

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 Murren Anstrengungen auf mich nehme:

Ziele	Grund, warum ich dieses Ziel anstrebe

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

Ziele	Grund, warum ich dieses Ziel anstrebe

Schauen Sie sich die Ziele nochmals genau an! Worin unterscheiden sie sich?
Welche Ziele haben Sie sich selbst gesteckt, welche sind eher das Ergebnis der Erwartungen von außen (Eltern, Partner, Freunde)?

Welches der „schweren“ 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 einen beim Aufräumen beobachten). Zudem gilt: Je positiver das Ziel besetzt ist, desto besser kann man Schwierigkeiten auf dem langen Motivationsweg bewältigen!

TIPP! Suchen Sie sich Symbole, anregende Bilder für Ihr Ziel und hängen Sie sie an sichtbarer Stelle in Ihrem Zimmer auf, zum Beispiel einen durchtrainierten Sportler, einen aufgeräumten Schreibtisch, etc. Dadurch wird Ihnen der langfristig belohnende Charakter der Zielerreichung regelmäßig bewusst gemacht.