

Keine große Sache oder echt beschwerlich?

Bestimmte Ziele erreichen wir ohne jede Anstrengung, bei anderen bleibt die Motivation schnell auf der Strecke. Stellen Sie für sich persönlich einmal diese beiden grundlegenden Arten von Zielen gegenüber und überlegen Sie, weshalb Sie überhaupt diese Ziele für wichtig erachten.

Ziele, die ich mühelos erreiche und für die ich ohne Klagen Anstrengungen auf mich nehme:

Ziele	Grund, warum ich diese Ziele anstrebe

Ziele, die mir wichtig sind, die ich aber nur mit Mühe zu erreichen glaube:

Ziele	Grund, warum ich diese Ziele anstrebe

Schauen Sie sich diese Ziele nun genau an! Worin unterscheiden sie sich?

Welche Ziele haben Sie sich selbst gesteckt, welche sind eher das Ergebnis der Erwartungen von außen (Eltern, Partnerinnen und Partner, Freundinnen und Freunde)?

Welches der schwer erreichbaren Ziele könnten Sie auch aufgeben? Was würde dann Ihrer Meinung nach geschehen?

Die Selbstmotivation ist immer dann am größten und produktivsten, wenn die Arbeitsschritte auf dem Weg dorthin bereits Spaß machen oder eine unmittelbare Belohnung mit sich bringen (z. B. Anerkennung von anderen, wenn sie Sie beim Aufräumen beobachten). Zudem gilt: Je positiver das Ziel besetzt ist und je dringender Sie es erreichen wollen, desto besser bewältigen Sie Schwierigkeiten auf dem Motivationsweg!

Tipp: Suchen Sie sich anregende Bilder für Ihr Ziel und hängen Sie sie an sichtbarer Stelle in Ihrem Zimmer auf. Zum Beispiel eine durchtrainierte Person, wenn Sie ein Fitnessziel erreichen möchten, oder einen ordentlichen Raum, wenn Sie besser aufräumen möchten. Durch die Visualisierung wird Ihnen der langfristig belohnende Charakter der Zielerreichung regelmäßig bewusst gemacht.