



#creativityhacks – „Motivation“

Deine Tools

Erstelle deine Ressourcen-Tools

Nach Lektion 1 solltest du ein wenig versierter sein zu hinterfragen, warum du oder dein Team oder dein Unternehmen etwas tut.

Vielleicht hast du dein Warum schon gefunden.

Es gibt einige [Studien](#), die zeigen, dass „Purpose“-orientierte Mitarbeiter mit höherer Wahrscheinlichkeit mehr Leistung erbringen und bei ihrer Arbeit erfüllter sind.

Durststrecken der Motivationslosigkeit wird es aber immer wieder geben.

Daher ist es wichtig, sich seiner Erfolge bewußt zu werden. Und nicht erst dann, wenn der Durchhänger schon da ist, sondern regelmässig.

STEP 1: Was hast du heute erreicht? Was war ein kleiner oder großer Erfolg?

STEP 2: Was hat euch heute glücklich gemacht? Wofür seid ihr dankbar? (schreibt hier mindestens 3 Dinge auf.)

STEP 3: Was wollt ihr morgen erreichen? Was ist euer nächstes Ziel?

Und hier möchte ich, dass du dir eine kleine Belohnungsliste schreibst. Wenn dir am Abend niemand auf die Schulter klopft, solltest du es selbst tun. Was magst du?

Hier ein paar Beispiele:

Es sind die kleinen Gesten sich selbst gegenüber, in denen sich Selbstliebe ausdrückt. Hier ist eine kleine Liste meiner Selbstliebe-Tools:

- koche etwas sehr aufwendiges (keine Zeit? Ok, bestelle es)
- nimm dir Zeit für Körperpflege
- gehe zum Sport
- meditiere
- verbringe Zeit in der Natur: Spazieren, Segeln, Gärtnern
- kaufe frische Blumen
- nimm ein Bad
- sei kreativ: male, schreibe, fotografiere, tanze, singe!
- sei großzügig: tu etwas Überraschendes für andere, lade Freunde zum Essen ein, ohne Anlass

Vervollständige hier bitte deine persönliche Liste, was tust DU, um dich zu belohnen?

Wie geht es dir bei dem Gedanken an all diese schönen Dinge? Spürst du deinen Bauch, dein „Solar Plexum“ wie es hüpf?

Was hast du ergänzt, lass es mich wissen!