

"Wenn der Alltag uns zu schaffen macht ...

- raus aus dem Motivationsloch?!"





Alltag ...
Motivationsloch...
Selbst wieder rauskommen...





In welchen Situationen müssen Sie typischerweise Ihr Motivationsloch überwinden?





Goldene Regeln für eine gute Demotivation

Jede Gruppe findet mindestens 3 bewährte Regeln:

Wie kann ich mich selbst so richtig schön demotivieren?





Goldene Regeln für eine gute Demotivation ;-)

1. Ziellos treiben lassen!

- 2. Nichts tun und auf die Ernte warten!
- 3. In Kleinigkeiten verzetteln!
- 4. Die falschen Vorbilder suchen!
- 6. Alles-oder-nichts spielen!
- 8. Stets mehr nehmen als geben!
- 10. Auf die eigenen Schwächen konzentrieren!



- 5. Niemals sich selbst Verantwortung geben!
- 7. Anderen keinen Nutzen bringen!
 - 9. Stets mehr geben als nehmen!
- 11. Nichts aus Erfahrungen lernen!

Goldene Regeln für eine gute Demotivation ;-)

Innere destruktive Selbstgespräche:



Das schaffst Du sowieso nicht...

Das wird ja nie was...

Ich kann das ja eh nicht ändern...

Ich bin dafür viel zu...



Erster wichtiger Schritt



Finden Sie Ihre inneren
Demotivatoren
und bauen Sie
sie nach Möglichkeit
ab!

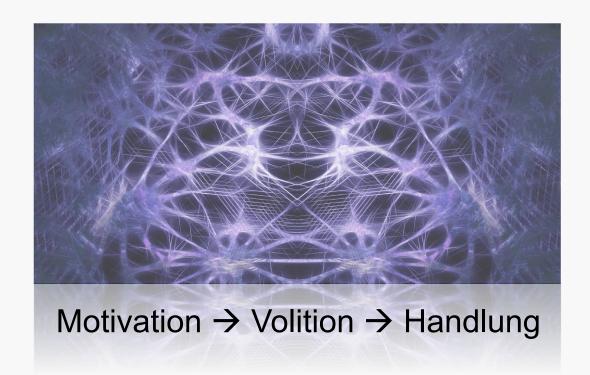


Motivation – was ist das?





Motivation – wofür brauchen wir das?









Selbstmotivation ist immer wieder eine Entscheidung!

Selbstmotivation ist ein Prozess, den Sie trainieren können!





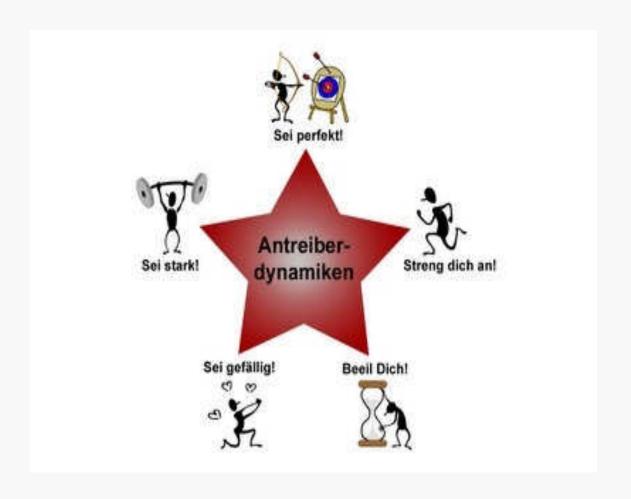
Wie funktioniert Selbstmotivierung?

1. Abbau demotivierender Denkmuster und Überzeugungen





Innere Antreiber





Sei stark!

- Ich muss das alleine schaffen.
- Ich bin immer auf das Schlimmste gefasst.
- Wie es bei mir drinnen aussieht, geht keinen etwas an.
- Beiß die Zähne zusammen!
- ...



Sei perfekt!

- Wenn ich eine Arbeit mache, dann gründlich und fehlerfrei.
- Ich finde immer noch etwas zum Verbessern.
- Mach bloß keine Fehler!
- Ich bin nicht gut genug!
- Ich muss noch besser werden!
- ...



Mach schnell!

- Ich bin ständig in Bewegung und immer beschäftigt.
- Ich mache gerne mehrere Dinge gleichzeitig!
- Ich bin der Motor, der die Dinge voranbringt.
- Beeil Dich!
- Sei immer auf Trab!
- Ich darf keine Zeit verschwenden!
- **-** ...



Streng Dich an!

- Wer nie aufgibt, erreicht alles.
- Erfolge muss man sich immer hart erarbeiten.
- Nur Schweres ist wertvoll.
- Mühe Dich bis zum letzten!
- Reiß Dich zusammen!
- Ich muss es schaffen auch ohne fremde Hilfe!
- **.**...



Mach es allen recht!

- Es fällt mir so schwer, NEIN zu sagen.
- Akzeptiert zu werden, ist mir wichtiger, als meine Interessen durchzusetzen.
- Positive Rückmeldungen sind mir sehr wichtig.
- Sei liebenswürdig!
- Bloß kein Streit!
- Sei freundlich zu allen!
- Sei gefällig!
- **.** . . .



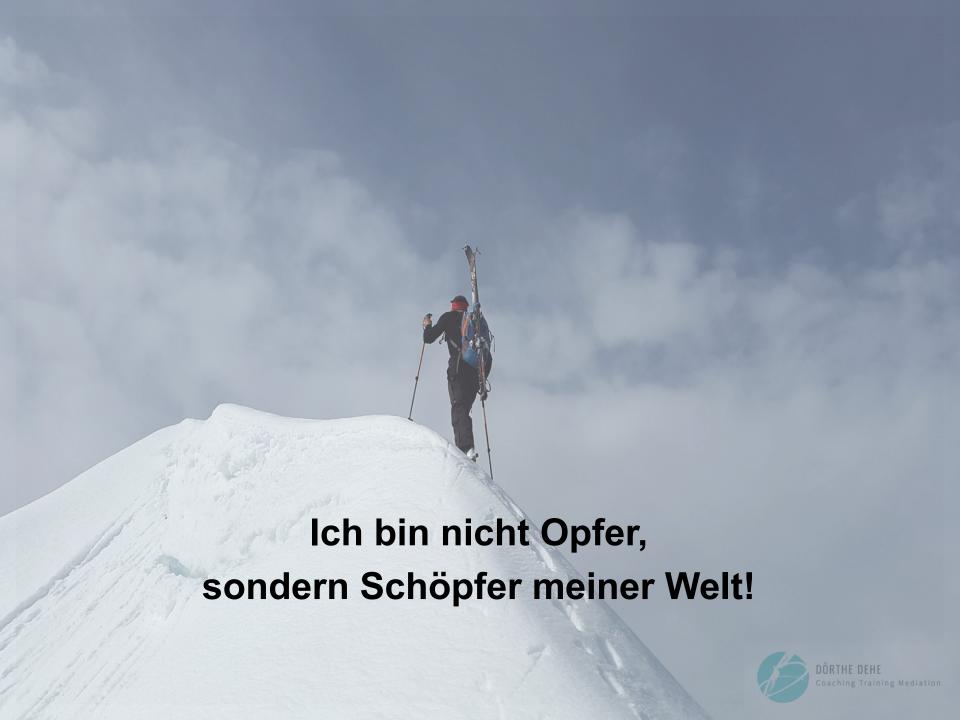
Menschen haben die Tendenz, allein äußere Umstände für ihr Wohlergehen verantwortlich zu machen.

Das wirkt demotivierend!

Wichtig ist:

SELBSTWIRKSAMKEITSÜBERZEUGUNG!





Selbstcheck

1. Welche Themen beschäftigen Sie momentan besonders (beruflich, persönlich, familiär...)?

2. Wo haben Sie überall Möglichkeiten, selbst aktiv zu werden?



Achten Sie auf Ihre Gedanken!

In welchen Situationen müssen Sie typischerweise Ihr Motivationsloch überwinden?

Welche destruktiven inneren Gespräche oder Gedanken melden sich in diesen Situationen bei Ihnen?

Wie können Sie stattdessen konstruktiv mit sich selbst sprechen?



Achten Sie auf Ihre Gedanken!

Welche destruktiven inneren Gespräche oder Gedanken melden sich in diesen Situationen bei Ihnen?

Wie können Sie stattdessen konstruktiv mit sich selbst sprechen?

 Streichen Sie alle Beschimpfungen, Beleidigungen & Entmutigungen aus Ihrem Selbstgespräch!

Faustregeln:

1. Sprechen Sie in Gedanken nur so mit sich selbst, wie Sie mit einem guten Freund sprechen würden!

3. Formulieren Sie Ihr Selbstgespräch stets freundschaftlich, konstruktiv & zuversichtlich!



Anderes Denken – höhere Selbstmotivation

Akzeptieren Sie das Leben so, wie es ist.



Das Leben ist nicht das, was es sein sollte. Es ist das, was es ist. Die Art und Weise, wie man damit umgeht, macht den Unterschied.

(Virginia Satir)







Wie funktioniert Selbstmotivierung?

2. Aufbau von motivierenden Einstellungen





Motivation ist von mehreren Faktoren beeinflusst

Person: Wünsche, Erwartungen, Wertvorstellungen

Situation: aktuelle Gegebenheiten



Schaffen Sie sich eine angenehme Arbeitsumgebung!





Wie funktioniert Selbstmotivierung?

3. Die motivierende Kraft von Vorbildern





Die motivierende Kraft von Vorbildern

Wer ist für Sie in puncto Selbstmotivierung ein Vorbild?

Welche Verhaltensweisen dieser Person finden Sie so vorbildlich?

Was davon möchten Sie für sich übernehmen?



Wie funktioniert Selbstmotivierung?

4. Die Kraft von Zielen

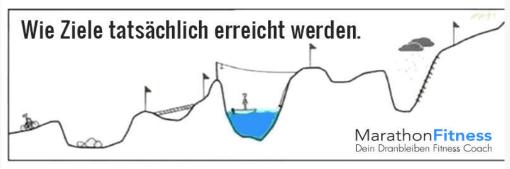
Wenn man nicht genau weiß, wohin man will, landet man leicht da, wo man gar nicht hinwollte.





Die Kraft von Zielen





Attraktiv & erreichbar



Kopf + Körper sind wichtig





"Ein menschliches Gehirn zeichnet die zeitlebens vorhandene Fähigkeit aus, einmal im Hirn entstandene Verschaltungen und damit die von ihnen bestimmten Denk- und Verhaltensmuster, selbst scheinbar unverrückbare Grundüberzeugungen und Gefühlsstrukturen, wieder zu lockern, zu überformen und umzugestalten."

(Gerald Hüther)



Ein paar letzte Tipps

- Vergleiche Dich nicht oder klug!
- Sei ehrlich zu Dir selbst!
- 3. Beweg Dich!
- 4. Denk an Deine Erfolge!
- Pflege Dein unterstützendes Netzwerk!
- 6. Sag Nein!
- 7. Mach eins nach dem anderen!
- 8. Regeneriere!
- 9. Sei nett zu Dir selbst!
- 10. Hol Dir Hilfe, wenn es nötig ist.



