

Wie sie sich selbst motivieren anzufangen

Geschrieben von: Sonja Volk

Dienstag, den 11. März 2014 um 15:47 Uhr

Der Frühling steht in den Startlöchern und viele von uns verspüren die Lust aufzuräumen, sich von überflüssigem Ballast zu befreien und „klar Schiff zu machen“.

Anderen hingegen fällt allein der Gedanke daran aufzuräumen – egal ob mental oder physisch – schon schwer. Heute möchte ich Ihnen **leichte, sofort umsetzbare Tipps** geben, was Sie tun können, um sich selbst zu motivieren.

Das Wort Motivation kommt von Motiv, was soviel wie Antrieb oder Beweggrund heißt. Machen Sie sich also klar, was ihr Ziel beziehungsweise ihr Beweggrund ist. Denn wenn Sie keinen Beweggrund haben, bewegen Sie sich auch nicht!

Wollen Sie beispielsweise aufräumen, um sich mit der neu gewonnenen Ordnung wohler zu fühlen, hilft Ihnen folgende Technik aus dem Mentaltraining.

1. Stellen Sie sich vor, wie es sein wird, wenn Sie ihr Ziel erreicht haben!
2. Wie wird es aussehen? Wie wird es sich anfühlen? Was können Sie dann hören, riechen oder allgemein wahrnehmen? Ist es beispielsweise der angenehme Duft des Bodenreinigers, der die Fliesen zum Glänzen bringt? Ist es das Funkeln der frischgeputzten Fenster?
3. Stellen Sie sich bis ins kleinste Detail alles genau vor wie es sein wird, wenn es **fertig** ist
oder **er**
reicht
ist.
4. Zerlegen Sie ihr Ziel in Etappenziele. Beispiel: Anstatt sofort die 190 Quadratmeter-Wohnung an einem Tag aufzuräumen, zu wischen und den Kleiderschrank zu entrümpeln, teilen Sie sich die anstehenden Aufgaben in Etappen auf. Am ersten Tag zwei Zimmer oder einen Teilbereich.

Wie sie sich selbst motivieren anzufangen

Geschrieben von: Sonja Volk

Dienstag, den 11. März 2014 um 15:47 Uhr

5. Belohnen Sie sich selbst mit etwas, was Ihnen Freude macht. So ist der Anreiz noch größer in Aktion zu treten und sie werden merken, dass es Spaß macht seine selbstgesteckten Ziele zu realisieren!

6. Unterstützen können Sie sich selbst, indem Sie zum Beispiel Ihre Lieblingsmusik dabei hören, was automatisch positive Assoziationen auslöst.

Eine weitere Möglichkeit ist es, sich einmal das Wort „Anfangen“ bildlich vorzustellen.

Wie sieht es vor ihrem inneren Auge aus? Wie groß ist es? Welche Farbe hat es? Ist es in Schreibschrift oder in Druckbuchstaben geschrieben? Wie nah oder weit ist es von Ihnen entfeSollten Sie das Wort beispielsweise in schwarzer Schrift, in normaler Schreibweise und ziemlich groß vor ihrem inneren Auge sehen, probieren Sie folgendes:

1. Werden Sie kreativ und peppen Sie das Wort bildlich mit allem, was Ihnen gefällt auf!

2. Stellen Sie sich vor Sie würden jemandem ein Bild schenken mit dem Wort „Anfangen“ darauf. Wie würden Sie es aussehen lassen, damit es **positive** Gefühle bei Ihrem Gegenüber auslöst? Verspielt? Bunt? Geschwungen? Mit Blumen verziert? Angestrahlt?

3. Lassen Sie ihrer Kreativität freien Lauf und lassen Sie sich überraschen von dem positiven Effekt ihres [Magic Words](#) .

Eine motivierte, umsetzungsstarke Woche wünscht Ihnen
Ihre Mentalcoach für Sport, Business und Gesundheit

Sonja Volk

Wie sie sich selbst motivieren anzufangen

Geschrieben von: Sonja Volk

Dienstag, den 11. März 2014 um 15:47 Uhr
