

Kennen Sie das Gefühl, unmotiviert zu sein?

Gerade zu Beginn der Woche oder nach dem Urlaub fällt es vielen Menschen schwer, sich für die Arbeit zu motivieren. Wenn dies einmal passiert, ist das natürlich kein Problem. Wenn sich dieses Gefühl jedoch regelmäßig bei Ihnen einstellt, ist es Zeit zu handeln.

Was sind die Hauptgründe für De-Motivation?

- **Keine klare Lebensvision:** Wer nicht weiß, wohin er gehen soll, bleibt stehen und fühlt sich energielos.
- **Verantwortung abschieben:** Wer anderen die Schuld für das eigene Unglück gibt, fühlt sich machtlos.
- **Extrinsische Motivation:** Wer sich vor allem im Außen orientiert und von äußerlichen Dingen motivieren lässt, lebt in einer großen Abhängigkeit. Fallen diese Dinge weg (z.B. Anerkennung, Partner, Geld, ...) schwindet die Motivation schnell und eine Leere entsteht.
- **Unehrllichkeit:** Wer sich die aktuelle Situation immer wieder zurechtbiegt und schönredet, kann nichts verändern und bleibt deshalb unglücklich.
- **Aufschieben von Entscheidungen:** Wer wichtige Entscheidungen immer wieder vor sich herschiebt, bleibt in der aktuellen Situation stehen.

Die 7 Tipps für mehr Motivation und Lebenslust:

1. **Übernehmen Sie die Verantwortung** für Ihr Leben! Schieben Sie nicht die Schuld auf Andere, denn ansonsten bleiben Sie ohnmächtig und passiv.
2. **Seien Sie ehrlich mit sich selber** und schätzen Sie Ihre Situation richtig ein. Nur dann können Sie auch etwas verändern!
3. Stellen Sie sich regelmäßig die Frage: **Was würde meine Seele tun?** Füllen Sie dann **klare Entscheidungen** und ziehen Sie Dinge auch durch! Wie Sie sich mit Ihrer Seele wieder verbinden können.
4. **Beginnen Sie mit den kleinen Dingen**, die Sie im Leben verändern können. Wenn Sie mit den „großen Brocken“ starten, verlieren Sie schnell die Motivation. Kleine Erfolge sind wichtig.
5. Starten Sie **jeden Morgen mit einer kleinen Meditation**, zehn Minuten reichen. Definieren Sie ein Gefühl, welches Sie an diesem Tag stärken möchten. Nehmen Sie z.B. „Klarheit“, „Stärke“, „Liebe“ oder „Glück“. Meditieren Sie dann mit diesem Gefühl und verankern Sie es in sich.
6. Lernen Sie sich wieder auf das zu **fokussieren, was Sie im Leben wirklich wollen**. Entwickeln Sie eine klare Lebensvision und leiten Sie davon Ihre Ziele ab.
7. **Tun Sie diese Woche wieder einmal etwas Ver-rücktes**. Steigen Sie aus dem gewohnten Alltagstrott aus. Sprechen Sie z.B. eine fremde Person an und laden Sie sie zu einem feinen Tee ein. Erzählen Sie ihr, von was Sie träumen und Sie werden sich wundern.