

## 9 Tipps, wie du dich ganz einfach selbst motivieren kannst

[www.schmid-philipp.com](http://www.schmid-philipp.com)

### **Tipp 1: Überlege dir, was wirklich getan werden muss!**

Schütze deine Motivation, indem du dich wirklich nur auf die Dinge konzentrierst, die wichtig für dich sind. Sonst sage „Nein“ oder delegiere die Aufgabe.

### **Tipp 2: Finde heraus, was DICH motiviert!**

Jeden motivieren andere Dinge. Finde heraus, was dich motiviert. Nutze dieses Wissen, um motivierende Situationen für dich selbst zu konstruieren.

### **Tipp 3: Schaffe dir innere motivierende Bilder, wie du tust, was getan werden muss!**

Innere Bilder, wie du tust, was getan werden muss, bringen dich ins Handeln. Nutze das!

### **Tipp 4: Brich negative, demotivierende Selbstbotschaften sofort ab!**

Achte auf deinen inneren Dialog. Vermeide Selbstkritik. Sag dir nicht, du hast keine Lust. Rede dir selbst gut zu. Sag dir, dass du es schaffst. Sag dir, wie gut es sich anfühlt, wenn du fertig bist.

### **Tipp 5: Belohne dich mit Dingen, die dich motivieren!**

Setze dir ein Ziel und lege fest, womit du dir dann Gutes tust, womit du dich belohnst. Dann freu dich darauf, erfolgreich zu sein.

### **Tipp 6: Schaffe künstlichen Zeitdruck!**

Nichts motiviert so sehr wie ein Abgabetermin. Nutze das, indem du dich auf einen Termin verpflichtest.

### **Tipp 7: Plane deinen Tag – teile große Ziele in kleine Etappen auf!**

Was musst du heute noch machen?  
Erledige demotivierende Aufgaben sofort!

Mache für jedes größere Vorhaben einen Plan mit Unterzielen. Konzentriere dich dann auf ein Unterziel nach dem anderen.

### **Tipp 8: Feiere dich und deine Erfolge!**

Wenn du etwas erreicht hast, dann feiere das. Nichts ist so demotivierend, wie von einem Ziel zum anderen überzugehen.

### **Tipp 9: Wenn nichts mehr hilft – lass los...für eine gewisse Zeit!**

Wenn kein Tipp hilft, dann mach etwas Schönes, etwas, was dir Spaß macht. Schicke die Gedanken an die Aufgaben in den Urlaub und genieße, den restlichen Tag. Das muss auch mal sein.