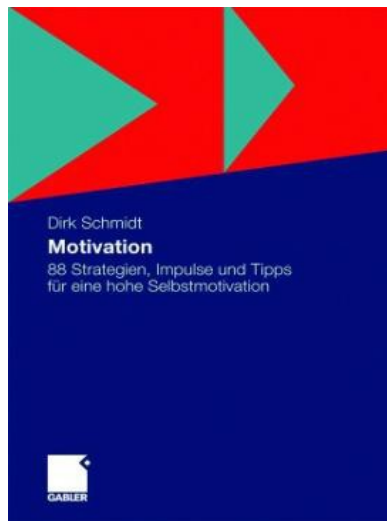


LESEPROBE

"Motivation - 88 Strategien, Impulse und Tipps für hohe Selbstmotivation"



Mögen Sie noch die Zeitung aufschlagen oder Nachrichten hören? Wird Ihnen genauso schlecht wie mir, wenn Sie eine Hiobsbotschaft nach der anderen hören? Ob Tsunami, Erdbeben, Finanzkrise, Staatsdefizit oder Krankenkassenbeitrags erhöhungen, mit all den „Schreckensmeldungen“ der letzten Monate ließen sich viele Seiten füllen. Wir werden immer älter, uns geht es finanziell besser, alle haben ein Dach über dem Kopf, und werden wir krank, dann werden wir medizinisch gut versorgt. Aber uns geht es ja so schlecht. Wirklich? Oder ist es nicht eher so, wie es der deutsch-französische Politologe und Publizist Alfred Grosser sagt: „Es gibt in Deutschland einen Sport: das Selbstmitleid und die Klage. 90 Prozent der Bewohner der Erde möchten so unglücklich sein wie die Deutschen.“

Alles im Leben hat bekanntlich zwei Seiten. Wir leben nun einmal in der Welt der Dualität. Hell und Dunkel wechseln sich ab, genauso wie Sommer und Winter. So ist es auch mit unserer Sicht der Dinge. Es gibt schöne und es gibt schlechte Seiten. Sie allein bestimmen durch Ihre Geisteshaltung, was Sie sehen wollen. Je mehr Sie sich auf das Schlechte konzentrieren, desto schneller werden Sie in einen Strudel negativer Gefühle gezogen. Umgekehrt funktioniert es genauso, nur fühlen Sie sich dabei viel besser. Je mehr Sie auf die positiven Dinge im Leben achten, desto größer wird Ihre Lebensfreude. Es kommt nicht darauf an, wie die Dinge sind, sondern einzig und allein darauf, wie Sie sie sehen. Unsere Einstellung und nicht die Ereignisse bestimmen die Lebensqualität. Wenn es z. B. regnet, können Sie sich darüber ärgern, Sie können es aber auch sein lassen. Egal, wie Sie reagieren werden, der Regen wird sich davon nicht beeinflussen lassen. Daher ist es dumm, sich über Dinge aufzuregen, die nicht zu ändern sind. Die höchste Form der Lebensqualität erreichen wir, wenn wir uns mit den Dingen arrangieren. Das schafft Zufriedenheit und sorgt für ein längeres Leben. Das konnten Wissenschaftler in vielen Studien nachweisen, wie z. B. mit der „Terman-Life-Cycle-Studie“. Sie wurde 1998 veröffentlicht, nachdem die Wissenschaftler siebzig Jahre(!) lang 400 Personen begleitet hatten. Die Initiatoren dieser Studie gingen der Frage nach, wie Lebensumstände und -einstellungen den Menschen beeinflussen. Das Ergebnis ist eindeutig: Eine pessimistische Lebenseinstellung schwächt das Immunsystem. Dadurch wird eine Reihe von Krankheiten begünstigt. Auch traten mental verursachte Gesundheitsprobleme bei Personen mit grundsätzlich pessimistischer Weltanschauung häufiger auf. Menschen mit einer fröhlichen und optimistischen Einstellung waren nicht nur weniger von Krankheiten betroffen, sie wurden auch weniger von Unglücken heimgesucht. Gesunder Optimismus versetzt Sie in die Lage, jederzeit eine Lösung für Ihre persönlichen, gesundheitlichen und beruflichen Probleme zu finden. Das hat gar nichts mit dem „Du-schaffst-alles-Getue“ zu tun. Der Philosophie des Optimismus liegt das Prinzip der kleinen Schritte zugrunde. Denken ist wieder das, was es immer war: eine Geisteshaltung, eine Einstellung zum Leben. Ganz im Sinne einer afrikanischen Weisheit: „*Du weißt nicht, wie schwer die Last ist, die du nicht trägst.*“ Es liegt an Ihnen, mutig und fest entschlossen nach vorn zu schauen, um alle sich bietenden Chancen zu nutzen. Wenn Ihnen hierzu einige Anregungen fehlen sollten, dann finden Sie in diesem Buch 88 Impulse für eine andere Sicht der Dinge. Mit meinen Anregungen möchte ich Einsichten vermitteln, die Sie – wenn Sie wollen – eins zu eins in die Praxis umsetzen können, um motivierter und erfolgreicher Ihre Ziele und auch Ihre finanzielle Freiheit zu erreichen.

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen nun viel Erfolg beim Gewinnen neuer Erkenntnisse.

Dirk Schmidt

Inhaltsverzeichnis (Auszug)

Teil A: Motivation & Erfolg

1. Warum hilft uns die Motivation?
2. Die Kraft der Lebensmotive
3. Wie motiviere ich mich selbst?
4. Wie motiviere ich mein Team?
5. Wie werde ich besser wahrgenommen?
6. Wie kann ich Rückschläge leichter verkraften?
7. Wie kann ich mit einem „Nein“ besser umgehen?
8. Wie halte ich meine Motivation auf Dauer hoch?

...

Teil B: Selbstmanagement

24. Wie kann ich mein Selbstmanagement optimieren?
25. Wie organisiere ich meinen Arbeitsablauf effektiver?
26. Wie gehe ich mit „Zeitdieben“ um?
27. Wie finde ich den Einklang zwischen Beruf und Familie?

...

Teil C: Spaß und Freude

36. Wie bringe ich mehr Spaß in mein Leben?

...

Teil D: Veränderungen und Krise

39. Wie gehe ich mit beruflichen Veränderungen um?
40. Wie gehe ich mit privaten Veränderungen um?
41. Wie gehe ich mit Krisen um?

...

Teil E: Stress

50. Wie gehe ich mit Leistungsdruck um?
51. Meine hohen Zielvorgaben erzeugen Stress – was kann ich tun?
52. Umgang mit schwierigen Kollegen
53. Umgang mit einem schwierigem Chef
54. Umgang mit schwierigen Kunden

...

Teil F: Kommunikation

60. Meine Botschaft erreicht andere nicht – Was kann ich wie verändern?
61. Das Sender-Empfänger-Modell
62. Schwierige (Problemlösungs-)Gespräche mit Kollegen führen, aber wie?

...

Teil G: Verantwortung und Vorbild

74. Wie bekomme ich mehr Verantwortung?
75. Wie gehe ich mit Verantwortung um?

...

Teil H: Zukunft

84. Ich mache mir Sorgen über meine Zukunft
85. Habe ich Einfluss auf meine berufliche Zukunft?
86. Wie plane ich meine Zukunft?

...

Alles eine Frage der eigenen Motivation

„Lebensentscheidend ist nicht, wovon wir reden, sondern wofür wir leben.“

Ernst Ferstl

Motivation ist der Motor des Erfolgs. Alles, was wir Menschen je geschaffen haben und noch schaffen werden, als Einzelne wie als Gemeinschaft der Weltbevölkerung, kommt über unseren Geist, über unser Denken und Fühlen – kurz: über unsere Motivation. Motivation ist gleichzeitig der Ausdruck einer tiefen Sehnsucht nach Glück. Die meisten Menschen wünschen sich tief in ihrem Innern, dass es ihnen besser geht, dass sie glücklicher leben, als es ihnen bis jetzt möglich war. Doch niemand kann Sie glücklich machen, wenn Sie es selbst nicht können. Glück entsteht nie außerhalb von uns, sondern nur innerhalb. Glück ist eine Geisteshaltung und daher so individuell wie Ihr Fingerabdruck. Die Welt ist letztlich immer das, was wir von ihr denken. Jeder sieht die Welt so, wie er sie sehen will. Somit gibt es mehr als

sechs Milliarden Welten und jeder ist für sich verantwortlich, für sein Handeln wie für sein Denken gleichermaßen. In dem Augenblick, in dem Sie einen Schuldigen suchen, der für Ihre Situation verantwortlich ist, machen Sie sich zu einem Opfer. Wer Opfer ist, kann niemals Schöpfer sein. Opfer verharren in ihrer Stellung und handeln nicht, sie jammern nur. Schöpferisch tätige Menschen bewegen sich, wollen vorankommen, um das Beste aus ihrem Leben zu machen. Hindernisse, die sich ihnen in den Weg stellen, werden zur Seite geräumt, um das erklärte Ziel zu erreichen. Was Ihnen bis heute passierte, ist das Produkt Ihres bisherigen Denkens. Die Art und Weise, wie Sie denken, hat Ihre Welt geprägt. Sind Sie mit dieser Welt zufrieden, ist alles in Ordnung. Sind Sie es nicht, sollten Sie Ihr Denken ändern, denn dann ändert sich auch Ihre Umwelt. Was so einfach klingt, ist wohl die schwierigste Aufgabe im Leben eines Menschen. Dennoch führt kein Weg daran vorbei. Wer ein selbstbestimmtes Leben leben will, muss diesen Weg gehen. Ihr Denken hat auch immer etwas mit Ihrem Selbstwertgefühl zu tun. In dem Augenblick, in dem Sie davon überzeugt sind, dass Sie es wert sind, z. B. sehr viel Geld zu besitzen, werden Sie es auch erhalten. Sie sind sich dann bewusst, dass Sie dieses Geld besitzen dürfen (= Selbstbewusstsein). Menschen mit einem zu geringen Selbstbewusstsein aber können sich nicht vorstellen, jemals reich zu werden. Ihr Einkommen hängt aber unmittelbar mit Ihrem Selbstbewusstsein zusammen. Wenn Sie sich Ihrer Leistung und Ihrer Fähigkeiten wirklich bewusst sind, sind Sie auch in der Lage, sich und damit den Wert Ihrer Leistung bestmöglich zu verkaufen. Jeder Angestellte verkauft seine Arbeitsleistung als Produkt an seinen Arbeitgeber. Damit entscheidet jeder für sich, ob er ein Markenprodukt ist oder unter einer Billigmarke rangiert (= Hausmarke zum kleinen Preis). Deshalb gilt: „Erkenne dich selbst“. Definieren Sie Ihren Selbstwert (= wie viel sind Sie wert?). Sie sehen: Ihr Selbstbewusstsein hat einen maßgeblichen Einfluss auf Ihren Erfolg. Letztlich ist es sogar bestimmend für Erfolg oder Misserfolg. Wenn Sie das einmal verstanden haben und anfangen, diese Erkenntnisse umzusetzen, werden Sie sehen, dass sich die Dinge in Ihrem Leben sehr viel besser und leichter fügen werden, als Sie bis dahin geglaubt haben. Denn wer sich seiner bewusst ist, wird immer die Umstände, Reaktionen und vor allen Dingen die Menschen in sein Leben ziehen, die er dann gerade braucht. Das funktioniert auf allen Ebenen des Lebens und nicht nur im Angestelltenverhältnis. Auch ein Selbstständiger wird, wenn er ein ausgeprägtes Selbstbewusstsein hat, immer die Kunden bekommen (oder finden?), die er gerade braucht. Im weitesten Sinne lässt sich sagen, dass der finanzielle Erfolg eines Unternehmens nur davon abhängig ist, wie stark das Selbstbewusstsein seiner Führungskräfte und seiner Angestellten ausgeprägt ist. Somit gibt es eine klare Botschaft: Ändern Sie Ihre „Ein-Stellung“, also die Stellung, die Sie bisher vertreten haben, und die Welt wird Ihnen „zu Füßen“ liegen. Passen Sie aber auf! Folgen Sie nicht blind irgendwelchen Methoden, die Ihnen mehr Erfolg versprechen. Meine Impulse aus diesem Buch sind Anregungen, die Sie zum Nachdenken auffordern. Am Ende entscheiden Sie, wie Sie die Weisheiten daraus für sich umsetzen können, um das Bestmögliche aus Ihrem Leben zu machen. In meinen Seminaren lerne ich die unterschiedlichsten Menschen kennen. Sie alle eint, dass sie etwas in ihrem Leben verändern möchten. In diesen Seminaren holen sie sich sozusagen das Rüstzeug, um danach die Weichen in Richtung Erfolg zu stellen. Leider schaffen es nicht alle, auch wenn sie vorgeben, es schaffen zu wollen. Sagen ist bekanntlich nicht Tun. Solche Menschen sind für mich negativ motiviert. Ihr ganzes Handeln und Tun ist darauf ausgerichtet, vor negativen Gefühlen zu fliehen. Sie erkennen diese Menschen daran, dass sie meistens nicht wissen, was sie wollen. Wenn sie dann gefragt werden, was sie nicht wollen, können sie genau darüber stundenlang sprechen. Gefragt nach ihren Lebenszielen fällt ihnen dann aber gar nichts ein. Das macht den Umgang mit negativ motivierten Menschen so schwierig. Sie sind in ihren Gedanken so gefangen, dass sie schon morgens beim Aufwachen keinen Spaß haben. Statt den Tag freudig zu begrüßen und das Positive zu sehen, fürchten sie sich vor den Konsequenzen, die es hätte, wenn sie nicht aufstehen. Dass Sie diese Zeilen lesen, ist ein guter Anfang. Das zeigt, dass Sie motiviert sind. Ob negativ oder positiv, das ist die Frage. Ich gehe natürlich davon aus, dass Sie positiv motiviert sind. Im anderen Fall ist es wichtig, dass Sie sich auf meine Gedanken einlassen. Die Impulse sind so ausgelegt, dass sie Sie zum Nachdenken anregen. Ich bin mir sicher: Je mehr Zeit Sie sich nehmen, das Gelesene bewusst zu verarbeiten, desto sicherer ist dieses positive Wissen in Ihnen verankert. Das führt dazu, dass Sie schon bald mehr Chancen als Probleme sehen – und genau daraus ist das Leben doch gemacht!

Teil A Motivation & Erfolg

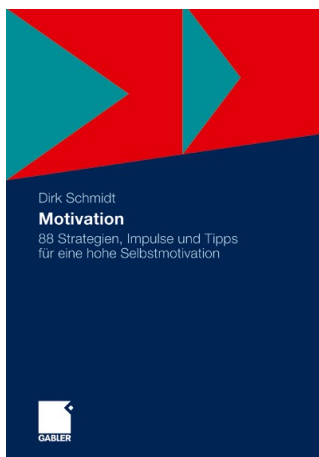
1. Warum hilft uns die Motivation?

„Ob wir unser Ziel erreichen, ist nicht so wichtig. Alles, was zählt, ist, mit welcher Motivation wir es anstreben.“
Dalai Lama

Die meisten Menschen haben schon morgens eines der größten Probleme zu lösen: „Wie schaffe ich es, noch einige Minuten länger liegen zu bleiben?“ Doch liegen zu bleiben ist nicht gut, wie inzwischen mehrere wissenschaftliche Studien eindrucksvoll nachweisen. Dieses „ich bleibe noch ein paar Minuten liegen“ wirkt sich eher negativ auf den

Organismus aus. Am besten, Sie stehen ohne Verzögerung auf, sobald Sie die Augen geöffnet haben. Es ist schon so, wie ein altes türkisches Sprichwort sagt: „Wer früh aufsteht, wird reich.“ Ich kann mich dieser Meinung anschließen, möchte allerdings noch ergänzen: „... aber nur, wenn er sich positiv auf den Tag einstellt.“ Den meisten Sprichwörtern ist eigen, dass sie aus einer Zeit stammen, in der die Menschen weder Zeitung noch Telefon hatten. Heute dagegen werden sie von einem Radiowecker geweckt, die Zeitung liegt druckfrisch im Briefkasten, ihr Handy meldet die neuesten News via Twitter, App und SMS und im Fernsehen läuft auf allen Kanälen „Guten Morgen, Deutschland ...“. Nicht, dass ich grundsätzlich etwas dagegen einzuwenden hätte. Aber seien wir doch ehrlich: Was hören bzw. lesen Sie denn schon in der Früh? Wird da erzählt, dass eine Frau ein gesundes Kind zur Welt gebracht hat, in Ihrer Heimatgemeinde fünf neue Arbeitsplätze entstanden sind oder der Kindergarten um die Ecke nun wirklich jedes Kind aufgenommen hat? Wohl kaum! Die Wahrheit ist doch, dass Sie mit negativen Nachrichten geradezu bombardiert werden. Sie können sich dieser Flut von Meldungen über Tote, Verletzte, Korruptionen, Steuererhöhungen, Kürzungen etc. nicht entziehen. Auch wenn es die meisten nicht wahrhaben wollen, aber wer sich morgens davon zudröhnen lässt, muss sich nicht wundern, wenn er schon die ersten Minuten des neuen Tages missmutig ist und eher das Negative als das Positive sieht. Es ist geradezu überlebenswichtig, eine positive Grundeinstellung einzunehmen, um seine Ziele zu erreichen. Nur mit der richtigen Einstellung ist es möglich, sich motiviert den Aufgaben zu stellen, die das Leben täglich von uns verlangt. Ein klares Bild von dem zu haben, was Sie wirklich wollen, ist das ganze Geheimnis des Erfolges. Nur dann erhalten Sie die Power für den Tag, die Sie auch leichter mit Niederlagen umgehen lässt. Es gibt kein Leben ohne Widerstände. Überall dort, wo Energien wirken, und damit auch die Energie aus der Motivation heraus, werden Widerstände aufgebaut. Wer klare Ziele hat und hochmotiviert an deren Umsetzung geht, wird diese Widerstände überwinden.

1. Impuls: Sorgen Sie schon morgens für eine positive Grundeinstellung.



Autor: Schmidt, Dirk
Titel: Motivation – 88 Strategien,
Impulse und Tipps für eine hohe
Selbstmotivation
2011. 292 S. Br.
ISBN: 978-3-8349-2614-2

Strategien und Tipps für Motivation
und Erfolg - vom Motivationsexperten

Über den Autor:

Dirk Schmidt wurde 1966 in Saarbrücken geboren. Schon in den 1990er Jahren beschäftigte er sich mit den Themen Erfolg und Misserfolg bzw. Motivation. Besonders fasziniert ihn seitdem die Verbindung von Motivation und Leistung im Spitzensport. Seit 2003 arbeitet Dirk Schmidt hauptberuflich als Motivationstrainer und Redner. Als begeisterter Marathonläufer wurde das Sportmentaltraining zu seinem Steckenpferd. Hierbei begleitet er Spitzensportler auf ihrem Weg zum Erfolg. Dirk Schmidt ist zertifizierter NLP-Practitioner, Master und NLP-Trainer nach den Qualitätsstandards des Dachverbandes DVNLP. Als Autor hat der Motivationsexperte bereits drei Bücher veröffentlicht. In "Paul der Motivator", "Die Kraft der Motivation" und "Motivation - 88 Strategien, Impulse und Tipps für eine hohe Selbstmotivation" verrät er Strategien zur Motivation und zeigt Handlungswege und Methoden zu mehr Erfolg im beruflichen und privaten Alltag auf. Dirk Schmidt ist ein gefragter Experte auf seinem Gebiet und ein gern gesehener Gast bei Fernsehen und Rundfunk.