10 Erfolgsformeln zur Selbstmotivation

- Was motiviert dich besonders?
- Positive Visualisierungen
- Druck machen
  - Schaffe dir künstlichen Zeitdruck
  - eine Deadline motiviert
- Sinn erkennen
- durch Belohnungen
  - deine Leistungen anerkennen und belohnen
- Routinen angewöhnen
- intrinsische Motivation
- Demotivatoren herausfinden
  - unsere Befürchtungen sind meistens schlimmer, als die Realität am Ende
- Aufgabe in Teilaufgaben zerlegen
  - eine konkreten Arbeitsplan für den Tag
  - Entscheide dich gleich zu Beginn eindeutig für oder gegen eine Aufgabe
  - Rede dir ein, das die Aufgabe “ganz schnell erledigt ist”
  - Rede dir ein, dass die “die Aufgabe Spaß macht”
- Ziele setzen
  - kleine Etappenziele

Dr. Kleinhirn.eu