



## Mit ICH-SELBST-MOTIVATION persönliche Potenziale ausschöpfen



### **M** **ÖGLICHKEITEN SEHEN – Wahrnehmung und eigene Stärken erkennen**

Blicken Sie doch jetzt einmal ganz bewusst und ganz gezielt auf sich selbst und erkennen Sie die Möglichkeiten, die Sie sich selbst bieten können.

Dazu stellen Sie doch bitte einmal folgende Fragen:

- Wie sind Sie zu Ihrer jetzigen Arbeit gekommen?
- Was macht Ihnen Freude und Spaß?
- Was können Sie besonders gut?
- Tun Sie das, was Sie am Besten können?
- Womit haben Sie mühelos Erfolg, während andere Menschen sich bei der gleichen Sache viel mehr anstrengen müssen als Sie?
- Welche Menschen waren Ihnen heute besonders wichtig?
- Was haben Sie heute alles Besonderes erlebt?
- Wer hat Sie bzw. wen haben Sie heute besonders glücklich gemacht und warum?
- Wo ist Ihre persönliche Grenze?

Erkennen Sie in Ihren Antworten neue Möglichkeiten für sich und erleben Sie Lust statt Last. Ich Schwächen werden automatisch geringer, wenn Sie sich mehr auf Ihre Stärken konzentrieren.

Freuen Sie sich über alles, was Ihnen heute gelingt!

Erkennen Sie Ihre Möglichkeiten!

„Man versucht sein Glück gewöhnlich mit Talenten, die man nicht hat!“

Luc De Clapiers Valiveuarques

## **O FFEN SEIN – Helfen, sich helfen lassen, lebenslang lernen und wachsen**

Wissen wird heute bereits in unserer Welt als der entscheidende „Rohstoff“ gehandelt. Und wir alle werden uns in den nächsten Jahren laut vieler Umfragen auf sehr rasche Veränderungen einstellen müssen.

Damit wir uns in dieser immer mehr komplex werdenden Welt auch weiterhin motiviert bewegen und am Ball bleiben, ist ständiges dazu lernen, sich helfen zu lassen und auch anderen Menschen zu helfen, unausweichlich.

- Erkennen Sie Ihre Grenzen und lassen Sie sich helfen. Denn durch diese Hilfe erweitern Sie Ihre Grenzen und schöpfen stärker Ihr persönliches Potenzial aus.
- Fragen Sie sich immer: „Wer könnten mir bei dieser Sache helfen?“
- Setzen Sie wiederum Ihre Stärken und Talente auch für das Allgemeinwohl ein.
- Geben Sie, wenn möglich, Tätigkeiten ab, die jemand anderes auch so gut erledigen kann wie Sie selbst.
- Fragen Sie sich, was Sie am Besten zum Lernen motiviert.
- Lernen Sie von den Besten.
- Seien Sie neugierig auf jeden Tag – machen Sie bewusst in Ihrem Tagesablauf auch einmal etwas anders und seien Sie gespannt auf das Ergebnis und auf das, was dann passiert. So bleiben Sie im Geiste offen, lernen ständig hinzu und schöpfen damit Ihre Potenziale weitaus besser aus.

Entwickeln Sie auch die innere Motivation zu helfen, sich helfen zu lassen und dazu zu lernen. Denn so wachsen Sie Tag für Tag als Mensch und können mit Ihrem Wachstum dafür sorgen, dass auch andere Menschen in Ihrem Umfeld wiederum durch Sie wachsen.

„Geist ist geil!“  
David Bosshart

## **TOTAL DABEI SEIN – Einstellung, Wille, Ausdauer, das Beste geben**

Unsere Einstellung sagt aus, wie wir mit einer Sache umgehen oder auf eine Sache reagieren. Und dabei ist immer eines wichtig: Mit unserer persönliche Einstellung, mit unserem Willen und mit unserer Ausdauer gestalten wir unsere Zukunft.

Und das hat natürlich immer etwas mit Selbstverpflichtung zu tun. Denn es gibt kein Gesetz, indem wir verpflichtet sind, unser Potenzial auszuschöpfen, zu lernen, uns gesund zu ernähren...

Dieses Gesetz gibt es nicht und somit liegt es nur an uns selbst! Nur jeder von uns entscheidet selbst, ob wir unserem Tun und unserem Leben gleichgültig gegenüber stehen oder ob wir total dabei sind – eben mit der nötigen Einstellung – dem nötigen Willen und der nötigen Ausdauer.

Kümmern Sie sich deshalb um Dinge, die Sie beeinflussen können und nicht um Dinge, die Sie nicht beeinflussen können.

Entwickeln Sie einen starken Willen und fragen Sie sich immer in bestimmten Situationen: willst Du nicht oder kannst Du nicht?

Wenn Sie sich einmal für eine Sache entschieden haben, dann bleiben Sie mit der dafür notwendigen Ausdauer auch dran. Entwickeln Sie dabei immer wieder eine ausdauernde Offenheit, um Neues zu suchen und zu entdecken.

Wenn wir eine gute Einstellung zu uns selbst und zu unserem Tun haben, dann werden wir auch automatisch eine gute Einstellung unserer Umgebung gegenüber entwickeln.

„Wenn Du Dein Schicksal nicht ändern kannst, dann ändere Deine Einstellung!“  
Amy Tam

## **I   INSPIRIERT AGIEREN – Ziele und Visionen haben**

Um im Leben inspiriert zu agieren und zu leben und um sein Potenzial nachhaltig ausschöpfen zu können ist es wichtig, lohnende Visionen und Ziele zu haben. Menschen die aus sich heraus motiviert sind haben den Wunsch, etwas für sie wichtiges zu tun. Dies ist dann eine Vision, einem „Stern“, dem sie folgen, eine Mission, die sie erfüllen wollen, das Ziel, das sie erreichen wollen. Und nicht deshalb, weil es ihnen jemand aufgetragen hat, sondern weil es ihr ureigenes Bedürfnis ist.

Fragen Sie sich deshalb doch einmal, welche lohnenden Ziele Sie noch erreichen wollen, die Sie dann inspiriert agieren lassen. Stellen Sie doch Ihre Ziele in den verschiedensten Lebensbereichen Beruf, Familie, Geld, Hobbies, Gesundheit und Persönliches einmal auf.

Achten Sie dabei darauf, dass Sie kurzfristige Ziele ( bis 1 Jahr ), mittelfristige Ziele ( bis 3 Jahre ) und langfristige Ziele ( bis 10 Jahre ) aufstellen. Finden Sie Ziele, die Sie herausfordern, besser zu werden. Stellen Sie sich dabei auf immer die Frage: „Zu welcher Persönlichkeit / zu welchem Menschen muss ich mich entwickeln, damit ich diese Ziele auch erreiche?“

Brauchen Sie z. B. mehr Ausdauer, müssen Sie mehr „Nein-sagen“ können, sollten Sie besser reden können...

Was auch immer es ist: entwickeln Sie sich als Mensch in diese Richtung und wachsen Sie dabei auch als Persönlichkeit für die Erreichung Ihrer Ziele.

Halten Sie Ihre Ziele immer schriftlich fest und fragen Sie sich immer, WARUM Sie diese Ziele wirklich erreichen wollen, denn das WARUM ist stärker als das WIE. Finden Sie dafür möglichst viele Beispiele.

Entwickeln Sie danach einen Handlungsplan, bei dem Sie Monat für Monat, Woche für Woche, Tag für Tag sofort erkennen, was Sie tun müssen, damit Sie Ihre Ziele auch tatsächlich erreichen.

Beachten Sie dabei bitte noch eines:

Jeder Schritt hin zu Ihren Zielen ist wichtig. Erledigen Sie deshalb auch die kleinen, nebensächlichen Dinge mit Sorgfalt und größter Aufmerksamkeit.

„Wir haben im Leben nur zwei Todsünden zu fürchten:

1. Wünschen, ohne zu handeln

2. Zu handeln, ohne Ziel!“

Ayn Rand

## **V ITAL AUFTRETEN – Gesundheit pflegen, Zeit haben und nehmen, lachen können**

Vital auftreten hat auch immer etwas mit „sich wohl fühlen“ zu tun.

Sind Sie körperlich so fit, dass Sie sich wirklich wohl fühlen?

Haben Sie die Zeit, sich körperlich zu betätigen?

- Wenn Sie im Büro, am Schreibtisch oder in einem Beruf mit wenig Bewegung arbeiten, machen Sie doch jede Stunde nur zehn Kniebeugen. Sie werden mit der Zeit merken, wie gut Ihnen das körperlich tut und Ihnen wieder mehr Vitalität in Ihrem Tun gibt.
- Nehmen Sie, wenn Sie Treppen steigen, zwei Stufen auf einmal. Das bringt Ihren Kreislauf mehr in Schwung und ist auch gut für die Oberschenkelmuskulatur.
- Führen Sie ein wichtiges Gespräch doch einmal bei einem Spaziergang.
- Machen Sie doch jeden Tag nur fünf Minuten etwas Gymnastik, z. B. 30 Situps für die Bauchmuskulatur, zehn lockere Sprünge in die Höhe und strecken und dehnen Sie sich

Sie werden dabei schon bald merken, dass Sie vitaler auftreten bei der Begegnung mit anderen Menschen und in Ihrem täglichen Lebens- und Arbeitsumfeld und: es bringt mehr Motivation.

Dabei ist noch wichtig:

Lachen Sie öfters – spielen Sie mehr und kämpfen Sie weniger, denn das baut auch Stress ab. Lachen Sie mit anderen Menschen und finden Sie Menschen, die leicht und ungezwungen lachen können. Lachen Sie auch über sich selbst.

Denn lachen lockert die Muskulatur und steigert die Produktion körpereigener Opiate.

„Es ist kein Ziel, der reichste Mensch auf dem Friedhof zu werden!“

Sir Peter Ustinov

## **A   KTIV HANDELN – Selbstverantwortung, Selbstdisziplin, Teamplayer sein**

Aktiv zu handeln hat auch immer etwas mit Selbstverantwortung und Selbstdisziplin zu tun. Denn nur dann, wenn wir diese beiden Eigenschaften verkörpern, werden wir wirklich immer wieder aktiv handeln und aktiv werden.

Selbstverantwortung heißt dabei, wir übernehmen die volle Verantwortung für uns selbst, für unser Handeln, für unser Verhalten, für unsere Einstellung, für unser Leben. Wer diese Verantwortung jedoch abgibt, entmündigt sich nur selbst, denn er gibt dadurch anderen Menschen die Macht über sein Leben.

Wenn wir jedoch die Verantwortung für unser Leben und Tun übernehmen, können wir selbst bestimmen, was wir tun und was wir lassen wollen. Eine bessere und stärkere Motivation gibt es nicht.

- Wer ist der wichtigste Mensch in Ihrem Leben?
- Wer könnte für Ihr Leben die Verantwortung übernehmen?
- Wer sagt Ihnen, wie Sie Ihr Leben zu gestalten haben?

Aktiv handeln heißt auch immer, zur Tat schreiten. Aktiv handeln heißt, an seine Zukunft, an sich und seine Möglichkeiten zu glauben und zu beginnen.

Dabei ist Selbstdisziplin wichtig. Wir alle wissen, wie wichtig Selbstdisziplin ist. Jedoch haben viele Menschen Schwierigkeiten sie zu leben. Denn Selbstdisziplin heißt auch, sich einmal in Situationen, Aktivitäten und Handlungen durch zu beißen, den „Schmerz“ einmal auszuhalten und weiterhin aktiv zu bleiben.

Verlangen Sie Disziplin deshalb immer zuerst von sich selbst und dann von anderen Menschen.

„Der Mann, der den Berg abtrug war derselbe, der anfang, kleine Stein weg zu tragen!“

Chinesisches Sprichwort

## **T   UNNELBLICK VERÄNDERN – die eigenen Gedanken- und Vorstellungskraft nutzen**

Ob wir es wollen oder nicht – unser Denken erzeugt uns ständig Realität. Auch unsere eigene Erwartungshaltung hat einen nicht zu unterschätzenden Einfluss auf unsere Wirklichkeit. Denn nur unsere Gedanken sind die Schöpfer unserer Wirklichkeit. Wir sind immer dort, wo wir mit unseren Gedanken sind. Wir können, nur mit unserem Denken, von einer unangenehmen Situation in eine angenehme Situation verändern – wir können dadurch auch einen möglichen Tunnelblick verändern.

- Was denken Sie über sich und warum ist das so?
- Was können Sie, obwohl Sie denken, dass Sie es nicht können?
- Was ist für Sie schwierig und herausfordernd und warum ist das so?

Wenn wir unsere Vorstellungskraft zum Visualisieren nutzen, heißt das, im Geiste von einem in der Zukunft liegenden Handlungsablauf oder einem Plan ein vollständiges Bild zu entwickeln. Der Ort, an dem wir unser Denken trainieren können, ist der Ort unserer Gedanken. Was immer wir erreichen wollen, wir müssen es dort erst einmal verändern.

Entwerfen Sie im Kopf ein Bild Ihrer zukünftigen Wunschsituation, und zwar möglichst genau mit allen Details, in einem möglichst entspannten Zustand. Denn Visualisierung heißt wörtlich übersetzt: Vergegenwärtigung!

Es ist ein aktives, selbst geschaffenes, gedankliches Vorstellungsbild, also die bildhafte Vorstellung eines bereits erreichten Zieles. Und zwar in Ihrem eigenen Kino, Ihrem Kopfkino.

„Nicht die Dinge selbst, sondern die Vorstellung über die Dinge machen und glücklich oder unglücklich!“

Epiktet

## **I INITIATIVE ZEIGEN – Mut haben, Ängste überwinden, flexibel sein**

Oft werden wir in unserem Leben nicht initiativ, weil wir Angst haben vor Kritik anderer Menschen. So fehlt uns dann häufig der Mut, die Initiative zu übernehmen und auch zu zeigen, wer wir wirklich sind. Oder wir schützen uns vor der Kritik auch dadurch, dass wir keinen Mut zeigen, etwas anzupacken.

Jedoch ist Mut zu zeigen und Ängste zu überwinden wichtig, um initiativ zu werden. Und gerade die Initiative zu zeigen für etwas Neues, damit auch andere Menschen anzustecken, ist für unseren Erfolg doch so wichtig.

- Was würden Sie alles tun, wenn Sie keine Angst hätten?
- Was würden Sie alles anpacken, wenn Sie schon vorher wüssten, dass es klappen würde?
- Was würden Sie machen, wenn Ihnen das, vor dem Sie Angst haben oder das was in Ihnen Unwohlsein auslöst, leicht fallen würde?

Wählen Sie zu Beginn Ihrer Überwindung kleine Ängste aus – zeigen Sie den Mut und werden Sie initiativ in Ihrem Tun – gestalten Sie selbst.

Sie werden so nach und nach mutiger, erlangen somit auch mehr Selbstvertrauen in Ihrem Auftreten und in Ihrem Tun, schöpfen stärker Ihre Potenziale aus und bauen auch eine stärkere Motivation in Ihrem Tun und Handeln auf und werden selbstbestimmter agieren.

„Mut ist nicht das Gegenteil von Angst. Es ist vielmehr die Erkenntnis, dass etwas anderes wichtiger ist, als die eigene Angst!“

Unbekannt

## **O HNMACHT ABLEGEN – mit Misserfolgen und Fehlern richtig umgehen, Selbstvertrauen aufbauen**

Wie ist es mit dem Ausschöpfen Ihres persönlichen Potenzials im täglichen Leben? Aus der Forschung wissen wir, dass wir als Menschen nur sehr wenig von unseren verfügbaren Potenzialen im Leben auch wirklich nutzen. Warum ist das so? Weil uns der Umgang mit Misserfolgen und Fehlern – diese Ohnmachtshaltung – immer wieder vor neuen Versuchen, uns zu entfalten und uns zu entwickeln, zurückhält.

Doch Fehler, Fehlschläge und Niederlagen sind nur dann wirklich schlimm, wenn wir uns von ihnen einschüchtern lassen. Wir geben dann zu schnell auf, zweifeln an uns, an unseren Stärken und Talenten und bauen eine „Ohnmachtshaltung“ auf. „Was soll ich bloß machen, ich schaffs ja doch nicht!“

Seien Sie klug und versuchen Sie aus jedem Fehler und aus jedem Misserfolg etwas sinnvolles zu lernen. Nur der Verlierer lernt nichts, weil er nämlich sofort aufgibt; die Ohnmacht verwandelt sich in eine HandlungsOhnmacht, nichts geschieht mehr.

Wenn Ihnen das nächste Mal ein Fehler passiert, dann sagen Sie doch: „Das hätte ich jetzt besser anders gemacht. Das ist jetzt aber nicht mehr zu ändern. Ich lerne daraus und mache es beim nächsten Mal besser.“ Dann schreiben Sie sich auf, was Sie genau daraus lernen und zukünftig anders machen werden.

Verzichten Sie auf den Ärger, die Ohnmacht, sondern ziehen Sie Ihre Lehren daraus. Sorgen Sie dafür, dass die Sache wieder in Ordnung kommt, lernen Sie daraus und wenden Sie sich mit neuer Energie wieder neuen Dingen zu.

„Die größte Gefahr im Leben ist, dass man oft zu vorsichtig ist!“  
Alfred Adler

## **N ATÜRLICHKEIT LEBEN – Einzigartigkeit, Ehrlichkeit, Dankbarkeit, Freude / Spaß**

Jeder von uns Menschen ist einzigartig – und das hat die Natur so geschaffen. Entwickeln Sie deshalb Ihre eigenen Stärken, Fähigkeiten, Kenntnisse – werden Sie eine einzigartige Persönlichkeit.

Vergleichen Sie sich nicht mit anderen Menschen, sondern fragen Sie sich:

- Was geben Sie den Menschen einzigartiges und warum ist das so?
- Was gibt Ihnen das?
- Wie sehr strengt Sie das an?

Aus dieser Einzigartigkeit entwickelt sich dann auch eine Dankbarkeit heraus.

- Für was in Ihrem Leben sind Sie dankbar?
- Was muss passieren, damit Sie sich bei anderen Menschen bedanken?
- Wer hat sich heute schon bei Ihnen bedankt und wofür?
- Bei wem haben Sie sich schon heute bedankt und wofür?
- Für was sind Sie heute besonders dankbar?

Zeigen Sie in Ihrer Natürlichkeit auch Ihre Lebensfreude. Denn die Fähigkeit zur Lebensfreude ist in jedem von uns vorhanden. Wichtig ist, dass wir uns das immer wieder aufs Neue bewusst machen.

- Über was haben Sie sich heute gefreut und warum war das so?
- Wem haben Sie heute eine Freude gemacht?

Natürlichkeit leben heißt auch, natürliche Motivation für unser Handeln zu haben.

Viele Menschen werden als Original geboren, sterben jedoch als Kopie von jemand anderem!

**LEBEN SIE DESHALB IHRE NATÜRLICHKEIT**

„Im Leben geht es nicht darum, sich selbst zu finden. Im Leben geht es darum, sich selbst zu erschaffen!“

George Bernhard Shaw



**Starkes MotivationsManagement / Vorträge – Seminare - Coachings**  
**methodisch – übergreifend – nachhaltig**

**Bogenstr. 23 91180 Heideck**  
**Tel.: 09177 / 484976 Fax: 09177 / 484977**  
**E-mail: [info@juergen-zwickel.de](mailto:info@juergen-zwickel.de) [www.juergen-zwickel.de](http://www.juergen-zwickel.de)**