



DIE 5 GESETZE DER MOTIVATION

Es geht um Ziele. Jeder Mensch sollte ein Ziel haben!“

-Lance Armstrong- 6-facher Tour de France Gewinner

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 jemanden imponieren wollen. Oberste Maxime ist die Treue zu sich selbst, Ihren Werten und Talenten.

WAS IST MEIN KONKRETES ZIEL? WAS WILL ICH KONKRET ERREICHEN?



DIE 5 GESETZE DER MOTIVATION

2. GESETZ

WAS WERDE ICH KONKRET TUN UM MEIN ZIEL ZU ERREICHEN?

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 1., 2., 3. etc.....TUN?

Einen konkreten Handlungsplan ausarbeiten!

WAS WERDE ICH KONKRET TUN UM MEIN ZIEL ZU ERREICHEN?

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 DAS WAS ICH GERADE TUE, MICH 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. Machen Sie Ihr Ziel „sexy“.



DIE 5 GESETZE DER MOTIVATION

5. GESETZ

VERTRAG MIT MIR SELBST

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“ (Handlungsliste) was sie wann und wie erreichen wollen. Diese Person übernimmt für Ihr die Patenschaft für Ihr Ziel(e).

Sie erhalten von Ihrem Paten(in) die Unterstützung Ihre Vorsätze auch einzuhalten.

Durch diese Art der Kontrolle von aussen werden Ihre Vorsätze auf einmal sehr **VERBINDLICH** für Sie!

Das bedeutet für Sie, dass die Chancen enorm steigen, um Ihr(e) Ziel(e) zu erreichen!

Fassen Sie den Entschluss und geben **„NIEMALS AUF“!**

Wenn ein Weg (Strategie) nicht funktioniert, probieren Sie einen anderen Weg um an Ihr Ziel zu gelangen.

„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 soviel lässt sich sagen: Es muss anders werden, wenn es gut werden soll.

-Georg Cristoph Lichtenberg- (1742-1799)