



## Motivation von innen heraus

Was für ein „Motivations-Typ“ sind Sie? Brauchen Sie eine Ermutigung, um Dinge anzugehen oder machen Sie lieber von vornherein selber „Ihr Ding“? Je nachdem, welche Denkrichtung unsere Entscheidungen prägt, ist die Art der ansprechenden Impulse, die wir nutzen müssen, um uns von innen heraus zu motivieren, unterschiedlich.

**Grundsätzlich braucht es ein Ziel.**

Welche Idee haben Sie zur Selbstmotivation? Ist es ein Gefühl, ein diffuser Wunsch von Wohlbefinden oder haben Sie eine Absicht, mit der Sie innere Motivation verbinden? Für gelingende Vorhaben ist die konkrete Benennung eines Zieles nützlich und wichtig.

**Entscheidung treffen**

Vielleicht ist es ja auch die Entscheidung für etwas, die den ersten Schritt ausmacht. Gedanken sortieren, Prioritäten herausarbeiten und abwägen mit dem, was für Sie wirklich zählt.

**Für Klarheit sorgen**

Ängste und Vorbehalte entstehen oft auch durch nicht ausreichend vorhandene Klarheit darüber, wie etwas zu beginnen und zu werden gelingt. Manchmal vernebeln auch Denkmuster die Sicht auf Mögliches. Erwartungen und Bewertungen können dabei hindern, gute Ideen freizulegen, die der eigenen Motivation hilfreich sein können.

### **Save the date! Vorankündigung für Januar 2019**

Wie es gelingen kann, sowohl ein Ziel zu entwickeln, die ersten Schritte zu entscheiden und immer wieder für Klarheit zu sorgen, werde ich in meinem interaktiven informellen **Themenabend »Grundsätzlich braucht es ein Ziel«** am **31. Januar 2019** und alternativ am **28. Februar 2019** von **18.30 h bis 20.00 h** in meinen Räumen in **der Zillestr. 5, 10585 Berlin** vorstellen.

Vertiefende Workshops folgen noch im ersten Quartal 2019

Anmeldungen unter [www.flussweg.de/#kontakt](http://www.flussweg.de/#kontakt) mit Nennung Themenabend und gewünschtem Datum.