

# Motivation betrachten

Eine gute Motivation ist wichtig, wenn Sie sich neuen Aufgaben stellen und neue Ziele erreichen wollen. Denn Sie müssen immer damit rechnen, dass eine Durststrecke auf Sie zukommt, andere Dinge sich in den Vordergrund schieben. Mit einer guten Motivation werden Sie solche Situationen meistern.

*Welches Ziel Sie auch verfolgen, immer hängt der Erfolg von Ihrer Motivation ab.*



## BEI DEM THEMA GEHT ES UM DIE FRAGEN:

- Wie steht es um Ihre Motivation?
- Welche Motivationsfaktoren sind für Sie von Bedeutung?
- Wie können Sie sie besser nutzen?



**Welche Erfahrungen haben Sie bisher mit Ihrer Durchhaltemotivation bei längerfristigen Vorhaben gemacht?**

**Wo hat es gut funktioniert, wo gab es Schwierigkeiten?**

## Keywords

Ausdauer Ausreden Durchhaltevermögen Erfolgsszuversicht individuelle Bedürfnisse  
Lebensmotive Lernen am Modell Motivation Motivationsprofil Motivatoren  
Selbstdisziplin Triebfeder Wille zur Veränderung



## Überprüfen Sie Ihre Motivation

Um Ihre Ziele zu erreichen, brauchen Sie neben Zeit und Energie vor allem eine gute Motivation.

Wenn Sie von vornherein Probleme mit Ihrer Motivation erwarten, ist die Wahrscheinlichkeit recht groß, dass hier Probleme auftreten. Um längerfristig Ziele zu erreichen, brauchen Sie schlicht eine gute Ausgangsmotivation und **Ausdauer**.



*Wer sich nicht bewegen will, kann sich viele Ziele setzen. Er wird seine Ziele nicht erreichen.*

Um Ihre Motivation zu stärken, helfen Ihnen die beiden Fragen:

- Was für einen Gewinn haben Sie persönlich und möglichst unmittelbar vom Erreichen Ihrer Ziele?
- Welche Nachteile entstehen, wenn Sie die Ziele nicht erreichen?

Beides sind wichtige Fragen, um Ihre Motivation zu stärken.

*Immer, wenn Sie Schwierigkeiten mit Ihrer Motivation haben, sollten Sie diese Fragen erneut für sich beantworten.*

Um Ihre Ziele systematisch zu verfolgen, sind drei Voraussetzungen nötig:

- Ihr starker Wille zur Veränderung
- ein gutes Durchhaltevermögen
- Zuversicht, dass Sie Ihre Ziele aus eigenem Antrieb erreichen.