



LANGFRISTIGE MOTIVATION

Durch diese 5 Tools





MOTIVATION

Einleitung

Du kennst das vielleicht auch, du setzt dich hin und machst dir Gedanken darüber, was du im Leben wirklich erreichen möchtest. Du fängst an zu träumen, dir Visionen auszudenken und dir sogar auch Ziele schriftlich zu notieren. Dabei fängt es an in dir zu kribbeln, du würdest am liebsten direkt schon diese Ziele erreicht haben und kannst es quasi kaum noch abwarten. Du fängst an extrem fleißig etwas dafür zu arbeiten. Du ziehst in deinem Business oder deinem Job voll durch und arbeitest fokussierter als jemals zuvor, weil du dieses Ziel vor Augen hast. Du spürst diese Motivation in dir. Doch irgendwie hält dieses Gefühl nicht lange an. Schon nach einem Tag vergeht die Motivation und es fällt dir wieder schwer dich aufzuraffen. Du merkst, es ist doch nicht so einfach ein riesiges Business aufzuziehen oder der Beste bei dir im Job zu werden. Auf einmal fühlt es sich wieder schwer an aufzustehen und dir vergeht der Spaß an dem was du machst.

HERAUSFORDERUNG

Ab jetzt fühlt sich dein Ziel, dass du dir gesetzt hast, wieder wie ein großer Berg an, vor dem du stehst. Du weißt nicht wie du es schaffen sollst an die Spitze zu kommen und ehrlich gesagt hast du auch gar keine Lust den Berg zu ersteigen. Das löst in dir wieder dieses bedrückende Gefühl aus, sodass du am liebsten den ganzen Tag nur herumhängen würdest, anstatt was zu machen. Doch du musst dich nicht so fühlen! Diese Motivation und diesen Drang, den du verspürst, wenn du dir Ziele setzt, darfst du jeden Tag haben. Es darf dir Spaß machen, täglich an deinen Träumen zu arbeiten. Deswegen zeige ich dir heute 5 Tools, mit denen du arbeiten kannst. Doch davor zeige ich dir noch ein paar Hindernisse, die dich bis jetzt von deinem Erfolg abgehalten haben. Diese geben dir Bewusstsein, was du in Zukunft verändern kannst!





SO ZERSTÖRST DU DEINE MOTIVATION

Es gibt natürlich eine Vielzahl an Gründen, aber hier einmal die häufigsten Gründe die auftreten:

● **Du hast gar kein klares Ziel**

Wenn du langfristig motiviert sein möchtest, ist die erste Frage, wozu denn überhaupt? Oftmals nimmst du dir einfach irgendetwas vor, jetzt durchzuziehen und legst dabei kein klares Ziel fest. Somit geht die Motivation schnell weg, da du dich nach der Sinnhaftigkeit deiner Tasks (z.B. früh aufstehen), bzw. der Sinnhaftigkeit deines Verzichts fragst (z.B. länger im Bett entspannen).

● **Dir fehlt der Glaube in dich selbst**

Ein sehr häufiger Grund, weswegen du nicht langfristig motiviert bist, ist, dass du nicht an dich selbst glaubst. Dein innerer Kritiker sag dir ständig, dass du etwas nicht schaffen kannst, du nicht gut genug bist oder dass andere das sowieso viel besser machen. Wie sollst du deine Ziele erreichen, wenn du so mit dir selbst redest? Erfolgreiche Menschen haben erfolgreiche Gedanken. Lass also deinen inneren Motivator sprechen, der dich pusht und nicht ständig deinen inneren Kritiker!

● **Du hast negative Gewohnheiten**

Deine negativen Gewohnheiten können der Killer für deine Motivation sein. Du willst eigentlich produktiv arbeiten und vorankommen, aber aus Gewohnheit stehst du wieder zu spät auf, bist du viel auf Social Media und hast auch die gleichen destruktiven Gedankengewohnheiten. Dadurch wirst du unproduktiv und verurteilst dich selbst. Achte auf deine Gewohnheiten! Gehe mal deinen Alltag durch, welche negativen Gewohnheiten möchtest du ablegen und welche positiven implementieren?





● **Deine Ziele sind zu unrealistisch**

In der Motivationsforschung wurde herausgefunden, dass eine der prägendsten Einflussfaktoren auf deine Motivation die Art deiner Ziele sind. Deine Ziele müssen also im guten Gleichgewicht von "das kann ich mit etwas Anstrengung schaffen" sein. Sind sie zu niedrig, bist du schnell gelangweilt. Sind sie zu hoch, bist du schnell frustriert. Hast du eine deiner Motivationswellen, setzt du dir vermutlich 10 Ziele auf einmal, was dich überfordert und anstatt dich auf eines zu konzentrieren, verfolgst du auf einmal keines mehr.

● **Du hast ein falsches Umfeld**

Du solltest dir dein Umfeld niemals vorschreiben lassen, aber du solltest es bewusst wählen. Damit meine ich dir bewusst zu sein welche Person welche Energie in dir auslöst. Verbringst du zu viel Zeit mit Menschen, die keine Ziele haben und lieber die ganze Zeit über oberflächliches und First World Problems reden, dann zieht dir das deine Energie und hat indirekten Einfluss auf deine Performance. Weshalb also nicht Leute suchen, die dich inspirieren?

● **Du hast an der Sache keinen Spaß**

Geht es nicht genau darum? Spaß an dem zu haben was du machst? Vermutlich gehst du einer Sache nach deren Tätigkeit dich nicht wirklich erfüllt. Vielleicht machst du es nur wegen Geld, Ansehen und das andere Menschen denken wie toll du bist. Machst du etwas was dir kein Spaß bereitet, wirst du auch nicht motiviert sein und nicht am Ball bleiben. Reflektiere dich mal, macht dein Business oder dein Job dir wirklich Spaß?





DIE LÖSUNG

Keine Sorge! Zu jeder Situation gibt eine Lösung, die dir weiterhilft und dich voranbringt!

START **Bewusstsein schaffen**

SCHRITTE **Vision**

Plan

Intention

Aktion

Routine





Bewusstsein schaffen

Wie schon angesprochen, gibt es mehrere Gründe, die auftreten können. Wichtig ist hierbei herauszuarbeiten, welches Muster dabei entsteht und was sich hinter diesem Muster verbirgt.

Beantworte dazu mal folgende Fragen:

Woran merkst du, dass du keine Motivation hast? Was genau hält dich davon ab? Gibt es äußere Ablenkungen? Oder sind es deine eigenen Gedanken?

Wann verschwindet deine Motivation?





SCHRITT 1

Vision

Hast du dich schonmal gefragt, warum du das machst, was du gerade machst? Was möchtest du wirklich? Es ist so unfassbar wichtig, dieses Warum zu kennen. Denn sonst bist du wie ein Segelschiff auf dem Meer, das die ganze Zeit im Kreis fährt und nicht weiß wo es anlegen soll.

Frag dich mal wie dein Leben heute in 365 Tagen aussehen soll. Wo möchtest du in deinem Leben stehen? Inwiefern soll dein Leben in einem Jahr anders sein als heute? Wie sollen deine Beziehungen aussehen? Wie soll dein Unternehmen oder dein Job aussehen? Wie soll dein Bankkonto aussehen? Welche Ziele willst du erreicht haben? Welche Person möchtest du sein? Nimm dir mal ein paar Minuten Zeit und schreibe das so ausführlich auf wie möglich.

Das ist deine Vision:





SCHRITT 2

Plan erstellen

Du benötigst einen routinierten täglichen Ablauf. Du solltest dir bewusst darüber sein, welche Tasks du täglich zu tun hast um voranzukommen und genau diese Vision zu erreichen. Viele Menschen belügen sich und sagen, sie haben nicht genug Zeit. Wenn du keine Zeit für etwas hast, dann mach dir einen Plan und schaffe Zeit für die Dinge, die dir wirklich wichtig sind. Du hast nur 24h, aber es ist dein Leben und du darfst entscheiden wie du diese 24h Stunden füllst.

Erstelle hier deinen Plan für den anstehenden Tag, oder wechsel in eine beliebige Kalenderapp.

6:00 - 8:00

8:00 - 10:00

10:00 - 12:00

12:00 - 14:00

14:00 - 16:00

16:00 - 18:00

18:00 - 20:00

20:00 - 22:00

22:00 - 00:00





SCHRITT 3

Mehr Absichten

Lass den Motor von deinem Boot nicht einfach an, um dich irgendwo hinfahren zu lassen. Sei der Kapitän und steuer die Richtung! Bringe mehr Absichten in alles, was du machst in deinem Leben.

Frag dich vor jeder Sache, was du erreichen möchtest und wie du dich danach fühlen willst. Wie möchtest du dich nach dem Meeting fühlen, was möchtest du erreichen? Springe nicht von einem Task zum nächsten. Nimm dir zwischendrin Zeit einmal durchzuatmen und dich zu fragen "Ok, was will ich mit der nächsten Aufgabe/Meeting/Treffen etc. erreichen?"

Beginne damit am besten schon am Morgen, indem du dich fragst: "Was muss heute passieren, damit dieser Tag ein erfolgreicher Tag für mich wird? Damit bringst du mehr Absicht in dein Leben, wodurch du nicht nur bewusster, sondern auch viel erfolgreicher sein wirst! Notiere deine Absichten für 3 Dinge, die bei dir anstehen:

Task 1	Absicht
Task 2	Absicht
Task 3	Absicht





SCHRITT 4

Komme in Aktion

Wenn du den ganzen Tag rumsitzt und ständig in dein Handy starrst, dann wirst du dich nicht gut fühlen. Das ist einfach so, du wirst anfangen dich zu verurteilen, dein Körper fühlt sich träge an und von deinem Kopf ganz zu schweigen. Es gibt ein ganz wichtiges Prinzip:

Inaktion führt zu mehr Inaktion

Aktion führt zu mehr Aktion!

Deine Emotionen folgen deinem Körper. Also immer, wenn du merkst, du bist lahm oder faul, dann bringe deinen Körper in Bewegung!!! Geh kurz spazieren, räume eben die Spülmaschine aus oder mach 20 Liegestütz. Dadurch kommst du in Bewegung, das führt zu einer körperlichen Aktivierung, woraufhin du motivierter bist wieder andere Dinge zu machen!

SCHRITT 5

Bilde Routinen

Tägliche Aktionen führen zu Routinen. Routinen führen zu einem positiven Momentum und dieses fördert es in die Umsetzung zu kommen. Routinen sind deswegen so essentiell, da sie wenig Energie verbrauchen. Denn bei jeder Entscheidung, die wir treffen, verbrauchen wir Energie. Durch Routinen treffen wir diese automatisch und müssen uns nicht aufraffen etwas zu machen.

Nimm dir ein Blatt Papier und notiere dir eine neue Morgen- und Abendroutine. Mache sie nicht zu lange, denn sonst ist es zu schwer sie durchzuziehen. Fange lieber mit 10 Minuten an und steigere dich langsam.

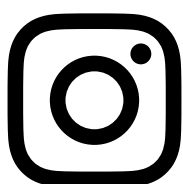




Was du noch wissen solltest

Befolgst du diese Schritte und setzt sie zu 100% um, dann wirst du mit Sicherheit mehr langfristige Motivation gewinnen! Mach dir vor allem jeden Tag die Absichten bewusst, denn dieses Tool ist so unfassbar machtvoll. Die Motivation ist deswegen so enorm wichtig, da sie dich dazu bringt in die Handlung zu kommen. Doch zu der Motivation ist auch noch eine andere Sache enorm wichtig, und zwar Disziplin. Die Tools helfen dir zwar dabei langfristig motiviert zu sein, jedoch wird es auch mal Tage geben, an denen du nicht so viel Lust hast. Das ist auch völlig in Ordnung, verurteile dich nicht dafür! Doch an diesen Tagen ist Disziplin gebraucht. Solltest du merken, dass dir dies manchmal fehlt und dass du gerne daran arbeiten würdest, dann schreib mir gerne eine DM auf Instagram.

Mich würde natürlich sehr interessieren, wie die Übungen für dich waren und ob sie dir weitergeholfen haben. Natürlich kannst du mir auch jederzeit eine DM auf Instagram mit allen deinen anderen Fragen schicken, ich beantworte sie dir gerne! Ich wünsche dir viel Erfolg!



@Nilsnasgowitzmindset

