

**Was hindert Sie,  
das zu tun, was Si  
längst tun wollten  
sollten oder  
möchten?**





Training  
Coaching  
Beratung

**Brigitta Baltisberger**

# Selbstmotivation

**Positives Denken entlastet  
im hektischen Alltag!**



**-lich willkommen**

# Motivation

- ⇒ **Jeder Mensch ist unterschiedlich motiviert und motivierbar.**
- ⇒ **Motivation kann entstehen, wenn ein erstrebenswertes Ziel in Sicht ist.**
- ⇒ **Der Zustand der persönlichen Motivation ist beeinflussbar.**
- ⇒ **Motivation ist ein emotionales Geschehen.**
- ⇒ **Motivation kann von inneren und äusseren Faktoren ausgelöst werden.**

# Gründe für das Nicht-Motiviert-Sein

- › **Langweilige Arbeit**
- › **Schlechte Arbeitsbedingungen**
- › **Schlechtes Arbeitsklima**
- › **Keine Herausforderung**
- › **Überforderung**
- › **Zeitraahmen stimmt nicht**
- › **Überlastung durch andere Dinge**
- › **Nicht nach eigenen Vorstellungen arbeiten können.**
- › **Andere machen einem das Leben schwer**

# Gründe für das Motiviert-Sein

- ⇒ **Man macht die Arbeit gerne.**
- ⇒ **Sie macht Spass.**
- ⇒ **Man kann zeigen, was man kann.**
- ⇒ **Man lernt etwas Neues / Interessantes.**
- ⇒ **Das Ergebnis ist sichtbar.**

# Was ist mir wichtig?



## Die 16 Motivationsfaktoren:

⇒ **Macht, Unabhängigkeit, Neugierde, Anerkennung, Ordnung, Sparen, Idealismus, Ehre, soziale Kontakte, Familie, Status, Rache, Romantik, Essen, körperliche Aktivität und Ruhe.**

Angst

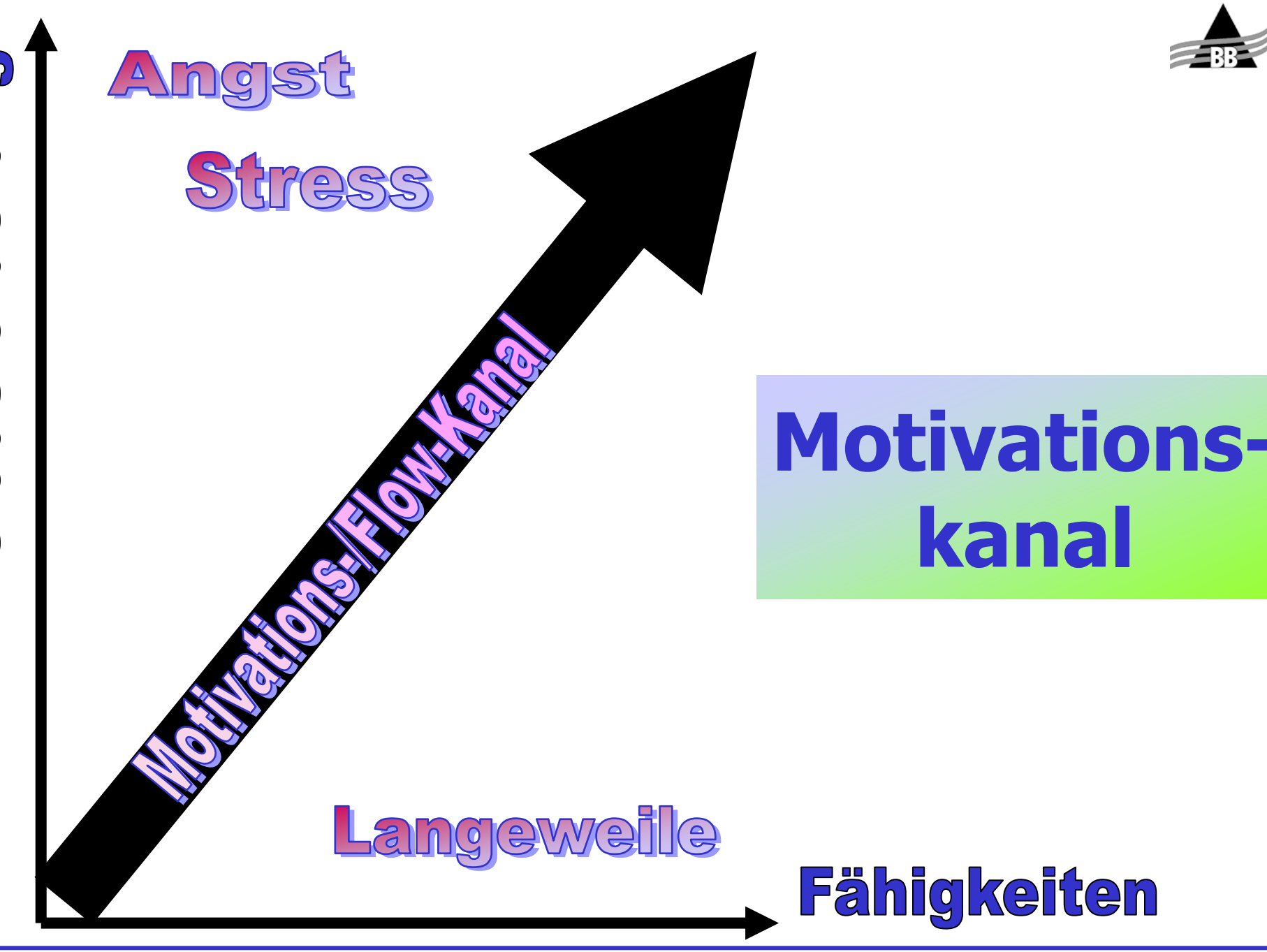
Stress

Motivations-/Flow-Kanal

Langeweile

Motivations-  
kanal

Fähigkeiten



# Saboteure

- ⇒ **Verzögerungstaktik**
- ⇒ **Verharmlosungstaktik**
- ⇒ **Unverbindlichkeitstaktik**
- ⇒ **Unmöglichkeitstaktik**
- ⇒ **Nicht-Zuständigkeitstaktik**



**Wie ist die  
Glühbirne  
entstanden?**

# Wirkung der Gedanken

**Umfeld/Energie**

**Wort**

**Tat**

**Zufall**

**Entwicklung/Veränderung**

**Neuer Zustand**

**238.546.345, 125.346.399,  
245.546.343, 225.546.329,  
196.386.246, 324.346.263,  
316.546.742, 532.546.621,  
435.386.254, 356.546.288...**

**Zahlen, Zahlen, Zahlen...**

# Selbst-Motiv-Aktion

⇒ **Welchen Gewinn habe ich, wenn ich...?**

⇒ **Welche Nachteile habe ich, wenn ich nicht...?**

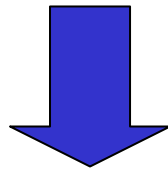
# Massnahmen zur Selbstmotivation

- 1. Motivation suchen und nutzen**
- 2. Persönliche Motivationsfaktoren kennen**
- 3. Demotivation abbauen**
- 4. Persönliche Visionen und Ziele kennen und festlegen**
- 5. Persönliche Balance kennen und leben**
- 6. Strategie schriftlich notieren**
- 7. Schritte schriftlich festlegen**
- 8. Umsetzen**

# Möglichst sofort beginnen!



⇒ **Eine Sache lieber nur zu 80 % gut machen, als sie zu 100 % gar nicht machen!**



**72 Stunden-Regel anwenden!**

# Geheimnis der Veränderung

- ⇒ **Nur eine Sache angehen**
- ⇒ **Mit einer einfachen Sache anfangen**
- ⇒ **Klein anfangen, langsam steigern**
- ⇒ **Am Ball bleiben**
- ⇒ **Ohne sich zu überfordern**

**Erfolg hat 3 Buchstaben: T U N**

# Was in einer Motivationskrise tun?

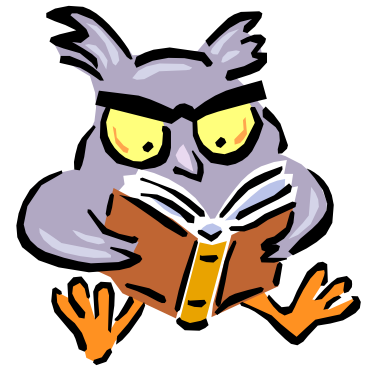
- ⇒ **Musik**
- ⇒ **Sport**
- ⇒ **Zeichnen**
- ⇒ **Verschlaufpause**
- ⇒ **Tätigkeit, die gerne getan wird**
- ⇒ **Spaziergang**
- ⇒ **Etwas positives ansehen/sehen**
- ⇒ **Gedanke: Was lerne/gewinne ich?**

# Tipps & Tricks Selbstmotivation



- ⇒ **Belohnungen gönnen**
- ⇒ **Visualisieren der Arbeit**
- ⇒ **Aufgaben als Projekt ansehen**
- ⇒ **Positive Seiten hervorheben**
- ⇒ **Rückfälle verzeihen...**
- ⇒ **Arbeit ist Herausforderung**
- ⇒ **Sinn der Tätigkeit bewusst machen**

# Literatur – CDs



- ⇒ **CD Motivation**
- ⇒ **CD Lebensfreude**
- ⇒ **CD In 21 Schritten zum Arbeitsgenuss**
- ⇒ **CDs Positiv denken und positiv leben!**
- ⇒ **CD In 21 Schritten vom Pessimisten zum Optimisten!**
- ⇒ **CD So geht es dir gut!**
- ⇒ **CD „Harmonie“ oder „Lebensfreude“  
Arnd Stein**

- ⇒ **11.03.06: Sich selbst besser kennen lernen**
- ⇒ **01.04.06: Neu orientieren**
- ⇒ **08.04.06: Loslassen**
- ⇒ **17.06.06: Motivation**
- ⇒ **28.10.06: Sich selbst besser kennen lernen**
- ⇒ **18.11.06: Stress out – Energy in!**

**Vielen Dank  
und alles  
Gute!  
Auf bald!**

