

**Nicola Fritze**

**Motivier  
dich selbst.  
Sonst  
macht's  
keiner!**

**50 Impulse, um in  
Schwung zu kommen**

## Nutzungshinweise für Ihr BusinessVillage-E-Book

Lesen Sie bitte den E-Book-Lizenzvertrag auf der folgenden Seite sorgfältig durch. Sie sind nur dann berechtigt, dieses E-Book zu nutzen, wenn Sie den Bestimmungen dieses Lizenzvertrages zustimmen.

### **Bitte beachten Sie hierbei insbesondere folgende Punkte:**

- Die E-Book-Lizenz räumt Ihnen lediglich das Recht ein, dieses Dokument **für den persönlichen und nicht übertragbaren Gebrauch** zu nutzen.
- Sie sind nicht berechtigt dieses Dokument – auch nicht auszugsweise – anderen Personen zugänglich zu machen, insbesondere es zu verleihen, zu vermieten oder zu verkaufen. Unternehmensversionen erhalten Sie auf Anfrage.
- Das Anfertigen von Vervielfältigungen und das Ausdrucken oder Speichern auf anderen Computern ist jederzeit gestattet, jedoch nur dann, wenn dies für Ihren persönlichen Gebrauch geschieht und Dritten dadurch nicht der Zugang dazu ermöglicht wird.
- Sie dürfen dieses Dokument nicht verändern. Schon bei dem Versuch einer Veränderung erlischt das Recht zur Nutzung.
- Das Recht zur Nutzung wird zeitlich unbegrenzt erteilt, solange die Lizenzbestimmungen vom Lizenznehmer erfüllt werden.
- Ihr BusinessVillage-E-Book ist speziell für Sie erstellt worden. Sichtbare und nicht sichtbare Kennzeichnungen zur Individualisierung innerhalb des E-Books erlauben die Identifizierung des Lizenznehmers im Falle eines Verstoßes gegen die Lizenzbedingungen.
- BusinessVillage übernimmt für Inhalte des E-Books keine Haftung.

## BusinessVillage E-Book-Lizenzvertrag

Indem Sie dieses E-Book speichern, kopieren oder in einer anderen Art und Weise nutzen, erklären Sie, dass Sie die Bestimmungen der nachfolgenden Lizenzbedingungen akzeptieren. Durch das Speichern, Kopieren oder durch eine anderweitige Benutzung dieses E-Books wird ein rechtsgültiger Vertrag zwischen Ihnen (entweder als natürliche oder juristische Person) und BusinessVillage GmbH und deren Rechtsnachfolgern geschlossen. Falls Sie den nachfolgenden Bestimmungen nicht zustimmen, sind Sie nicht berechtigt, dieses E-Book zu speichern, zu kopieren, zu lesen oder in einer anderen Art zu nutzen. In diesem Fall sind Sie verpflichtet, dieses E-Book sofort zu löschen!

**E-Book-Nutzungslizenz:** Das vorliegende E-Book ist rechtlich als SOFTWARE zu qualifizieren und wird sowohl durch Urheberrechtsgesetze und andere internationale Urheberrechtsverträge geschützt als auch durch andere Gesetze und Abkommen über geistiges Eigentum. Wenn Sie den Lizenzvertrag akzeptieren, wird Ihnen dieses E-Book lizenziert, nicht verkauft.

### I. LIZENZGEWÄHRUNG

Durch diesen Lizenzvertrag werden Ihnen folgende Rechte gewährt:

#### a) Verwendung des E-Books

Diese Lizenz räumt Ihnen lediglich das Recht ein, das E-Book für den persönlichen und nicht übertragbaren Gebrauch zu nutzen. Sie sind nicht berechtigt – auch nicht auszugsweise – das E-Book zu vervielfältigen, zu kopieren oder zu verbreiten, zu verleihen, weiterzugeben oder Ähnliches, es sei denn, es wird Ihnen mit diesem Lizenzvertrag ausdrücklich gestattet. In jedem Fall ist eine Veränderung des E-Books (zum Beispiel Änderungen im Text, Kürzungen oder Ergänzungen etc.) oder ein Eingriff in oder eine Änderung an dem Quellcode des E-Books (insbesondere eine Veränderung oder Entfernung der personalisierenden Elemente des E-Books) strengstens untersagt.

#### b) Speicherung/Netzwerkverwendung

Sie sind lediglich berechtigt, das E-Book für Ihren persönlichen Gebrauch zu speichern. Dieses Recht schließt eine Speicherung auf mehreren Computern ein, solange diese ausschließlich von Ihnen genutzt werden. Eine Speicherung dieses E-Books auf einer zentralen Speichervorrichtung, wie etwa einem Netzwerkservers, ist Ihnen nur dann erlaubt, wenn Sie diese Speichervorrichtung ausschließlich dazu verwenden, das E-Book über ein internes Netzwerk auf Ihren anderen Computern zu nutzen. Anderen Nutzern darf dieses E-Book nicht überlassen werden oder der Zugriff über ein Netzwerk ermöglicht werden. Sie sind ebenfalls nicht berechtigt, das E-Book über ein externes Netzwerk oder das Internet direkt oder indirekt (beispielsweise durch Einstellen in eine Homepage, Speicherung auf einem File-, FTP- oder anderen Servern, Verweis darauf durch einen Link etc.) Dritten zur Verfügung zu stellen oder anderen den Zugang zu ermöglichen.

#### c) Sicherungskopie

Zusätzlich zu den unter Punkt b) genannten Speichermöglichkeiten sind Sie lediglich berechtigt, von dem E-Book eine Sicherungs- oder Archivierungskopie zu fertigen. Auch diese Kopie ist ausschließlich für Ihren persönlichen Gebrauch und darf nicht an Dritte weitergegeben werden oder Dritten Zugang dazu verschafft werden.

#### d) keine Weitergabe/Übertragung der Nutzungsrechte

Da dieses E-Book ausschließlich für Ihren persönlichen Gebrauch ist, ist eine – auch unentgeltliche – Weitergabe nicht gestattet. Sie sind auch nicht berechtigt, die Nutzungsrechte an diesem E-Book entgeltlich oder unentgeltlich zu übertragen.

## **II. Laufzeit und Kündigung**

BusinessVillage erteilt Ihnen die Nutzungslizenz zeitlich unbegrenzt, solange Sie die Lizenzbestimmungen erfüllen. Unbeschadet sonstiger Rechte ist BusinessVillage berechtigt, Ihre Rechte aus diesem Lizenzvertrag zu kündigen, sofern Sie gegen die Bestimmungen dieses Lizenzvertrages verstoßen. In einem solchen Fall sind Sie verpflichtet, dieses E-Book und sämtliche Kopien unwiderruflich zu löschen.

## **III. Kennzeichenrechte**

Diese Lizenzvereinbarung gewährt Ihnen keinerlei Rechte in Verbindung mit Kennzeichenrechten von BusinessVillage.

## **IV. Prüfrechte**

Der Kunde wird über die Anzahl der Anwender beziehungsweise der von der Software erstellten Kopien sowie über deren Installationsort genaue Angaben nachhalten. BusinessVillage ist berechtigt, fünf Werktagen nach vorheriger schriftlicher Ankündigung die Geschäftsräume des Kunden während der allgemeinen Geschäftszeiten zu betreten, um zu überprüfen, ob der Kunde seine Vertragspflichten einhält. Unter Berücksichtigung berechtigter Belange des Kunden wird BusinessVillage gegebenenfalls einen zur Berufsverschwiegenheit verpflichteten Sachverständigen mit dieser Überprüfung beauftragen. Der Kunde unterrichtet den Sachverständigen oder BusinessVillage umfassend, hält seine Mitarbeiter zur Auskunftserteilung an und gewährt Einblick in die für die Überprüfung erforderlichen Unterlagen. BusinessVillage trägt die Kosten dieser Überprüfung, es sei denn, es würde eine Vertragsverletzung durch den Kunden festgestellt.

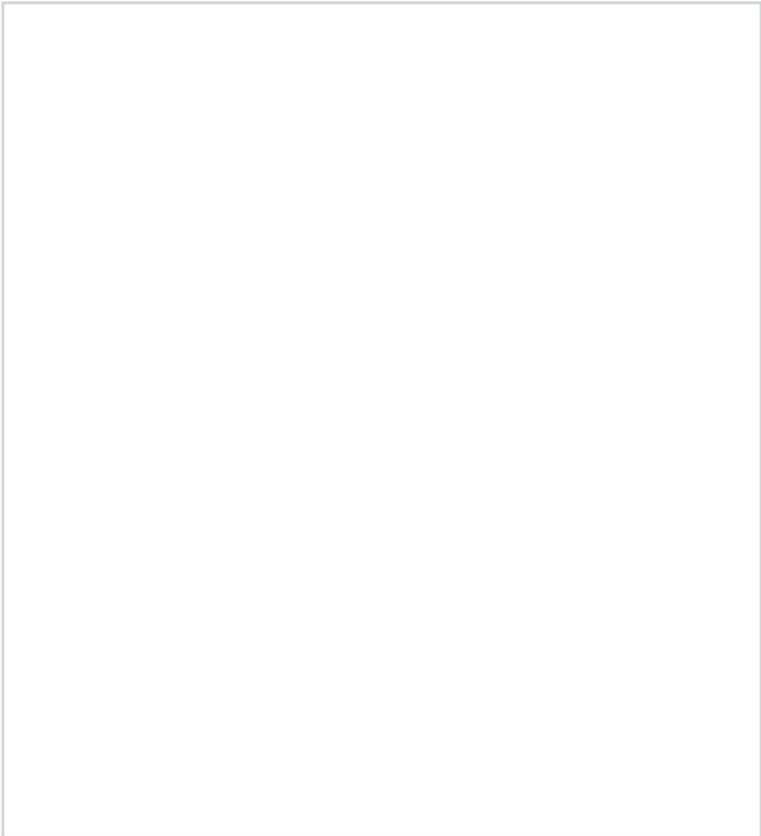
## **V. Urheberrecht**

Alle Rechte und geistigen Eigentumsrechte an dem E-Book (einschließlich, aber nicht beschränkt auf Text, Bilder, Fotografien, Grafiken, Animationen, Video, Audio, Musik und Applets, die in dem E-Book enthalten sind), den gedruckten Begleitmaterialien und jeder Kopie des E-Books liegen bei BusinessVillage oder seinen Autoren. Jeder Fall einer Verletzung der Urheberrechte von BusinessVillage und jeder Verstoß dieser Lizenzvereinbarung wird ausnahmslos verfolgt. Jede Verletzung der Urheberrechte oder eine Missachtung der Lizenzbestimmungen verpflichtet zum Schadenersatz. Jede unerlaubte Vervielfältigung, Verbreitung oder öffentliche Wiedergabe kann mit einer Freiheitsstrafe bis zu drei Jahren oder mit Geldstrafe bestraft werden. Bei einer gewerbsmäßigen unerlaubten Verwertung droht eine Freiheitsstrafe bis zu fünf Jahren oder Geldstrafe.

## **VI. Haftungsausschluss**

BusinessVillage übernimmt für den Inhalt des E-Books keine Haftung. Die Verantwortlichkeit für den Inhalt liegt ausschließlich bei dem jeweiligen Autor. Dies gilt insbesondere für fachspezifische Inhalte wie rechtliche, steuerrechtliche, medizinische, pharmazeutische oder ähnliche Inhalte. Im Übrigen ist die Haftung von BusinessVillage und seinen Erfüllungsgehilfen beschränkt auf Vorsatz und grobe Fahrlässigkeit.

## Persönliche Widmung

A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for a personal dedication or message.

*Für Julius Jonathan*

**Nicola Fritze**

**Motivier  
dich selbst.  
Sonst  
macht's  
keiner!**

50 Impulse, um in  
Schwung zu kommen

# Impressum

## **Nicola Fritze**

Motivier dich selbst. Sonst macht's keiner!

50 Impulse, um in Schwung zu kommen

3. Auflage 2017

© BusinessVillage GmbH, Göttingen

## **Bestellnummern**

ISBN 978-3-86980-343-2 (Druckausgabe)

ISBN 978-3-86980-344-9 (E-Book, PDF)

Direktbezug unter [www.businessvillage.de/bl/994](http://www.businessvillage.de/bl/994)

## **Bezugs- und Verlagsanschrift**

BusinessVillage GmbH

Reinhäuser Landstraße 22

37083 Göttingen

Telefon: +49 (0)5 51 20 99-1 00

Fax: +49 (0)5 51 20 99-1 05

E-Mail: [info@businessvillage.de](mailto:info@businessvillage.de)

Web: [www.businessvillage.de](http://www.businessvillage.de)

## **Layout und Satz**

Sabine Kempke

## **Autorenfoto**

Holger Krull, <http://holgerkrull.de>

## **Druck und Bindung**

Westermann Druck Zwickau GmbH

## **Copyrightvermerk**

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigung, Übersetzung, Mikroverfilmung und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen. Alle in diesem Buch enthaltenen Angaben, Ergebnisse usw. wurden von dem Autor nach bestem Wissen erstellt. Sie erfolgen ohne jegliche Verpflichtung oder Garantie des Verlages. Er übernimmt deshalb keinerlei Verantwortung und Haftung für etwa vorhandene Unrichtigkeiten. Die Wiedergabe von Gebrauchsnamen, Handelsnamen, Warenbezeichnungen usw. in diesem Werk berechtigt auch ohne besondere Kennzeichnung nicht zu der Annahme, dass solche Namen im Sinne der Warenzeichen- und Markenschutz-Gesetzgebung als frei zu betrachten wären und daher von jedermann benutzt werden dürfen.

# Inhaltsverzeichnis

Über die Autorin .....	7
Noch ein Buch über Motivation? Warum dieses anders ist .....	9
<b>1. Bestandsaufnahme und Orientierung .....</b>	<b>13</b>
Vom Lesen zum Dialog mit sich selbst.....	14
Motivation ist eine Entscheidung – immer wieder aufs Neue .....	15
Sonst macht's keiner? Wirklich nicht?.....	21
<b>2. Wahrnehmen, Denken, Handeln – fünfzig Impulse für deine Motivation .....</b>	<b>31</b>
<b>3. Impulse für dein Wahrnehmen .....</b>	<b>37</b>
[1] Ohne Brille besser sehen.....	40
[2] Mitmenschen in Lernpartner verwandeln.....	42
[3] Die Glückslupe .....	44
[4] Meditieren mit (und ohne) Om .....	48
[5] Raus aus der Problemschleife.....	49
[6] Auf ins Morgen-Land .....	53
[7] Jetzt! Geht's! Los! .....	54
[8] Wenn Wunder wirken .....	56
[9] Wut ist gut.....	57
[10] Erfolge feiern, wie sie fallen .....	60
[11] Immer der Sehnsucht nach .....	64
[12] Den inneren Superhelden wecken .....	65
[13] Verzeihung, kennen wir uns? .....	67
[14] Würdigen statt würgen.....	69
<b>4. Impulse für dein Denken .....</b>	<b>71</b>
[15] Wie kommst du darauf?.....	76
[16] Gut gesagt.....	80
[17] Keinen (fremden) Kopf machen .....	81
[18] Zeit für den Soll-Bruch.....	83
[19] Gedanken-Jonglage .....	88
[20] Ziele loslassen (um sie zu erreichen) .....	91
[21] Bitte wenden .....	94

[22] Oh je wird jetzt Aha .....	97
[23] Nie mehr nie .....	99
[24] Noch und nöcher: Noch.....	101
[25] Im Zweifel für den Zweifel.....	103
[26] Alternativen-Entdecker werden.....	106
[27] Bloß keine Sorge .....	109
[28] Schlimmer geht's immer .....	111
[29] Im Lösen liegt die Lösung.....	115
[30] Müssen ist kein Muss.....	118
[31] Was geht?.....	121
<b>5. Impulse für dein Handeln .....</b>	<b>123</b>
[32] Tun kommt von Sein.....	126
[33] Es geht auch anders (man muss es nur machen).....	131
[34] Ernte Dank.....	135
[35] Trainieren statt ärgern .....	137
[36] Auf die Dosis kommt's an .....	140
[37] Willkommen in der Stretching-Zone.....	144
[38] Den Alltag beschwingen.....	149
[39] Eigenlob stimmt .....	152
[40] Vom Ja-Sagen zum Nein-Sagen.....	154
[41] Die dickste Kröte zuerst .....	155
[42] Bumerang des Guten .....	157
[43] »Man« über Bord .....	159
[44] Mit kleinen Schritten zu großen Sprüngen .....	161
[45] Gut sein (vor allem zu sich selbst)!.....	164
[46] Ab in die Mitte.....	169
[47] Die Ja-genau-Haltung.....	172
[48] Heilung bei Aufsieberitis .....	174
[49] Heiter scheitern.....	178
[50] Ich will und ich kann! .....	180
<b>6. Vorsicht, Falle! .....</b>	<b>185</b>
<b>7. Bei der Arbeit: Bist du schon erfüllt oder erfüllst du nur? ..</b>	<b>191</b>
<b>8. Scheitern gehört dazu .....</b>	<b>201</b>
War's das?.....	204
Zum Schluss.....	205

# Über die Autorin



Nicola Fritze ist eine gefragte Rednerin, Autorin, Executive-Coach und Organisationspsychologin. Sie ist DIE MOTIVATIONS-FRAU unter den Experten für Motivation. Ihre akademische Basis (Pädagogik, Organisationspsychologie), stetige Fortbildungen und nicht zuletzt ihre biografischen Einsichten als Führungskraft und Unternehmerin spiegeln sich auch in der Wirksamkeit ihrer vielen praktikablen Tipps. In Coachings und Seminaren begleitete sie über 20.000 Menschen in Veränderungsprozessen. Mit über drei Millionen Downloads ist Nicola Fritze die bedeutendste Podcasterin zum Thema Motivation und Persönlichkeitsentwicklung im deutschsprachigen Raum.

## **Kontakt:**

E-Mail: [mail@nicolafritze.de](mailto:mail@nicolafritze.de)

Homepage: <http://nicolafritze.de>



**»Lass dich nicht gehen, geh selbst!«**

Magda Bentrup



**Noch ein Buch über Motivation?**

**Warum dieses anders ist**



Noch nie wussten wir so viel über Motivation und Persönlichkeitsentwicklung wie heute. Die Ratgeber stapeln sich auf den Nachttischen, das Internet bietet kluge Weisheiten für jede Gelegenheit und in jeder Fernsehzeitung bekommst du handfeste Tipps, wie du endlich glücklich werden und das umsetzen kannst, was du dir vorgenommen hast. Vielleicht hast du auch schon mal ein Seminar oder einen Vortrag besucht, fleißig smarte Ziele formuliert und eventuell auch schon im Coaching Unterstützung für deine Selbstmotivation erfahren. Doch führt das ganze Wissen dazu, dass wir tatsächlich glücklicher sind und motivierter die Dinge anpacken, die wir uns vorgenommen haben? Mitnichten. Doch warum setzen wir so wenig von dem um, was wir wissen? »Na ja«, wirst du jetzt vielleicht denken, »wir sind eben Gewohnheitstiere.« Und so fallen wir auch bei den besten Vorsätzen immer wieder schnell in unsere alten Verhaltensmuster zurück. Auch wenn wir wissen, dass diese uns langfristig wenig glücklich machen. Und so sitzen wird dann abends gemütlich auf der Couch, während uns die fertig gepackte Sporttasche vorwurfsvoll anblickt. Und für unseren kurzfristigen Lustgewinn ist das genau die richtige Entscheidung. Wir wissen aus der Hirnforschung, dass unser Gehirn immer auf der Suche nach dem schnellen Lustgewinn ist. Wenn wir die Wahl haben, tun wir immer lieber das, was in uns schneller die besseren Gefühle verursacht. Und meistens sind eben unsere guten, alten Gewohnheiten mit den besseren Gefühlen verbunden, weil sie so vertraut, so bequem sind und uns Sicherheit geben.

Das ist der Grund, warum wir immer wieder in alte, vertraute Gewohnheitsmuster fallen.

Aus der Gehirnforschung wissen wir auch: Nicht das Wissen, sondern die Erfahrungen, die an Emotionen geknüpft sind, ermöglichen eine neue innere Haltung. Und damit neue Verhaltensweisen. Kurzum: Wir ändern unsere Einstellung nicht, indem wir darüber nachdenken, sondern indem wir neue Erfahrungen machen. Wir brauchen neue Erfahrungen, die mit Emotionen wie zum Beispiel Begeisterung verbunden sind. Das bringt unsere Synapsen in Bewegung! Wir gewinnen also über unser Verhalten eine neue innere Haltung.

Daher möchte ich in diesem Buch kein theoretisches Wissen vermitteln, sondern dich herzlich dazu einladen, tatsächlich neue Erfahrungen zu machen, über die dann auch eine neue innere Einstellung entstehen kann. Ich möchte dich ermutigen, wieder neugierig zu sein auf dich selbst und die Welt und ich möchte dich ermutigen, dich auf das eine oder andere Abenteuer einzulassen, deine Komfortzone zu verlassen und dich tatsächlich weiterzuentwickeln. Doch das alles erreichst du nicht, wenn du nur dieses Buch einfach lesen wirst. Das erreichst du nur, wenn du auch das zu tun beginnst, was du hier lesen kannst. Und zwar Schritt für Schritt. Das Buch gibt dir fünfzig kleine, aber wirkungsvolle Impulse, die dein Denken, deine Wahrnehmung und dein Handeln in Schwung bringen und dich zur Selbstreflexion einladen. Arbeite bitte das Buch nicht von hinten bis vorne durch, sondern suche dir besser Woche für Woche einen Impuls, der dich gerade anspricht und dir nützlich erscheint. Und dann richte eine Woche lang deine Aufmerksamkeit nur auf diesen Impuls. (Be)Nutze auch gerne dieses Buch! Schreibe deine Gedanken auf die Seiten, knicke Eselsohren zum Merken in das Buch, unterstreiche und male in dem Buch! So bist du schon einen ersten Schritt im Tun und es

gelingt dir Woche für Woche, Veränderungen anzugehen und dich auch in herausfordernden Zeiten zu motivieren.

#### **Dieses Buch ist für Menschen, ...**

... die gerade wenig Motivation und Freude im Leben haben, die irgendwie feststecken und nach Wegen suchen, wieder mehr Motivation und Lebensfreude zu empfinden.

... die wirklich bereit sind, Initiative zu ergreifen und zu handeln, um ihre Motivation und Lebensfreude zu steigern.

... die Verantwortung für ihr Leben übernehmen und es aktiv gestalten wollen.

... die Zeit und Energie investieren wollen, um ihre Lebensqualität zu steigern.

Das Buch zeigt einfache und effektive Möglichkeiten, wie Menschen sich selbst motivieren können und begleitet sie auf ihrem Weg der Veränderung.

Du hast deine Motivation buchstäblich in der Hand!

**1.**

**Bestandsaufnahme  
und Orientierung**



## Vom Lesen zum Dialog mit sich selbst

Während der Lektüre dieses Buches wirst du natürlich verschiedene Gedanken haben. Wir nehmen unsere Gedanken in Form von inneren Stimmen und Bildern wahr. Und nicht selten diskutieren unterschiedliche innere Stimmen auch miteinander. Vielleicht kennst du dein *Engelchen* und dein *Teufelchen* auch schon sehr gut? Während des Lesens wird es kritische oder skeptische Stimmen geben, Stimmen, die deine Gewohnheiten verteidigen, aber auch neugierige, mutige und aktivierende Stimmen. Höre aufmerksam in dich hinein und gehe in den inneren Dialog mit dir selbst. So gelingt es dir, im Einklang mit dir selbst deine Persönlichkeit gezielt weiterzuentwickeln. Um die inneren Dialoge ein wenig zu aktivieren, melden sich auch hier immer mal wieder der *innere Kritiker* und der *innere Coach* zu Wort und laden dich dazu ein, sowohl kritisch und skeptisch als auch wohlwollend und fördernd die Inhalte und Impulse zu reflektieren. Lass dich von den beiden ein wenig inspirieren und lerne deinen inneren Kritiker und inneren Coach noch besser kennen.

Da Motivation nur in unserem Kopf geschieht, ist das Konzept der inneren Stimmen, das auch das Konzept der inneren Persönlichkeitsteile genannt wird, sehr nützlich. Die zentrale Frage lautet: Wie organisiere ich mein Innen(er)leben, um mich zu motivieren und in eine gute Stimmung zu versetzen? Schon lange erklären Forscher unsere komplizierte Psyche anhand unterschiedlicher Persönlichkeitsteile – nicht zu verwechseln mit dem Krankheitssymptom einer multiplen Persönlichkeit. Sigmund Freud sprach schon 1923 in seiner Psychoanalyse von den drei seelischen Instanzen *Es*, *Ich* und *Über-Ich*.

In den vergangenen Jahrzehnten haben Wissenschaftler die Vorstellung unterschiedlicher Persönlichkeitsteile verstärkt aufgegriffen. Zum Beispiel der Psychiater Eric Berne, der in seiner Transaktionsanalyse zwischen unterschiedlichen *Ich-Zuständen* unterscheidet, die Familientherapeutin Virginia Satir, die die Methode *Parts Party* entwickelte, der Kommunikationsforscher Friedemann Schulz von Thun, der vom *inneren Team* spricht oder der Arzt und Therapeut Dr. Gunther Schmidt, der die *innere Familienkonferenz* erforscht.

## **Motivation ist eine Entscheidung – immer wieder aufs Neue**

Motivation aktiviert unsere Energie, wir kommen in Bewegung und verwirklichen unsere Vorhaben. Eigentlich könnte man den Begriff *Motivation* mit einem »k« ergänzen und von *MotivaKtion* sprechen: Das Motiv führt zur Aktion.

Selbstmotivation ist der achtsame Umgang mit unseren Bedürfnissen und eine werteorientierte Selbstorganisation. Das heißt, wir sollten uns auf das konzentrieren, was wirklich Bedeutung für uns hat, was wirklich wichtig für uns ist und uns selbst so organisieren, dass wir unsere Bedürfnisse leben können. Doch es kommt leider immer wieder vor, dass wir unsere Bedürfnisse vernachlässigen oder sogar akzeptieren, dass unsere Werte verletzt werden. Zum Beispiel sagen mir viele meiner Kunden, dass ihnen Familie, Freunde und Gesundheit am wichtigsten sind. Und dennoch leben sie ein Leben, das genau diese Werte vernachlässigt, weil sie in der Firma ständig Überstunden machen und daher erst nach Hause kommen,

wenn die Kinder schon schlafen. Und weil sie sich keine Zeit für regelmäßigen Sport und ein gesundes Essen in der Mittagspause nehmen – ganz in Ruhe. Wer seine Werte dauerhaft vernachlässigt, wird zunehmend unzufrieden und frustriert, fühlt sich immer leerer. Diese Leere wird dann gerne kompensiert, indem man sich was Schönes kauft, dem Konsum frönt. Doch das alles muss man sich ja auch leisten können, deshalb arbeitet man noch ein bisschen mehr, damit es wenigstens eine Gehaltserhöhung gibt, oder besser noch einen weiteren Schritt nach oben auf der Karriereleiter.

Es ist wichtig, dass wir unsere Werte kennen. Beispiele für Werte sind Gesundheit, Liebe, Freundschaft, Freiheit, Selbstverwirklichung, Selbstbestimmtheit, Wertschätzung, persönliche Weiterentwicklung, Unabhängigkeit, Freizeit, Ehrlichkeit, Glaubwürdigkeit, Integrität, Vertrauen, Verantwortung, Aufrichtigkeit, Verlässlichkeit, Respekt, Friede, Solidarität, Fairness, Mut, Loyalität, Erfolg, Prestige, Ruhm und Ehre.

Unsere Werte geben unseren Handlungen ein Motiv, sie treiben uns an. Egal, was wir tun, es steht immer ein bewusstes oder unbewusstes Motiv dahinter.

Finde heraus, welche Werte dir wirklich wichtig sind!

Stelle dir folgende Fragen, wenn sich eine dauerhafte Unzufriedenheit bemerkbar macht:

**1.** Was macht mich wirklich glücklich?

---

---

---

---

**2.** Was ist für mich wirklich wichtig? Was hat oberste Priorität?

---

---

---

---

**3.** Woran erkenne ich ganz konkret, dass ich diesen Wert lebe?

---

---

---

---

Wenn du deine Bedürfnisse und Werte kennst, wird das Zusammenspiel der Faktoren deutlich, die auch deine Motivation beeinflussen.

Deine Motivation hängt von drei Faktoren ab:

1. von persönlichen Bedürfnissen und Werten,
2. von der subjektiven Wahrnehmung und Bewertung deines Umfelds,
3. vom Umfeld selbst.

Wenn du demotiviert bist, kannst du an genau diesen drei Stellschrauben drehen:

1. Du veränderst deine Bedürfnisse und Werte,
2. du hinterfragst kritisch deine Wahrnehmung und Bewertung des Umfelds: Welche Möglichkeiten wurden bisher übersehen? Welche Chancen bietet dir das Umfeld vielleicht doch? Oder ...
3. du veränderst das Umfeld und verbesserst damit die Möglichkeiten, deine Bedürfnisse besser ausleben zu können.

***Selbstmotivation ist eine Entscheidung: Wie will ich eine Situation wahrnehmen und wie will ich sie bewerten? Und wofür ist meine Entscheidung gut?*** Ein Beispiel: Jemand hat sich vorgenommen, ein paar unangenehme Anrufe im Büro zu erledigen. Frisch am Schreibtisch angekommen kann er sich entscheiden, die Situation etwa so wahrzunehmen: Jetzt ist ein guter Zeitpunkt, die Anrufe schnell hinter mich zu bringen, denn es ist noch früh am Morgen und ich bin frisch dafür. Er bewertet die Situation als Chance, danach zufrieden und erleichtert den weiteren Tag gestalten zu können. Er entscheidet sich, die Situation zwar nicht als angenehm, aber als machbar zu bewerten und legt los. Seine Entscheidung bewirkt, dass er diese Anrufe endlich abhakt und sich danach gut fühlt.