

Mehr Lust im Business: So steigern Sie Ihre Selbstmotivation !

Vortrag am 10.09.2005
mit Eva Kanis
im Forum F

- Psychisches Selbstmanagement als Ausgangspunkt für Erfolg
- Energieräuber erkennen und Energiequellen entdecken für mehr Motivation
- Eigene Antriebskräfte für mehr Begeisterung gezielt einsetzen

Überblick über den Inhalt

1. Psychisches Selbstmanagement
2. Was bedeutet Erfolg für Sie?
3. Selbsterkenntnis ist der wichtigste Schritt zum Erfolg!
Die DISG-Typen
4. Arbeiten Sie an Ihren Zielen!
5. Ihre Motive: Finden Sie Ihre persönlichen Startknöpfe!
6. Die menschlichen Bedürfnisse
7. Die Ursachen aller Gefühle
8. Das Nein tötet alle positiven Gedanken
9. Stressmanagement – aber wie?
Zugang zur Intuition mit der Herz-Intelligenz-Übung
10. Energie-Räuber und Energieverschwender

Was bedeutet Erfolg für mich?

- Anerkennung finden
- Bereit sein, Verantwortung zu übernehmen
- An der Entfaltung meiner Persönlichkeit arbeiten
- Meiner Vision und dem inneren Auftrag folgen
- Wertvolle Ziele haben
- Initiative ergreifen
- Mit meiner Zeit umgehen können
- Strategien zur Lösung von Problemen entwickeln
- Mut zeigen
- Menschen motivieren können
- Viel Geld verdienen und im Wohlstand leben
- Sich vitaler Gesundheit erfreuen
- Wertvolle Freunde haben
- Das Leben genießen können
- Eine positive Einstellung zum Leben entwickeln
- Innere Stärke zeigen
- Soziales Engagement zeigen
- In einer glücklichen Beziehung leben
- _____
- _____
- _____
- _____

Finden Sie Ihre persönlichen Startknöpfe!

- Herausforderung:** Wie stark werde ich durch Schwierigkeiten, Provokation, Nachteile oder durch die Geringschätzung und Zweifel anderer motiviert?
- Anderen zuschauen können:** Wie stark lasse ich mich durch Erfolge anderer motivieren? Welche Vorbilder spornen mich an?
- Erinnerung an eigene Erfolge und Misserfolge:** Wie stark motivieren mich meine eigenen bereits erbrachten Leistungen? Welche vergangenen Erfolge nutze ich als Sprungbrett für weitere Taten?
- Äußere Faktoren:** Wie entscheidend sind die äußeren Bedingungen für mich?
- Wettkampf- und Rekordorientierung:** Wie stark ist mein Wunsch, Erste zu sein? Wie stark ist meine Rekord-Jägerin-Mentalität?
- Alleinarbeitsorientierung:** Wie ausgeprägt sind meine „Einzelkämpferin“-Merkmale? Wie stark brauche ich die alleinige Verantwortung?
- Teamwork:** Wie stark motiviert es mich, Dinge gemeinsam mit anderen zu tun? Wie stark brauche ich den Motivationseffekt des gegenseitigen Ansporns im Team?
- Gute Vorbereitung:** Wie nötig brauche ich Vorbereitung, um wirklich sicher zu sein?
- Anerkennung:** Wie wichtig ist mir das Lob und die Zustimmung von anderen?
- Sachfeedback:** Wie entscheidend ist für mich das sichtbare Ergebnis meiner Anstrengungen?
- Wohlgefühl während des Ereignisses:** Wie stark brauche ich ein Wohlgefühl bei der Arbeit und empfinde Druck als störend?
- Identifikation mit der Aufgabe:** Wie stark kann ich mich mit dem, was ich tue, identifizieren?
- Sinn der Arbeit:** Wie wichtig ist mir der übergeordnete Sinn meiner Arbeit?
- Zukunftsperspektive:** Wie stark lasse ich mich durch Visionen leiten? Bin ich bereit, für eine bessere Zukunft auf die Annehmlichkeiten der Gegenwart zu verzichten?
- Selbst in Aktion sein:** Wie wichtig ist es für mich, mich bei der Arbeit auszuleben und wie werde ich durch eine „aktive“ Umgebung motiviert, die mich inspiriert?

Wer Spitze sein will, muss wissen, was ihn motiviert. Wenn Sie Ihre Hauptmotivatoren kennen, können Sie sich Ihr Umfeld so gestalten, dass Ihre persönlichen Startknöpfe möglichst oft aktiviert werden!

aus „Weck den Sieger in dir!“ Alexander Christiani, Gabler Verl

Energie-Räuber und Energieverschwender

Energieverlust entsteht (meistens unbewusst) durch:

- Negative Gedanken
- Negative Urteile und Einstellungen über uns selbst
- Negative Urteile und Einstellungen anderer über uns
- Negative Körperhaltung (Atmung, Nahrung, Flüssigkeit, Muskeltonus)
- Negative Emotionen (blockiert und isoliert)
- Stress
- Angst
- Resignation
- Ärger, Frustration, Gereiztheit
- Emotionalen Virus (Symptome: bitterer Humor, Jammern, Mut- und Hoffnungslosigkeit, Argwohn, Groll, häufige Kommunikationsstörungen, überstürztes Arbeitstempo, ständige Müdigkeit, ...)
- Wahrnehmung der Wirklichkeit aufgrund negativer Einstellung
- Perfektionismus
- Ungesunden Wettbewerb
- Übertriebene Ich-Bezogenheit
- Zu niedriges Selbstwertgefühl
- Fokus auf Probleme
- Mangel an Konzentration
- Mangel an Kontrolle
- Unentschlossenheit
- Ressourcenlose Glaubenssätze („Ich kann nicht“, ...)
- Negative Generalisierungen (keiner, immer, nie, niemals, ...)
- Über-Fürsorge
- Leiden
- Lärm
- Unerledigtes
- Falsche Ernährung

Albert Einstein: „Die Welt, die wir geschaffen haben, ist ein Produkt unserer Denkweise. Wir brauchen eine neue Denkweise. Wir brauchen eine neue Intelligenz.“