritten die Sie tun müssen, um Ihr Ziel wahr werden zu lassen.

Welches sind die wichtigsten Punkte auf meiner Liste?

Die Prioritäten festlegen!

**Was muss ich als erstes, zweites.....Tun?**

**Einen konkreten Handlungsplan ausarbeiten!**

[www.der-motivator.com](http://www.der-motivator.com)

## 3. Gesetz

**Aktiv werden – ins Handeln kommen**

**Jeden Tag etwas tun, was Sie Ihrem Ziel näher bringt!**

Und immer mit der Frage im „Hinterkopf“:

„Bringt mich das, was ich gerade tue meinem Ziel näher?“

Visualisieren Sie Ihr Ziel täglich für mindestens 10 Minuten. Sehen Sie sich Ihren idealen Zielzustand in Form eines Bildes oder Filmes an. Gestalten Sie Ihre Zukunft so lebendig wie möglich. Gehen Sie mit Ihren Emotionen in Ihren Zielzustand.

## 4. Gesetz

**Warum werde ich mein Ziel erreichen?**

*„Finde ein starkes „Warum“, dann kommt das „Wie“ von ganz allein!“*

-Anthony Robbins-

Legen Sie eine Liste an und finden Sie mindestens 10 Gründe warum Sie Ihr Ziel erreichen werden!





## 5. Gesetz

### Den Entschluss fassen und „Nie aufgeben“!

Suchen Sie sich einen guten Freund/Freundin oder Partner/Partnerin und teilen Sie Ihr(e) Ziel(e) mit. Sie geben der Person am besten einen schriftlichen „Plan“, was sie wann wie erreichen wollen. Diese Person übernimmt für Ihr „Ziel“ die **Patenschaft**. Sie erhalten von Ihrem Paten(in) die Unterstützung Ihre Vorsätze auch einzuhalten. Das bedeutet für Sie, dass die Chancen enorm steigen, um Ihr Ziel zu erreichen!

*„Wer etwas großes erreichen will, braucht dazu einen starken Willen und absolute Detailbesessenheit.....die großen Sieger haben alle etwas gemeinsam: die Fähigkeit, sich einer Sache für lange Zeit mit größter Konzentration zu widmen.“*

-Lance Armstrong- 6-facher Tour de France Gewinner

*„Es lässt sich nicht sagen, ob es besser wird, wenn es anders wird, aber so viel lässt sich sagen:*

*Es muss anders werden, wenn es gut werden soll.“*

Georg Cristoph Lichtenberg

**Ich wünsche Ihnen viel Spaß auf Ihrem Weg zu Ihrem Ziel!!!**

**Dirk Schmidt**

