



**MOTIVATION**

... und **DER ERFOLG  
GEHÖRT DIR!**

**72 MÖGLICHKEITEN,  
DICH MENTAL ZU STÄRKEN**



**ULRICH WERGIN**

# Motivation

## ...und der Erfolg gehört dir

Wenn du nach der Bedeutung des Wortes „Motivation“ suchst, findest du folgende Definition: *Motivation ist das lateinische Verb movere (bewegen, antreiben) und bezeichnet das auf emotionaler und neuraler Aktivität beruhende Streben des Menschen nach Zielen.*

Einerseits ist Motivation für uns etwas alltägliches, und wir denken, dass wir uns damit auskennen, andererseits scheitern wir an unseren Aufgaben. Der Grund für unser Scheitern ist, dass unsere Motivation keine feste Größe besitzt. Manchmal sind wir mehr, manchmal weniger motiviert. Wir überlassen es dem Zufall, wie hoch sie ist, weil wir nicht wissen, dass wir selbst der Schöpfer sind und so darauf Einfluss nehmen können. Wer also nach Erfolg strebt, gleichgültig in welchen Lebensbereichen, der sollte über die Möglichkeiten zur Eigenmotivation Bescheid wissen, um diese Schwankungen in eine hohe, lineare Größe umzuwandeln. Denn Erfolg stellt sich oftmals erst nach langer Zeit des Durchhaltens ein und ist gekennzeichnet von Rückschlägen und Misserfolgen, was zu Frustration führen kann. Darum wird nur derjenige sein Ziel erreichen, der sich immer wieder aufs Neue selbst motivieren kann. Und wenn du diese Kunst beherrscht, wirst du alle deine Lebensziele erreichen. Die Bedeutung von Motivation für unser Leben kann daher gar nicht hoch genug eingeschätzt werden. Egal, ob es der Kranke ist, der gesunden will, der Anfänger, der nach Perfektion strebt oder der Übergewichtige, der schlank werden möchte - immer hängt der Erfolg von der Eigenmotivation ab. Aber Motivation kann noch mehr! So kann sie Stagnation lösen und Bewegung in einen ins Stocken geratenen Prozess bringen.

Es ist verwunderlich, dass diesem Thema bisher so wenig Beachtung geschenkt wird, denn von der Motivation hängt die Leistungsbereitschaft ganzer Gesellschaften ab. Darum sollte sich jeder Arbeitgeber mit den Möglichkeiten der Motivation auskennen, um die Angestellten dementsprechend zu behandeln und zu schulen. Es ist allgemein bekannt, dass motivierte Arbeitnehmer bessere Leistungen erzielen. Aber auch im Bereich des Sports, dort wo der Athlet auf den Punkt genau die Höchstleistung abrufen will, sollte nicht auf dieses Wissen verzichten werden, damit die beste physisch mögliche Leistung erbracht werden kann. Dasselbe gilt für Lernende, Jungunternehmer, Trainer, Ärzte, Manager und Abteilungsleiter.

*„Erfolg hat, wer aus Rückschlägen und Niederlagen Motivation ziehen kann und weitermacht.“*

*(Thomas Alva Edison)*

# 72 Möglichkeiten, dich mental zu stärken

## 1

### **Du kannst es**

Die Erfahrung lehrt uns, dass wir zu viel mehr fähig sind, als wir denken. Dieses Potential gilt es zu nutzen, damit sich der Zweifel an uns und unserer Persönlichkeit in Stärke und Selbstvertrauen wandelt. Dabei spielt die Einstellung unseres Denkers eine entscheidende Rolle. Denkt er gewohnheitsmäßig: „Das kann ich“, so werden wir jede Aufgabe mit Leichtigkeit lösen. Denkt er hingegen: „Das kann ich nicht“, werden wir es nicht einmal probieren. Aber woher wissen wir so genau, dass wir etwas nicht können, wenn wir es nie versucht haben?

Tipp: Manchmal sind mehrere Versuche nötig, eine scheinbar unlösbare Aufgabe zu bewältigen. Ein Kind fällt auch immer wieder hin, steht auf, versucht es wieder - und irgendwann kann es laufen.

## 2

### **Vorbilder ...**

... sind wahre Motivationswunder, die uns über eine sehr lange Zeit begleiten und motivieren, weil sie in uns Bewunderung für die Taten anderer hervorrufen und gleichzeitig in uns den Wunsch wecken, es ihnen gleichzutun. Genau das brauchen wir, wenn wir etwas bewegen wollen, weil Vorbilder sich tief in unser Unterbewusstsein einprägen und so zu einem Leitbild werden, dem unser Denker folgt, weil das Vorbild immer präsent ist und so das Denken und Handeln führt. Das Ergebnis ist ein fester Charakter und ein klares Ziel vor Augen.

## 3

### **Das innere „Ja“**

Alles, was wir erleben, denken, sehen, riechen, schmecken und tasten, führt zu Gefühlen. Alle Erlebnisse und Gefühle bilden deine Gefühlswelt. Sie entsteht aus deinen Erwartungen, dem, was war, dem was ist und dem was sein wird. Je nachdem mit welcher Haltung du diese Eindrücke verarbeitest, empfindest du das Leben als schwierig oder leicht. Mit dem inneren „Ja“ kannst du deine Gefühlswelt öffnen und so einstellen, dass es dir angenehm ist. Das führt dazu, dass alle Zellen in deinem Körper gleichmäßig schwingen und du dich wohlfühlst. Damit erschaffst du dir ein wunderbares Lebensgefühl. Du wirst zu einem Neutrum, das heißt du bist ein Teil der Gesellschaft, lebst aber frei nach deinen eigenen Wertvorstellungen und bist so für niemanden fassbar. Du spürst nur noch Frieden und Freiheit in dir. Alles ist licht und hell, und du wirst dich vom menschlichen Schmerz abnabeln, weil du über den Dingen stehst. Niemand kann dich mehr von deinem Ziel abbringen.

Und hat sich das innere „Ja“ tief in dir gefestigt, so wird es ein Teil deines Charakters. Es bringt dir das Gefühl der Unabhängigkeit, Regeneration und Verjüngung und ist ein festes Fundament für dein erfolgreiches Leben.

Das innere „Ja“ ist neben der Liebe das stärkste positive Gefühl, das es gibt. Es ist immer dann beteiligt, wenn außergewöhnliche Leistungen oder Geschehnisse passieren, die wir für ein Wunder halten. Die Macht des inneren „Ja“ ist so stark, dass alleine das Vorhandensein dein Leben verändern kann. Denn mit dem inneren „Ja“ können Höchstleistungen erzielt werden und sogar Krankheiten geheilt werden. Es öffnet dir die Tür zu einer neuen Welt und vervielfacht dadurch deine Möglichkeiten.

Frage: Wie hoch ist dein inneres „Ja“, auf der Skala 1-10, wenn es darum geht, deine Ziele zu erreichen?

## 4

### **Der Erfolg**

Aus Erfolg lässt sich hervorragend Motivation schöpfen. Das Gefühl ist zwar nur so lange da, so lange der Erfolg anhält, befeuert uns aber in dieser Zeit ungemein.

## 5

### **Die Lust ...**

... etwas zu tun, verwandelt uns in ein wahres Kraftpaket. Sie ist pure Energie, die aus Begierde und Leidenschaft entsteht und uns antreibt. Dabei werden wir nicht müde unsere angestrebten Ziele erreichen zu wollen. Darum pflege deine Lust, indem du dir immer wieder neue Aufgaben stellst.

## 6

### **Unzufriedenheit ...**

... ist der Motor zur Veränderung. Wer unzufrieden ist, der wird auch immer motiviert sein etwas zu bewegen, um eine Änderung herbeizuführen. Unzufriedene Menschen werden nicht ruhen, bis sie das Bestmögliche erreicht haben. Wenn du also mit deinem momentanen Leben unzufrieden bist, dann ist das ein gutes Zeichen.

## 7

### **Ehrgeiz ...**

... ist eine gute Triebfeder. Wer mit Ehrgeiz seine Ziele verfolgt, der wird sie erreichen, weil er ein festes Bild von dem im Kopf hat, was er will.

## 8

### **Ziele**

Es gibt kleine und große Ziele, Tages-, und Zwischenziele und das finale Ziel, aber immer ist das Ziel vor allem eines: Ein Orientierungspunkt. Deshalb ist es wichtig mit Zielen zu arbeiten. Es bedeutet zu visualisieren und im Unterbewusstsein ein Bild zu erschaffen, dem unser Denker nacheifern kann.

## 9

### **Krafttraining**

Bei mir im Haus wohnt Steffi. Sie ist eine junge übergewichtige Frau. Sie spricht schon lange davon, dass sie abnehmen will, fand aber nie die Motivation dazu. Vor einem halben Jahr hat sie angefangen Krafttraining zu machen. Und! Sie ist begeistert. Sie sagte mir das letzte Mal, als ich sie traf: „Wenn du merkst, dass du stärker wirst und die Treppen leichter hinaufsteigen kannst, wenn aus Fett Muskeln werden und dein Bindegewebe straff wird, dann ist das pure Motivation, die du immer weiter haben möchtest. Zudem entstehen durch Bewegung Glückshormone und seit dem ich ins Training gehe, habe ich viele Kilos verloren und Freunde gefunden, die mich unterstützen“. Steffi war ganz glücklich mit dem Training und sie sprühte nur so vor Motivation. Aus der vorher schüchternen Person ist eine Persönlichkeit geworden, die weiß was sie will: Abnehmen und schlank bleiben! Sie machte mir ganz klar deutlich, dass sie dieses Ziel erreichen wird. So kann ich sagen: Das Krafttraining kann auch dir Motivation bringen. Und falls du bisher noch nie in einem Fitnessstudio warst, kann ich dir nur dazu raten es zu probieren.

## 10

### **Anerkennung und Bewunderung**

Dafür, dass Steffi abgenommen hat und nun fitter ist als je zuvor, erhält sie Anerkennung und Bewunderung von allen Seiten. Niemand hätte je gedacht, dass sie die Motivation dazu aufbringt in ein Fitnessstudio zu gehen - geschweige denn, dass sie abnimmt. Diese Anerkennung und Bewunderung gibt ihr noch mehr Energie und Zuversicht ihr Wunschgewicht zu erreichen und zu halten.

## 11

### **Gruppendynamik**

Und noch etwas können wir aus Steffis Geschichte lernen. In dem Studio in dem sie sich angemeldet hat, waren viele übergewichtige Frauen und Männer. Nach und nach schloss sie mit ihnen Freundschaft und eine feste Gruppe entstand. Durch diese Gruppendynamik hatte sie immer mehr Lust ins Training zu gehen, weil sie sich den Menschen dort verbunden fühlte. Sie wusste, wenn sie die anderen trifft, hat sie Spaß am Training und kommt gut gelaunt nach Hause.

## 12

### **Musik ...**

... ist ideal, um dich kurzfristig so richtig gut zu motivieren. Am besten hörst du lebensbejahende Musik, oder welche, mit der du eine schöne Erinnerung verbindest. Träume dich z.B. in deine Jugendzeit hinein. Oder vielleicht hast du einen unvergleichlich schönen Urlaub gehabt und ein bestimmtes Lied erinnert dich daran. Die Bilder, die dabei entstehen, beleben längst vergessene Gefühle.

## 13

### **Tanzen**

Wir haben gerade über Musik gesprochen. Warum gehst du nicht zur Anlage, wählst deinen Lieblingstitel aus, drehst die Musik laut und tanzt dazu? Träume dich in eine Disco hinein wo all deine guten Freunde sind und mit dir feiern. Auch dadurch entstehen wunderbare Gedankenbilder und du fühlst dich danach richtig gut.

## 14

### **Filme**

Jeder hat Lieblingsfilme, die ihn beflügeln. Nach solchen Filmen fühlen wir uns gut und wollen Dinge anpacken, die wir schon lange vor uns herschieben. Schau diese Filme, wenn es dir an Motivation fehlt!

## 15

### **Ausweglosigkeit**

Immer wenn es um alles geht, wenn du keine andere Wahl hast und mit dem Rücken zur Wand stehst, dann fördert das deine Motivation, weil du dich ja irgendwie aus deiner Zwangslage befreien musst. Es ist der Krisenmodus, aus dem du ungeahnte Kräfte ziehen kannst. Verzweifle nicht, sondern bäume dich auf und mobilisiere deine Reserven um sie zu bündeln und dich so zu motivieren.

## 16

### **Tu Gutes ...**

... denn das erzeugt ein warmes, motivierendes Gefühl. Besonders wenn du siehst, welche Erfolge deine Handlungen haben.

## 17

### **Denke Gutes**

Gefühle wie Freude und Lust wirken motivierend und steigern deinen Antrieb, während Hass, Wut und Frust demotivierend wirken und deinen Antrieb bremsen. Achte darum auf deine Gedanken.

## 18

### **Liebe das Leben**

Spaß haben, glücklich sein und im Regen spazieren gehen. Das Leben ist kunterbunt, wild und verrückt. Alles kann passieren und es gibt viel zu entdecken. Jeder kann sich in das wilde Getümmel dieser Party stürzen und Unglaubliches erleben. Und wenn du dich in das Leben verliebt hast, wird es deine Liebe erwidern und dich reich belohnen.

## 19

### **Denke grösser**

Hast du auch die Angewohnheit dich kleiner zu machen, als du bist? Dann atme tief durch und wachse, da ist noch jede Menge Platz für dich.

## 20

### **Belohnung**

Unser Gehirn will nach getaner Arbeit oder nach dem Erreichen eines Zieles belohnt werden. Bleibt die Belohnung aus, kommt es zur Frustration. Überlege dir, womit du belohnen könntest. Vielleicht ein Besuch im Kino oder ein schöner Spaziergang.

## 21

### **Trotz**

Mit Trotz verbinden wir eine starke emotionelle Kraft. Eine Einzelperson stellt sich einer stärkeren Kraft entgegen und mobilisiert Energien, die sie ansonsten nicht hätte und die ihr keiner zutraut. Denke dabei an einen Felsen, der in der Brandung steht und der den Wellen des Meeres trotzt. Darin liegt auch der Erfolg von trotzendem Kindern. In diesem Moment entwickeln sie eine enorme Kraft. Sie vergessen alles um sich herum und sind wie in Trance. Es ist fast nicht möglich sie zu beruhigen, es sei denn sie bekommen ihren Willen. Darum sei trotzig wie ein kleines Kind, wenn es darum geht, deine Ziele zu erreichen. So gehst du deinen eingeschlagenen Weg und überwindest dabei alle Hindernisse mit Geschick und Einfallsreichtum.

## 22

### **Hoffnung ...**

... ist aktives Wunschenken, mit der wir uns in eine zukünftige, bessere Welt hineinträumen, obwohl wir wissen, dass die Chance dass der Wunsch in Erfüllung geht sehr gering ist. Und obwohl wir das wissen klammern wir uns an diesen Strohhalm, weil er uns Kraft und Durchhaltewillen verleiht.

Tipp: Ab und an musst du nur ein wenig abwarten und die Umstände verändern sich von alleine zu deinem Vorteil. Und dann wird aus dem Wunschenken Realität.

## 23

### **Durchhalten ...,**

... auf die Zähne beißen und an etwas Schönes denken. Wenn du Schritt für Schritt immer weitergehst, wirst du irgendwann dein Ziel erreichen.

## 24

### **Die Vorstellungskraft**

Alleine die Vorstellung von Erfolg, Liebe oder Reichtum lösen in uns gute, motivierende Gefühle aus. Je stärker und deutlicher die Bilder sind, desto mehr Motivation kannst du daraus schöpfen.

## 25

### **Begeisterung**

steht am Anfang einer Veränderung. Nutze diese Triebfeder, um dich aus der Stagnation zu befreien und in Bewegung zu bringen. Dadurch kannst du dich weiterentwickeln und verändern.

## 26

### **Arbeit ...**

... lenkt ab und wenn es die richtige für dich ist, schöpfst du daraus Motivation, die dich bis in deine Freizeit hinein stärkt und dir Halt gibt.

## 27

### **Gottvertrauen**

*Hallo, hier spricht dein Schöpfer,  
ich werde mich heute um alle deine Sorgen und Probleme kümmern.  
Dazu werde ich deine Hilfe nicht brauchen.  
Also genieße den Tag!*

## 28

### **Die innere Einstellung verändern ...**

... bedeutet weg von den alten Denkmustern wie: „Ich schaffe das nicht“, hin zu einer starken offenen Persönlichkeit, die selbstbewusst im Leben steht. Reiß die Grenzen nieder, die du dir selbst gezogen hast und starte durch. Du kannst so viel mehr erreichen, als du denkst. Traue dich mal etwas auszuprobieren. Mache neue Erfahrungen und lerne andere Menschen kennen. Du wirst sehen, wie dich das beflügelt.

## 29

### **Denke an Freude**

Vor kurzem traf ich John. Wir unterhielten uns und irgendwann fragte ich nach seinem Alter. Er sagte mir, er sei siebzig - ich dachte er sei höchstens fünfundfünfzig. Als ich nach dem Geheimnis seines außerordentlich jungen Aussehens fragte, sagte er, es sei die Freude, die er in sich trage. Er denke nur an Freude und ziehe damit Freude in seinen Körper. Er versicherte mir, dass er niemals an Probleme denke.

Überhaupt mache er sich keine Gedanken über die Zukunft, weil sie ja von alleine komme. Er müsse nichts tun, nur warten. Mit dieser Einstellung sei er schon sein ganzes Leben gut gefahren. Und wenn er ab und an einen Kontrollbesuch bei seinem Hausarzt absolviere, attestiert er ihm eine Top-Gesundheit. Und das, obwohl er weder viel Sport treibt noch irgendeine besondere Kost zu sich nimmt. Allein die Freude hielte ihn so jung und gesund. John hatte seinen Körper mit dem Gefühl der Freude vollkommen erfüllt und die Freude hatte sich in alle Zellen ausgebreitet. Das hat dazu geführt, dass er nicht nur ein leichtes Leben ohne Sorgen und unnötiger Gedanken führte, sondern auch seine Motivation auf dem höchsten Niveau hielt.

Ich habe lange darüber nachgedacht, was John mir sagte. Dabei wurde mir klar, dass wir es selbst in der Hand haben, wie viel Freude und somit auch Motivation wir in uns tragen. Indem wir an Freude denken, geben wir unserem inneren Denker den Auftrag, danach zu suchen. So kann es sein, dass wir schlussendlich wie John nur noch Freude in uns tragen und so die düsteren Gedanken verschwinden, was uns Energie verleiht.

### **30**

#### **Liebe**

Sie ist wohl die stärkste Kraft, die uns antreibt. Für die Liebe eines Menschen tun wir einfach alles um sie zu bekommen und zu bewahren.

### **31**

#### ***Jetzt reicht es mir ...***

*... denen Beweise ich es..., die werden noch an mich denken..., jetzt erst recht!* All diese Gedanken haben etwas mit Enttäuschung zu tun, und die Reaktion auf Enttäuschung ist Wut. Diese Wut leitet den Aufbruch in eine neue Zeit ein. Wir beschließen das Alte hinter uns zu lassen und uns aufzumachen, um uns zu verändern. Nutze diese kraftvollen Gedanken um dich zu verändern.

Tipp: Entweder du wartest bis die Wut von alleine kommt oder du löst sie bewusst aus, in dem du aktiv daran denkst deinen Zustand zu verändern.

### **32**

#### **Mach weiter ...,**

... egal was die anderen auch sagen! Schritt für Schritt wirst du deinem Ziel näherkommen. Denke nicht daran aufzuhören. Ziehe nicht einmal die Möglichkeit in Erwägung. Denke nur daran, dass du es schaffen wirst.

### **33**

#### **Positive Aspekte**

Arbeite die positiven Aspekte in deinem Leben heraus und verstärke sie. Vielleicht hast du einen besonderen Menschen als Partner, den du liebst oder eine gemütliche Wohnung, in der du dich wohl fühlst. Du kannst aber auch an einen schönen Urlaub denken oder an die letzte Fete mit deinen Freunden. Mit diesen Gedanken kommst du zu einer guten Gefühlslage.

## 34

### **Loslassen**

Wer loslässt hat die Hände frei, um neues zu empfangen. Zudem befreit es ungemein und gibt ein gutes motivierendes Gefühl.

## 35

### **Erzeuge Wohlgefühl**

Oft hilft ein warmes Bad, ein Wellnessstag, ein Kuschelabend oder eine Massage, um deine Seelenwelt wieder ins Lot zu bringen und neue Energie für deine Motivation zu tanken!

## 36

### **Feier das Leben**

Freue dich ganz einfach über die Tatsache, dass du am Leben bist. Treffe dich mit Freunden und mache dir einen schönen Tag. Wenn du dann nach Hause kommst, wirst du von dem Erlebten berauscht sein und dich motiviert fühlen an deinen Projekten weiterzumachen, weil deine Batterien wieder aufgeladen sind und du deine Sorgen vergessen hast.

## 37

### **Nutze Alternativmedizin**

Egal ob Shiatsu, Akkupunktur, Massage, Bachblüten oder Qi Gong, es gibt eine Vielzahl von Alternativmedizin, die deine Wohlgefühl stärken und damit deine Motivation verbessern.

## 38

### **Schlafe genügend**

Es ist nachgewiesen, dass ausgeschlafene, wache Menschen um ein vielfaches höher motiviert sind als unausgeschlafene. Dabei gilt es zu beachten, dass der Schlaf vor Mitternacht doppelt so viel zählt, als der danach. In der Regel benötigt der Mensch acht Stunden Schlaf, um sich zu regenerieren.

## 39

### **Lächle**

Was siehst du, wenn du in den Spiegel schaust? Es ist dein Gesicht, das deine innere Stimmung wiedergibt. Diese Stimmung überträgt sich auf deine Mitmenschen und spiegelt sich in ihrem Verhalten dir gegenüber. Das heißt, wenn du gute Laune hast, wird sich die gute Laune in deinem Wirkungskreis verbreiten und wieder zu dir zurückkehren. Du bist also der Schöpfer des Stimmungsfeldes, in dem du dich gerade befindest. Und wenn du gut gelaunt bist, dann steigt auch dein Motivationspotenzial.

## 40

### **Die Sehnsucht ...**

... ist ein starkes Gefühl, welches über die Vorstellungskraft Bilder produziert und die uns dann - gleich wie bei den Vorbildern - antreibt.

## 41

### **Der Stolz ...**

... lässt es nicht zu, dass du aufgibst - und das ist gut so. Darum ist es von Vorteil einen solchen Stolz zu haben. Er stachelt dich an weiterzumachen und an dich zu glauben. Stolz hat aber auch eine andere motivierende Wirkung. Denke zurück was du schon alles in deinem Leben bewegt hast und sei stolz auf das Erreichte.

## 42

### **Fokussiere ...**

... dich auf das was du erreichen möchtest. Lasse dich durch nichts ablenken. Blende alles aus, was deine Motivation stören könnte. Erschaffe dir einen Mikrokosmos, in dessen Zentrum du, dein Ziel und deine Motivation stehen. Kapsle dich ab und du wirst wie ein Kapitän auf der Brücke deines Schiffes stehen und durch alle Stürme segeln, ohne dass du dein Ziel aus dem Auge verlierst.

## 43

### **Arbeit ...**

... kann ungemein motivieren, wenn sie deinen Fähigkeiten entspricht und dich glücklich macht. Diese Motivation wirkt bis weit in dein Privatleben hinein.

## 44

### **Lesen**

Nimm ab und zu ein Buch zur Hand, egal ob es ein Liebesroman oder ein Tatsachenbericht ist, Hauptsache es beflügelt deine Phantasie. Besonders inspirierend finde ich Biographien von erfolgreichen Menschen, die in einer schier ausweglosen Situation steckten, aber dann aufgrund ihrer Fähigkeit sich selbst zu motivieren diese schwierige Zeit überstanden und dann ihr Ziel eines Tages erreichten. Zu empfehlen sind: Mahatma Gandhi, Nelson Mandela, Joanne K. Rowling, oder Thomas Alva Edison.

## 45

### **Vergebe, vergesse ...**

... und Liebe wird sich einstellen. Menschen, die nachtragend sind, bereiten sich ein schweres Dasein. Sie haben das Gefühl, dass ihnen Unrecht getan wurde, und dass dieses erlittene Unrecht im Namen der Gerechtigkeit wieder gut gemacht werden muss. Aber mit diesem Denken bestrafen sie sich selbst.

Durch das nicht Vergeben, können sie auch nicht vergessen. Daher werden sie ständig an das erlittene Unrecht erinnert. Doch wer außer ihnen kann sich noch daran erinnern? Das Unrecht lebt, weil sie es am Leben erhalten. Sie warten vergeblich auf die Wiedergutmachung. Niemand wird das Unrecht sühnen.

Und hat nicht jeder schon einmal ein Unrecht begangen? Wenn du hingegen vergeben kannst, dann wirst du auch vergessen können. Mit diesem Werkzeug kannst du in dir Groll, Hass und Enttäuschung auflösen und dein Leben erleichtern. Diese Gefühle aufzulösen, an denen du vielleicht schwer trägst, wird dich und deinen Alltag verändern. Nichts und niemandem etwas nachtragen, vergeben, vergessen und einfach loslassen ist ein wunderbares Gefühl. Es macht dich frei und unabhängig. Bereite dir ein schönes, leichtes Leben und befreie dich von dieser Last. Mach deinen Frieden mit der Welt!

## 46

### **Armut**

Wer arm ist, der träumt häufig davon reich zu werden. Das fördert die Vorstellungskraft und daraus entstehen Gedankenbilder, denen wir nacheifern. Wenn du solche Träume hast, versuche nicht sie zu unterdrücken, sondern lebe sie aus.

## 47

### **Verantwortung**

Wer Verantwortung übernimmt wird gefordert und gefördert. Das stärkt nicht nur das Selbstbewusstsein, sondern auch deine Motivation.

## 48

### **Familie**

Der Partner, die Kinder, Verwandte, alles wichtige Menschen, wenn es darum geht, dir ein festes Fundament für deine Motivation zu geben, denn diese Beziehung geben dir Halt im Leben und gleichzeitig hast du ihnen gegenüber eine Verpflichtung und trägst Verantwortung für sie. Das heißt du solltest „funktionieren“. Und da du weißt, dass alles von deiner Person abhängt, bist du motiviert diese Erwartungen zu erfüllen.

## 49

### **Glück**

Die Glücksmomente im Leben sind die Zeiten, in denen wir uns hochmotiviert fühlen. Denke nur an deine erste Liebe! Was hast du nicht alles dafür getan, um den Menschen, den du liebst zu beeindrucken und ihn für dich zu gewinnen.

## 50

### **Abwechslung**

Jeden Tag die gleiche Arbeit zu machen oder dasselbe zu essen ist langweilig. Darum sei erfinderisch, wenn es darum geht dein Leben abwechslungsreich zu gestalten. Lerne z.B. ein Instrument spielen oder gehe in einen Verein. Tu alles, um keine Gewohnheit aufkommen zu lassen. Das macht das Leben spannend und aufregend und so veränderst du die Bilder in deinem Gedankenpool und bist für Neues offen.

## 51

### **Ausreichend Flüssigkeit**

Viele Menschen klagen über Müdigkeit und fühlen sich antriebslos. Das kann daran liegen, dass sie zu wenig Flüssigkeit zu sich nehmen. Die Praxis hat gezeigt, dass wer ausreichend trinkt mehr motiviert ist, weil das Gehirn besser mit Flüssigkeit versorgt ist und daher auch besser funktioniert und wacher ist. Das schüttet Glücksgefühle aus und du bist agiler.

Tipp: Wenn dir Wasser zu langweilig ist, füge einen wenig Zitronensaft dazu.

## 52

### **Krankheit**

Hier verhält es sich gleich wie bei der Armut. Wer krank ist, der träumt davon gesund zu werden. Wenn du also an einer Krankheit leidest, dann gebe nicht auf!

## 53

### **Schönheit**

Egal ob du selbst deine Schönheit förderst oder ob du etwas Schönes betrachtest, immer wird sich Schönheit motivierend auf deine Stimmung auswirken.

## 54

### **Werbung**

Wir wissen alle, dass Werbung nicht der Wahrheit entspricht. Aber sie sind hübsche Idealbilder, denen unser Denker nacheifert, weil er nicht zwischen Wahrheit und Lüge unterscheiden kann. Es nimmt alles ungefiltert auf und denkt, es sei wahr und produziert dadurch Motivation.

## 55

### **Genuss**

Alleine die Vorstellung von Genuss löst in uns gute Gefühle aus. Und wir setzen alles daran diesen Genuss so oft wie möglich zu wiederholen, weil er uns guttut.

## 56

### **Tu das, was niemand von dir erwarten würde**

Was meinst du, was deine Freunde und Kollegen sagen, wenn du plötzlich erfolgreich bist. Du kannst dich schon jetzt auf die Gesichter freuen, die dieses Ereignis hervorruft. Alleine der Gedanke daran ist hochmotivierend.

## 57

### **Schönreden**

Alles hat zwei Seiten. Eine gute und eine schlechte. Beim Schlechreden verstärkst du die negative - deine Motivation nimmt ab, beim Schönreden verstärkst du die positive – deine Motivation nimmt zu.

## 58

### **Behandle dich liebevoll**

Da du keinen Einfluss auf deine Geburt, dein Aussehen und deine Anlagen hattest, ist es wichtig, ja zu dir und deiner Persönlichkeit zu sagen. Beginne dich zu lieben! Denn wenn du es nicht tust, wer soll es dann tun? Und wenn du dich nicht so akzeptierst wie du bist und dich nicht liebst, so kannst du die Liebe auch nicht von deinem Gegenüber empfangen.

## 59

### **Zukunft**

Wer zuversichtlich in die Zukunft schaut, der erzeugt motivierende Gedankenbilder, die ihn tragen und stärken.

## 60

### **Pflege deine Freundschaften**

Gute Freunde, gute Kollegen und ein starker Familienzusammenhalt sind wichtig, denn in der Gemeinschaft bist du stark. Solltest du einmal in Not sein, so werden sie dir helfen und dich unterstützen.

## 61

### **Schenke Beachtung**

Wenn du dich motivieren möchtest, dann schenke deinen Mitmenschen Beachtung. Diese Wertschätzung wird ihr Selbstwertgefühl stärken und dadurch werden sie sich gut fühlen und motiviert sein. Für dieses Geschenk werden sie dich gleichwohl wertschätzen, denn Beachtung kehrt zurück. Wenn du Beachtung schenkst, wirst du auch beachtet und gut behandelt. Das wiederum stärkt *dein* Selbstbewusstsein und *deine* Motivation.

## 62

### **Lobe großzügig**

Warum? Weil ein Lob das beste Werkzeug ist, um das Selbstwertgefühl und die Motivation deiner Mitmenschen zu steigern. Das führt zu einer guten Stimmung und dem Wir-Gefühl. Du fragst dich, was du davon hast? Ein besseres Leben! Denke nur daran, wie leicht deine Arbeit wäre, wenn alle, mit denen du zusammenarbeitest, mit guter Laune die selben Ziele verfolgen würden und dabei motiviert wären. Oder wenn deine Familie dich liebt und deine Kinder dir keine Sorgen bereiten würden und ebenfalls motiviert und glücklich wären. Im Allgemeinen können wir sagen, dass sich durch ein Lob die Motivation und Leistungsbereitschaft bei jedem Menschen steigert. Du spendest mit deinem Lob ein gutes Lebensgefühl, weil jeder Anerkennung für seine geleistete Arbeit braucht. Es ist Nahrung für die Seele. Aber es wird viel zu wenig Lob ausgesprochen. Darum: Fang *du* damit an, das zu ändern. Lobe, wo es möglich ist und erzeuge gute Laune, die dich fortan begleitet und jeden einhüllt, den du triffst. Zum Schluss bist du umringt von gutgelaunten, motivierten Menschen, die dich alle lieben, weil du ihre Leistung anerkannt. Sie werden sich freuen, dich zu sehen und dir ein Lächeln schenken. Und das ist sehr motivierend.

## 63

### **Liebe deine Kritiker ...**

... denn sie sind deine größten Bewunderer. Diese Aussage wirkt auf den ersten Blick befremdlich, denn wer wird schon gerne kritisiert. Betrachtet du die Sache jedoch von einer anderen Seite, so wird klar, wenn dich jemand kritisiert, bedeutet das, dass er dich interessant findet. Das heißt, er hat sich die Arbeit gemacht und sich eingehend mit dir beschäftigt. Er schätzt dich also höher ein als sich selbst. Daher hat er dich genau studiert. Werte das als ein Kompliment! Oder würdest du dir über eine Person Gedanken machen, die dir gleichgültig ist? Kritiker stöbern deine Schwächen auf und bringen dich durch ihre Aussagen zum Nachdenken. Wenn du also die Kritik als Kompliment auffasst und darüber nachdenkst, wird das deine Entwicklung fördern und dich motivieren.

## 64

### **Kostenlos**

Der Mensch ist so programmiert, dass er bei den Worten „kostenlos“ oder „gratis“ sofort in einen Motivationsmodus umschaltet, da alles seinen Preis hat und wir im Normalfall nichts geschenkt bekommen.

## 65

### **Farben**

Farben haben die Fähigkeit uns zu beeinflussen. Sie können uns erwärmen und erkalten, motivieren oder unsere Kraft nehmen. In ihrer Wirkung sind sie ebenso komplex, wie in den Möglichkeiten ihrer Anwendung. Das Besondere an ihnen ist ihre Alltäglichkeit. Wir sehen Farben, kleiden uns in ihnen, essen und trinken Farben, drücken Musik und sogar Gemütszustände farbig aus. Gestalte daher deine Umgebung mit hellen fröhlichen Farben, die du magst, und in denen du dich wohlfühlst.

## 66

### **Spreche positiv über dich**

„Achte auf deine Gedanken, denn sie werden deine Worte. Achte auf deine Worte, denn sie werden deine Gefühle. Achte auf deine Gefühle, denn sie werden dein Verhalten. Achte auf deine Verhaltensweisen, denn sie werden deine Gewohnheiten. Achte auf deine Gewohnheiten, denn sie werden dein Charakter. Achte auf deinen Charakter, denn er wird dein Schicksal/dein Leben. Achte auf dein Schicksal/dein Leben, indem du jetzt auf deine Gedanken achtest.“ (Aus dem Talmud)

## 67

### **Umgebe dich mit motivierten Menschen**

Überprüfe deinen Freundes-, und Bekanntenkreis auf die Stimmung, die sie in dir hervorrufen. Sind es Menschen, die dir Halt geben und dich fördern oder eher das Gegenteil?

## 68

### **Gute Vorsätze**

Alle Techniken die Gedankenbilder im Unterbewusstsein hervorrufen sind gut - auch wenn es wie hier nur für kurze Zeit ist.

## 69

### **Glaube an dich**

Wenn du erst einmal herausgefunden hast, was für Fähigkeiten du hast, so kannst du sie nutzen und fördern.

## 70

### **Vorfreude**

Wer kennt sie nicht diese Vorfreude auf den nächsten Urlaub, auf ein Fest oder ein großes Ereignis? Wenn wir nur daran denken, wird uns ganz warm ums Herz und wir fühlen uns gut.

## 71

### **Höre in dich hinein**

Spüre, was dir guttut und was nicht. Das braucht ein wenig Zeit, aber diese Zeit darfst du dir nehmen. Frage dich: „Wer bin ich und was will ich“.

## **Perspektive**

Menschen mit Perspektiven schauen positiv in die Zukunft, weil sie wissen, was sie erwartet. Sie können es sich gemütlich einrichten und das Leben genießen. Das beruhigt zum einen, fördert aber auch das Wohlbefinden und gibt Sicherheit. Diese Faktoren sind wichtig für die Motivation. Denn wer eine Perspektive hat, der steht mit beiden Beinen fest im Leben und lässt sich nicht so schnell aus der Ruhe bringen.

# **Anhang**

## **Wie du aus Frust Motivation produzierst**

Vielleicht steckst du gerade jetzt in einer Frustrade, fühlst dich kraftlos und kannst dich nicht motivieren. Schauen wir uns zunächst an, wie es zu diesem Zustand der Kraftlosigkeit kommt! Frust entsteht aus Überlastung, Verzweiflung, Ärger, Enttäuschung, Streit, Hass und Wut. Also hochpotente, negative Energie, die du mit dir herumträgst! Du fühlst dich zwar kraftlos, bist aber in Wahrheit überladen! Dieses zu viel an Energie lähmt dich, weil du sie nicht loswirst. Du bist wie ein Haus ohne Blitzableiter. Aber anstatt die Energie auszuleiten, lässt du sie in dir drin. Und was tut diese negative Energie? Sie lähmt dich. Darum fehlt dir die Kraft zum weiter machen.

## **Die Umwandlung**

Die Ursache für die Kraftlosigkeit ist also Überladung. Deswegen solltest du mit dieser Energie etwas anfangen. Am besten wandelst du sie in Motivation um. Das geht folgender Masen: Sammle all deine negative Gedankenbilder und Erlebnisse. Denke dabei z.B. an Momente, in denen dir jemand unrecht getan oder dich schlecht behandelt hat. Spürst du was da an Energie hochkommt? Jetzt lenkst du diese Energie um, in dem du an deine Ziele denkst und dir sagst: Nicht mit mir! Dir beweise ich es! So katalysierst du die negativen Gedankenbilder in gute Energie, die dich dann motiviert.

## **Immer wenn du aufgeben willst ...**

... weil du denkst, dass du zu schwach bist, kannst du dich mit der oben erwähnten Methode selbst mit Energie aufladen. Lasse deinen Ärger heraus! Sei so wütend wie es dir guttut. Und wenn du weinen musst, dann tu es. Hauptsache du gibst nicht auf.

## **Lebensgeschichten, die motivieren:**

Mahatma Gandhi machte sich eines Tages auf den Weg, um sein Land zu befreien. Er besaß eine Zahnbürste, drei aus Holz geschnitzte Affen und einen Stock.

Ein 18-jähriger begann mit nur 20 Schweizer Franken und einem Smartphone, an der Börse zu handeln. Nach einer Woche waren daraus 800 geworden und nach zwei Jahren 2 Millionen.

Nelson Mandela klopfte 30 Jahre in einem Gefängnis Steine und wurde dann über Nacht Staatspräsident.

Der amerikanische Erfinder Edison hat als Zeitungsjunge angefangen und später über 1000 Patente angemeldet! Sein Unternehmen ist noch heute eines der größten der Welt.

Der unbekannte Schauspieler Chris Pratt, der sich in Hollywood als Kellner durchschlug, bediente im Restaurant eine Regisseurin, die gerade ihren Debütfilm vorbereitete. Sie meinte zu ihm: „Ich weiß, was du mit dem Rest deines Lebens machst. Komm mit!“. Er sagte nur: „Okay“, ging mit und wurde ein Star.

Die Schriftstellerin Margaret Mitchell schrieb zehn Jahre an ihrem Buch „Vom Winde verweht“. Es wurde sogleich einer der größten Bestseller in der Geschichte der amerikanischen Literatur. Wenig später wurde es mit großem Erfolg verfilmt und bescherte ihr so ein gutes Leben.

Mit 17 Jahren verkauft der Schwede Ingvar Kamprad Streichhölzer und Kugelschreiber. Später waren es Möbel. Daraus entstand das wohl bekannteste Möbelhaus der Welt: IKEA.

All diese Menschen hatten trotz Misserfolg eine hohe Eigenmotivation bewiesen. Wie hätten sie sonst ihr Ziel erreichen können?

Ulrich Wergin

25.02.2016