

[glamour.de](http://www.glamour.de)

## Motivation ankurbeln: Los geht's!

GLAMOUR



*Überwinden Sie mit ein paar Tipps den Schweinehund, der Sie an Ihrer Motivation hindert!*

© Getty Images

Kennen Sie das auch? Wir haben uns etwas Bestimmtes vorgenommen. Sei es, sich um einen neuen Job zu bemühen, keinen Kaffee mehr zu trinken oder mehr Sport zu treiben. Mit vielen Ideen wollen wir loslegen, aber dann kommt wieder etwas dazwischen. Ein paar Tage später ist vom heftigen "Ich werde mich ändern"-Windstoß nur noch ein leichtes Lüftchen übrig. Es fehlt an

Motivation. Was man dagegen tun kann:

## **Keine Radikallösungen**

Streichen Sie das Motto "Ganz oder gar nicht" aus Ihrem Gebrauch. Wenn Sie sich etwas vorgenommen haben, gehen Sie es in kleinen Schritten an. Es macht keinen Sinn, wenn Sie plötzlich von heute auf morgen jeden Tag Sport treiben, obwohl Sie vorher monatelang auf der Couch gelegen haben. Das geht vielleicht ein oder zwei Wochen gut. Wenn Sie die Motivation aber wieder verlässt, werden Sie die guten Vorhaben genauso schnell wieder über den Haufen werfen. Das macht nicht nur schlechte Laune, sondern frustriert. Steigern Sie Ihre Leistung Stück für Stück und halten Sie sich fern von unrealistischen Zielen.

## **Zeitdruck erzeugen**

Wer sich ein Ziel setzt, ohne ein Verfallsdatum zu definieren, endet schnell in der "Mach ich morgen"-Falle. Lieber einen Zeitpunkt definieren, zu dem man bestimmte Ziele erreicht oder Dinge abgearbeitet hat. "Sie können zielgerichtet in Form kommen, wenn Sie wissen, wann die Höchstleistung verlangt wird." Damit Sie sich nicht selbst übers Ohr hauen, äußern Sie Ihre Ziele vor Zeugen. Zum Beispiel vor Ihrem Partner, Ihrer besten Freundin oder der Kollegin. Das spornt an.

## **Gönnen Sie sich "Lernzellen" und ändern Sie Ihre Umgebung**

In Bibliotheken gibt es sogenannte Lernzellen, in denen sich die Studierenden zurückziehen, wenn sie in Ruhe arbeiten möchten.

Ihre "Lernzellen" könnten zum Beispiel Ihr Garten, ein stilles Zimmer oder ein gemütliches Café sein. Oder Sie nutzen die Zeit im Urlaub, um Pläne zu schmieden. Es ist oft sinnvoll, auf Reisen mit Verbesserungsplänen zu beginnen. Hat man erst einmal angefangen, lässt sich das ein oder andere Vorhaben einfacher auf den Alltag übertragen. Hier können Sie Ihren Gedanken mit Sicherheit besser freien Lauf lassen als an Ihrem gewohnten Arbeitsplatz.

### **Erledigen Sie Dinge sofort**

Die Steuererklärung, das morgendliche Workout, die Wäsche bügeln: Das Leben könnte so schön ohne solch verhasste Dinge sein. Trotzdem: Schieben Sie lästige Aufgaben nicht vor sich her. "Solche Verschiebereien sind Energieräuber." Sie machen es dadurch nicht besser, sondern nur noch schlimmer, weil sie ständig im Kopf haben, dass Sie noch etwas zu erledigen haben.

### **"Ich muss", statt "Ich könnte"**

Streichen Sie den Konjunktiv "könnte" aus Ihrem Wortschatz. Wenn Sie zu sich sagen: "Ich muss Sport" treiben, "Ich muss meine Steuererklärung" machen, werden Sie Ihren Schweinehund schneller überwinden.

### **Rechnen Sie mit dem Schlimmsten**

Halten Sie einen Vortrag? Dann stellen Sie sich kurz vor, wie es wäre, wenn Sie sich vor versammelter Mannschaft blamieren. So können Sie nicht negativ überrascht werden. Es geht allerdings

nicht darum, "mit möglichst Schrecklichem zu rechnen, sondern sich mental so darauf vorzubereiten, dass der Schrecken schwindet."

## **Werfen Sie den Perfektionismus über Bord**

"Ich muss alles perfekt machen." Ein Grundsatz, den wir bei Dingen, die wir erledigen wollen, gerne verfolgen. Doch Perfektionismus ist – zumindest in den meisten Fällen – gar nicht wichtig. Erlauben Sie sich kleine "Schandflecke". Sie können zum Beispiel beim ersten Mal Joggen langsamer und kürzer laufen oder sich für den Frühjahrsputz eine Hilfe ins Haus holen, die Sie unterstützt – und damit gleichzeitig Ihre Motivation steigert, weil die Arbeit schneller erledigt sein wird.

## **Pausen machen**

Gönnen Sie sich bewusst Auszeiten, ohne dabei über Arbeit oder Ihre Pläne nachzudenken. Machen Sie sich an einem Wochenende, an dem Sie über viel freie Zeit verfügen, feste Pläne. Vorteil: Sie können sich schon während der Woche darauf freuen. Außerdem braucht Ihr Körper Zeit für Regeneration. Nur so ist er leistungsfähig. Motivieren Sie sich deswegen auch einmal zum Nichtstun.





© *Dirk Schmidt Verlag*

Weitere Tipps zum Thema Motivation finden Sie in Dirk Schmidts Ratgeber "Wenn Sie wüssten, was Sie können", Dirk-Schmidt-Verlag, 19,95 Euro.

# Lassen Sie sich motivieren

Motivationstrainer Dirk Schmidt bietet Ihnen **gratis Motivationsmöglichkeiten** auf seiner Webseite [www.dirkschmidt.com](http://www.dirkschmidt.com) an.

Hier stellen wir Ihnen eine Auswahl seiner Angebot vor:



## Dirk Schmidt's Motivationstreppe

10 Stufen zum Erfolg

Mithilfe der Motivationstreppe von Dirk Schmidt können auch Sie in 10 einfachen Schritten Ihre Ziele erreichen.

[Zum Download](#)



## Dirk Schmidt's täglicher Motivationstipp

Holen Sie sich den täglichen Motivationstipp per E-Mail auf Ihr Handy oder Ihren Computer oder benutzen sie die iPhone-App, um den Motivationstipp zu empfangen.

[Zur Anmeldung](#)

[Zur iPhone-App](#)



## Dirk Schmidt's Fragebögen

Wie steht es um Ihre Selbstmotivation?  
Wie stark sind ihre mentalen Fähigkeiten?  
Testen Sie es jetzt!

[Fragebogen zur Selbstmotivation](#)

[Fragebogen zur mentalen Stärke](#)

[Mehr gratis Motivation finden Sie hier!](#)