



## „Ich motiviere mich selbst!“

### Ziele:

Sie kennen die grundlegenden Strategien, sich selbst zu motivieren. Dabei können Sie zwischen bewussten und unbewussten Prozessen unterscheiden. Sie kennen Ihre persönliche Strategie der Selbstmotivation und auch Demotivation. Sie haben die förderlichen Anteile verstärkt und die hinderlichen Impulse abgeschwächt. Wichtig ist es, die stärkenden Eigenimpulse zu kennen, zunutzen und in noch mehr Situationen zur Verfügung zu haben.

Sie nutzen Ihre ganz persönlichen Erfahrungen, um mit sehr konkreten Methoden und Techniken sich immer wieder für Ihre eigenen Ziele zu motivieren. Der Kern dabei ist ein kraftvoller, guter Zustand. Diesen bauen Sie vor wichtigen Situationen in sich auf, ohne dabei die stillen, inneren Einwände zu übergehen.

### Inhalte:

- ◆ Gute Rahmenbedingung für eine hohe Selbstmotivation
- ◆ Motivierende und demotivierende Erfahrungen
- ◆ Ihre Perspektiven und Wünsche für Ihre berufliche Zukunft
- ◆ Ihre Erwartungen, Gedanken und Fantasien über Ihren Handlungserfolg
- ◆ Erfolg ist motivierend – oder nicht?!
- ◆ Schnelle Tricks und stille Einwände: die Technik der kleinen Schritte begegnet den inneren Prozessen der Motivation
- ◆ Ressourcen nutzen und stärkende Gedanken einsetzen
- ◆ Emotionale Blockaden abbauen

### Methoden:

Einzelarbeit mit reflektierenden Fragen, Gruppenaustausch, Informationen und Diskussion, Feedback, Visualisierungstechniken

### Zielgruppe:

Alle Menschen, die sich nicht immer dazu motivieren können, das zu tun, was sie wirklich tun wollen.

### Zeit:

2 Tage