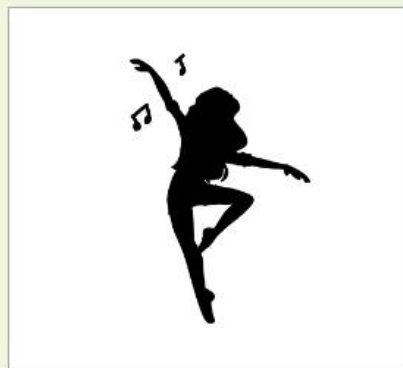


Selbstlernkurs

Motiviert ans Werk

Sieben Schritte für eine kreative Selbstmotivation

Heike Thormann



Selbstlernkurs: Motiviert ans Werk

Sieben Schritte für eine kreative Selbstmotivation

Heike Thormann

© 2022 Heike Thormann, Warendorf
2. aktualisierte Auflage, 1. Auflage 2010

ISBN Softcover: 978-3-347-78774-2
ISBN Hardcover: 978-3-347-78777-3
ISBN E-Book: 978-3-347-78782-7

Druck und Distribution im Auftrag der Autorin:
tredition GmbH, Halenreihe 40-44, 22359 Hamburg, Germany

Alle Rechte vorbehalten. Alle Angaben ohne Gewähr.
Ohne meine schriftliche Genehmigung ist jede Verwertung unzulässig.
Alle Inhalte wurden von mir sorgfältig erwogen und geprüft, dennoch kann ich keine
Garantie geben. Ich übernehme keine Haftung für Personen-, Sach- und Vermögensschäden.

Portraitfoto: Studio Wiegel, Münster, Fotograf Peter Wiegel
Icon Cover: tredition GmbH, Hamburg

Inhaltsverzeichnis

Inhaltsverzeichnis	5
Checkliste: Aufgaben	6
Einführung in den Kurs.....	7
Schritt 1: Ziele und Visionen erschaffen	
Wie Sie mit klaren Zielen motiviert durchstarten	18
Schritt 2: Gehirn und Verstand überzeugen	
Wie Sie Ihren Kopf einsetzen, um Schwung zu holen	23
Schritt 3: Gefühle und Affirmationen nutzen	
Wie Sie mit Ihrem Unterbewusstsein auf große Fahrt gehen.....	27
Schritt 4: Bilder und Visualisierungen anwenden	
Wie Sie Ihre Vorstellungskraft aktivieren, um dranzubleiben.....	33
Schritt 5: Umwelt und Mitmenschen einspannen	
Wie Sie die Außenwelt als kreative Mitstreiter gewinnen	37
Schritt 6: Aufschieberitis und Hängern vorbeugen	
Wie Sie mit Marotten Ihres Gehirns Tiefs überwinden.....	41
Schritt 7: Hindernisse und Blockaden beseitigen	
Wie Sie reflektierend ans Ziel gelangen	47
Checkliste: Motiviert ans Werk.....	51
Bücher und Kurse von mir.....	55
Über mich	56

Schritt 1: Ziele und Visionen erschaffen

Wie Sie mit klaren Zielen motiviert durchstarten

Keine Motivation ohne Ziel. So einfach könnte man die Sache auf den Punkt bringen. Wie wollen Sie sich für etwas motivieren, wenn Sie gar nicht wissen, was Sie wollen oder wohin die Reise gehen soll.

Ein vages Gefühl wie „mmh, besonders gut gekleidet bin ich nicht, ich sollte mal meine Garderobe auffrischen“ löst noch keinen Motivationsschub aus. Es sind **klare, messbare, erreichbare Ziele**, die Sie zur Tat anspornen.

Ohne Ziel keine Motivation.

Trotzdem haben Umfragen zufolge nur etwa drei Prozent aller Deutschen solche klar fixierten Ziele. Zeit also, sich seine Ziele bewusst zu machen, um nicht schon dem ersten Motivationskiller anheim zu fallen.

Setzen Sie sich klare Ziele

Gegen vage Gefühle ist nichts einzuwenden. Ein Gefühl oder Bedürfnis steht immer am Anfang eines jeden Ziels. Sie dürfen nur nicht dabei stehenbleiben.

Damit aus Bedürfnissen wie „ich möchte gut gekleidet sein“ ein motivierendes Ziel wird, müssen Sie diese **noch ein wenig bearbeiten**.

Schritt 1: Halten Sie Ihre Bedürfnisse fest

Schreiben Sie auf: Welche Gedanken gehen Ihnen im Kopf herum? Welche Ängste treiben Sie an? Welche Hoffnungen erfüllen Sie? Was wollen Sie erreichen?

(Beispiel: „Ich möchte gut gekleidet sein, weil ich im Büro nicht immer als graue Maus wahrgenommen werden möchte.“)

Schritt 2: Formulieren Sie konkret und positiv

Unsere Sprache und unser Denken hängen eng zusammen. Unser Unterbewusstsein nimmt sozusagen alles wörtlich. Achten Sie deshalb darauf, wie Sie Ihr Vorhaben formulieren.

Mit Aussagen wie „ich möchte gut gekleidet sein“ kann Ihr Gehirn nicht viel anfangen. Dafür ist ein solcher Satz nicht konkret genug. Das heißt, er erzeugt kein klares Bild, das Ihr Gehirn be – greifen kann. (Absichtlich so geschrieben.)

Und er hat auch entschieden zu wenig Aufforderungscharakter. Viel mehr als ein „ja, ja, irgendwann“ wird bei der Sache vermutlich nicht herauskommen. :-)

Formulieren Sie Ihre Ziele deshalb so konkret wie möglich. Nur so kann Ihr Unterbewusstsein tun, was Sie von ihm wollen. Wenn Sie haben, vergeben Sie auch ruhig Termine. Das macht die ganze Sache verbindlicher, so können Sie Ihre Ziele klarer ansteuern.

Werden Sie konkret: Bis zum xx will ich mir vier neue Kombinationen fürs Büro zugelegt haben, die frische Farbe in meinen Kleiderschrank bringen und gleichzeitig zu meinem Typ passen.

Und werden Sie auch positiv: Sagen Sie nicht „ich möchte nicht mehr wie eine graue Maus aussehen“. Das wird Ihr Gehirn nur auf die graue Maus fixieren. Formulieren Sie wie beim obigen Beispiel mit „frische Farbe“, „Typ unterstreichen“ oder auch „lebendiger und bunter wirken“.

Schritt 3: Bleiben Sie realistisch

Versuchen Sie allerdings lieber nicht, zu viel auf einmal zu wollen. Bleiben Sie realistisch. Wenn Sie sich zu hohe Ziele setzen, laufen Sie nicht nur Gefahr, sich zu verzetteln und Ihre Kraft zwischen all den Möglichkeiten zu vergeuden. Zu hohe Ziele, die man nur dann erreichen kann, wenn es optimal läuft, vergessen, dass es erstens oft anders kommt, als es zweitens gedacht war.

Wenn Sie aus dem Stand zum Bestsellerautor werden wollen, heißt das, Ihr Glück sehr zu versuchen. Ein Fehlschlag ist relativ wahrscheinlich und wird Sie vielleicht den Stift nie mehr aufnehmen lassen. Jeden Tag um den See laufen zu wollen, unterschlägt, dass Sie schlechtes Wetter, Krankheiten oder Unvorhergesehenes schnell aus dem Takt bringen kann.

Bauen Sie deshalb Puffer ein und setzen Sie sich Ziele, die Sie erreichen können. Zweimal in der Woche zu laufen, bietet Ihnen Ausweichmöglichkeiten. Binnen eines Jahres einen Artikel oder eine Geschichte in einer Zeitschrift unterzubringen, lässt Ihnen Spielraum, zu lernen und es immer wieder neu zu versuchen.

Beugen Sie Fehlschlägen vor, die Sie an sich selbst zweifeln lassen. Gehen Sie schrittweise vor und feiern Sie sich für jeden kleinen Erfolg. Wenn Sie merken, dass es wirklich gut läuft, können Sie Ihre Ziele ja immer noch steigern.

Oder anders formuliert: Voranzukommen motiviert, herunterzufallen und neu anfangen zu müssen, macht nicht so viel Spaß.

Achtung, auch das ist richtig: Je höher Ihre Ziele sind, desto größer wird oft auch Ihre Motivation sein, sie zu erreichen. Kombinieren Sie deshalb hohe, inspirierende Ziele („Bestseller-

autor“) mit realistischen, machbaren Umsetzungen („so schnell wie möglich“, nicht „mit dem ersten Buch“).

Schritt 4: Überprüfen Sie Ihre Ziele

Wollen Sie auf Nummer Sicher gehen, dass Sie auch **voll und ganz hinter Ihren Zielen stehen**? Dann überprüfen Sie noch Ihre Ziele. Fragen Sie sich zum Beispiel:

- Ist das Ziel wirklich mein Ziel? Kann ich dazu stehen? Oder sehe ich mich gedrängt, genötigt, überredet, beschwätzt? Bin ich vielleicht wider besseres Wissen und Bauchgefühl in der falschen Richtung unterwegs?
- Bin ich bereit, für mein Ziel Opfer zu bringen, hart zu arbeiten und Anstrengungen in Kauf zu nehmen? Will ich in mein Ziel investieren? Oder habe ich Bedenken, diesen Einsatz zu bringen? Wäre mir eine leichtere Alternative lieber?
- Kann ich im Moment überhaupt an meinem Ziel arbeiten? Oder stecke ich bis zum Hals in anderen Projekten, fühle mich körperlich nicht fit, habe private Probleme oder Ähnliches?

Wenn Ihr Bauch hier schon warnend grummelt oder ein Blick in Ihren Terminkalender Ihnen die Schweißperlen auf die Stirn treibt, sollten Sie Ihre **Ziele noch einmal überprüfen und gegebenenfalls korrigieren**.

Denn bei diesen Ausgangssituationen wird es Ihnen auch mit Motivationstechniken erheblich schwerer fallen, sich immer wieder aufzuraffen und am Ball zu bleiben.

Brauchen Sie hingegen nur ein wenig Unterstützung für sich und Ihre Ziele – dann können Ihnen die folgenden Techniken aus dem Kurs weiterhelfen.



Denkfrage

Welche Erfahrungen habe ich bisher mit meinen Vorhaben und Zielen gemacht? Habe ich sie gut umsetzen können, oder bin ich schon einmal gescheitert? Und wenn Letzteres, woran hat es gelegen? Hätten eine konkrete, realistische Zielsetzung oder ein guter Plan mir helfen können?

Planen Sie Ihre Ziele

Übrigens, auch Ihre **Ziele gründlich zu durchdenken und zu planen**, kann motivierend wirken. Ihr Plan funktioniert sozusagen wie eine Motivation von außen. Ein Gerüst, das Ihnen Halt bietet und an dem Sie sich entlanghangeln können.

Starten Sie also nicht einfach durch, sondern halten Sie die einzelnen Schritte Ihres Vorhabens am besten vorher in einem Plan fest.

Überlegen Sie sich,

- wie Sie Ihr Ziel erreichen können,
- welche Schritte dafür notwendig sind,
- welche Reihenfolge sinnvoll ist,
- womit Sie anfangen wollen

und Ähnliches mehr.

Auch hier gilt wieder: Je genauer, desto besser. Viele Ziele sind schon gescheitert, weil man nicht darüber nachgedacht hat, wie man zum Beispiel ganz konkret den Eindruck einer grauen Maus loswerden will.

Denken Sie sich in Ihr Vorhaben ein und machen Sie es dadurch fassbarer. So vermeiden Sie nicht nur entmutigende Fehler und kräftezehrende Korrekturen. So sehen Sie vor allem, dass selbst ferne Ziele aus vielen einzelnen Schritten bestehen. Schritte, die für sich genommen erheblich leichter zu bewältigen – und damit durchzuhalten sind.

Extra-Tipp: Wenden Sie die Salami-Taktik an

Achten Sie darauf, dass Sie Ihre Ziele wirklich in ihre Einzelteile herunterbrechen. Wenden Sie dazu zum Beispiel die Salami-Taktik an.

Was müssen Sie also ganz genau tun, um sich neue Kombinationen fürs Büro zuzulegen, die zu Ihrem Typ passen? (Nach einem Typberater recherchieren, sich von ihm passende Tipps geben lassen, in Ruhe die lokalen Geschäfte abklappern und vergleichen und und.)

Machen Sie aus Ihrem Ziel eine **Vielzahl kleiner, harmloser Schritte**, die Sie – jeden für sich – leichter bewältigen können. Einen solchen Teilschritt geschafft zu haben, beschert Ihnen schneller ein Erfolgserlebnis, als den Blick aufs große Ganze zu richten. Auch das motiviert.



Aufgabe 3: Meine Ziele

Welches Ziel wollen Sie erreichen? Wofür brauchen Sie mentale Unterstützung? Wie sieht das Werk aus, das Sie motiviert angehen wollen? Beschreiben Sie Ihr Ziel so konkret wie möglich. Gern auch mit Terminen und einzelnen Schritten.

Haben Sie ein eigenes, aktuelles Vorhaben? Dann bringen Sie es gern in den Kurs mit ein. Nutzen Sie den Kurs, um gezielt nach Dingen zu suchen, die Sie bei diesem Vorhaben motivierend unterstützen. Wenn Sie kein reales Ziel haben, können Sie für diesen Kurs aber auch eines „erfinden“.

Bücher und Kurse von mir

Reihe A: Das Schreibhandwerk lernen

Bücher und Texte richtig gut schreiben

- Band 1: Schreiben wie ein Profi. Von der Pike auf schreiben lernen.
- Band 2: Kreativ schreiben lernen. Kreativ und spielerisch ins Schreiben kommen.
- Band 3: Die Bücherschmiede. Ein Sachbuch planen: von A wie Aufbau bis Z wie Zielgruppe.
- Band 4: Bücher und Texte konzipieren. Basiswissen für Aufbau und Struktur.
- Band 5: Selbstcoaching für Autoren. So machen Sie sich das Autorenleben leichter.
- Band 6: Der Traum vom Buch. Bücher schreiben, gestalten und veröffentlichen.
- Band 7: Der Erste-Hilfe-Koffer für Buchautoren. Welche Probleme du haben kannst, wenn du ein Buch schreiben möchtest, und wie du sie löst.

- Band 8: Lernpaket Schreib dein Sachbuch
- Band 9: Lernpaket Schreib dein Buch
- Band 14: So schreiben Sie im Beruf. Von Büro bis Marketing.
- Band 17: Leichter ins Schreiben kommen mit Free Writing

Noch nur als ältere PDF-Datei:

- Zur Sache, Schätzchen. Präzise schreiben.
- Mit Sprache spielen und Herzen berühren. Fesseln Sie Ihre Leser mit der Welt der Worte.
- Texte schreiben für Homepage, Flyer und Co. So präsentieren Sie sich, Ihre Angebote und Produkte.

Reihe B: Den (Schreib-)Alltag bewältigen

Tipps und Tricks für Arbeit und Schreiben

- Band 1: So überleben Sie im Homeoffice. Selbstmanagement für Einzelkämpfer.
- Band 2: Motiviert ans Werk. Sieben Schritte für eine kreative Selbstmotivation.

Noch nur als ältere PDF-Datei:

- Kreatives Denken leicht gemacht. Trainieren Sie Ihre Kreativität für Erfolg in Business und Beruf.

- Ideen für Kunden und Konzepte finden. Systematisch von der Idee zur Umsetzung kommen.
- So meistern Sie die Infoflut. Infostress verringern, richtig recherchieren, schneller lesen.
- So trainieren Sie Ihre grauen Zellen. Wissen besser aufnehmen und behalten.
- Kreativ lernen. Mit Kreativität leichter, schneller und besser lernen.

Reihe C: Für das (Schreib-)Selbst sorgen

Mit Schreib- und Reflexionsübungen richtig gut zu sich sein

- Band 1: ‚Böse sein‘ für Anfänger. Selbstschädigende Muster überwinden und liebevoller für sich sorgen.

Noch nur als ältere PDF-Datei:

- Starke Frauen?! Kraft tanken und Stärke spüren.

- Erkenne dich selbst. Stärken sehen und Selbstbild verbessern.
- So finden Sie Ihre innere Ruhe. Stress abbauen, gelassener werden und souveräner handeln.

Reihe D: Für das Leben schreiben

Mit Schreib- und Reflexionsübungen sein Leben gestalten

- Band 1: Spreng deine Ketten. Ins Handeln kommen und Träume leben.
- Band 2: Schreiben Sie die Geschichte Ihres Lebens. Finden Sie mit autobiografischem und kreativem Schreiben heraus, wer Sie sind und was Sie wollen.
- Band 3: Finde deinen Weg. Mit klaren Zielen in die Zukunft.

- Band 4: Lebe deinen Traum. Träume wahr werden sehen.

Noch nur als ältere PDF-Datei:

- Auf dem Weg zu neuen Ufern. Veränderungen aktiv angehen.

Über mich

Ich bin Autorin und Lektorin, war viele Jahre auch Trainerin und Coach. Mehr als zehn Jahre lang habe ich eine Ratgeber-Webseite mit vielen zehntausend Lesern im Monat betrieben. Davor war ich mehrere Jahre als Autorin für Online-Magazine tätig.

Seit dieser Zeit schreibe ich Artikel, Bücher und Kurse zu Themen wie Schreiben, Kreativität, Selbstmanagement, Persönlichkeitsentwicklung und Lebensgestaltung. Etliche davon haben auch mit mir zu tun, spiegeln wider, was ich erfahren und gelernt habe.

Eine Liste meiner Veröffentlichungen finden Sie unter www.heikethormann.de. Dort können Sie sich auch in einen Newsletter eintragen oder mein Blog mit aktuellen Informationen abonnieren. Auf Instagram finden Sie mich unter www.instagram.com/heike.thormann.

