

Die 11 magischen Schlüssel Deiner Motivation



Ein E-Book von
Anke Röber
www.ankeroeber.de

Januar 2023



Anke Röber Consulting

Inhalt

Vorwort	4
11 magische Schlüssel	09
01 Verstehe Dein Gehirn	12
02 Wertschätze Deinen Körper	16
03 Übernimm Verantwortung	24
04 Setze Dir Ziele	30
05 Finde Dein Motiv	34
06 Finde eine:n Zuschauer:in	38
07 Tauche ab in Deine Vision	42
08 Erfrische Dein Gehirn	46
09 Übe Deine Kreativität	49
10 Selbstermächtigung	52
11 Gehe gemeinsam	56
Danke	60

VORWORT



**Der wichtigste Mensch in
Deinem Leben bist Du! Achte
auf Dich. Achte darauf, den
Weg der Freude zu gehen.
Denn wenn Du in der Freude
bist, dann bist Du auf dem Weg
Deiner Erfüllung.**

Hallo,

ich bin Anke und während ich diese Zeilen schreibe, ist es grau in grau im November. Der Regen prasselt an mein Fenster und es ist trüb draußen. Und doch bin ich voller Motivation, diese Zeilen zu schreiben. Auch bin ich heute schon auf meiner 7 Kilometer langen Jogging-Runde gewesen. Ja, es regnete. Na und?

Vor 10 Jahren hätte ich es auch nicht geglaubt, dass es geht: Innere Zufriedenheit, Erfüllung und dieses angenehm leicht-beschwingte Gefühl

der Motivation während der Arbeit. Für all das war ich früher nicht bereit. Ich habe meine beruflichen Erfolge durch Anstrengung und eisernen Willen erreicht und habe mich selbst immer wieder angetrieben.

Inzwischen weiß ich, dass es auch anders geht.

Bist Du schon mal in einer anstrengenden und unmotivierten Phase Deines Lebens oder im beruflichen Projekt gewesen? Dann habe ich eine gute Nachricht: Du bist hier goldrichtig! Denn mein Ziel ist es, dass wir gemeinsam in die Magie der Motivation einsteigen.

Klar, es gibt anstrengende Phasen im Leben. Und die können wir auch nicht einfach „wegzaubern“. Doch ich will Dir zeigen, wie Du den Weg in die Leichtigkeit findest und wie Du den Weg in die stets selbstbestimmte gute Laune gehst. Egal, ob Du sie im Job oder im privaten Umfeld brauchst.

Immer hören wir von anderen, dass es ihnen gerade nicht gut geht, dass ihre Arbeit schwer ist, dass die Familie gerade alle Zeit in Anspruch nimmt, dass das schlechte Wetter draußen sie runter zieht, oder, oder.

Willst Du Dich davon wirklich mitreißen lassen?

Von all diesen Gründen? Oder vielleicht selbst dazu beitragen und eigene Argumente für die Negativspirale finden? Die - langfristig gesehen - sogar krank machen können!

Ich bin mir sicher, dass Du ein inneres „Nein“ verspürst. Sonst wärest Du jetzt nicht hier und würdest diese Zeilen nicht lesen.

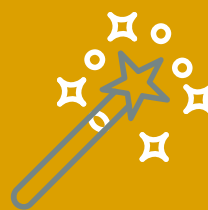
Entscheide Dich für Dich. Du bist der wichtigste Mensch in Deinem Leben! Das darfst Du Dir immer wieder klar machen. Und genau deswegen ist es wichtig, dass Du in all Deinen Zellen die Freude der Motivation erfährst und jederzeit hervorrufen kannst - im Privaten wie im Job.

Keep it simple!

Die Schlüssel, die Du in diesem Buch kennen lernen wirst, sind einfach und ja, magisch. Es sind 11 Schlüssel. Und von diesen 11, darfst Du Dir die für Dich passenden aussuchen. Du musst gar nicht alle 11 gleich zu Anfang beherrschen. Gehe einen Schritt nach dem anderen.

Kannst Du das?

Klar kannst Du! Jeder Mensch kann diese magischen Schlüssel umsetzen. Davon bin ich überzeugt. Fühle Dich wie ein Fisch im Wasser. Sei agil und voller Freiheit diesen einen Stein, der da vielleicht vor Dir liegt, elegant zu umschwimmen. Tauche auf und ab und fühle die Frische im Wasser. Schau Dir die bunten Farben an! Schwimme mal schnell, mal langsam oder gönne Dir einen Purzelbaum. Eben weil Du Deinen Weg gefunden hast. Denn so wirst Du glücklich sein und das leicht beschwingte Gefühl trägt Dich spielend weiter.



Ich verrate Dir ...

... ein Geheimnis.

Die Welt ist voller Magie. Aus Winter wird Frühling, aus klein wird groß, aus grau wird bunt. Und Du bist diejenige oder derjenige, die oder der es verändern kann. Du hast es in der Hand Dein Leben zu formen, so wie Du es brauchst.

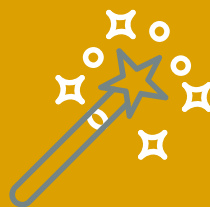
Ich lade Dich ein, das Buch von vorne nach hinten zu lesen. Machst Du die Übungen mit, dann wirst Du noch mehr von diesem Buch haben. Nimm Dir gerne eine Woche Zeit pro Kapitel. Umso tiefer kannst Du Wissen und Umsetzung verinnerlichen.

Du bist ein wundervoller Mensch. Ich bin Dir dankbar, dass ich Dich ein Stück Deines Weges begleiten kann.

Und nun viel Freude beim Entdecken der 11 magischen Schlüssel.

Deine Anke

PS: Wann hast Du das letzte Mal einen echten Purzelbaum gemacht? Gerade wenn Du Kinder hast, dann macht zusammen einen Purzelbaum.



Magie

"Wer nicht an Magie glaubt, wird sie niemals finden."

Roald Dahl, britischer Schriftsteller



Denkanstoß:

Sei fluffig wie das Wasser. Wie kannst Du mit Leichtigkeit das nächste Hinderniss auflösen?

Kleingedrucktes

Die Gedanken, Methoden und Anregungen in diesem E-Book stellen meine Meinung und Erfahrung dar. Sie wurden von mir nach bestem Wissen und Gewissen erstellt und mit bestmöglicher Sorgfalt geprüft. Sie bieten jedoch keinen Ersatz für persönlichen, kompetenten, medizinischen Rat. Jede Leserin und jeder Leser ist selbstverantwortlich für das eigene Tun und Lassen. Ich kann für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus Hinweisen und Übungen in diesem E-Book entstehen können, keine Haftung übernehmen.

Falls Du Hilfe brauchst, dann scheu Dich nicht, Dir Hilfe zu holen.
Telefonseelsorge: 0800 1110111 oder 0800 1110222

Elf magische Schlüssel

Hochphasen im Leben fühlen sich gut an. Das Erleben positiver Gefühle durch gute oder tiefgehende Momente ist motivierend. Oft kann das anhaltend sein. Es bewirkt eine gute Stimmung, ein angenehm beschwingtes Gefühl. Dieses Gefühl leitet durch den Tag und beflügelt auch darüber hinaus.

Ebenso ist es im beruflichen Kontext. Projekte durchlaufen Hochphasen, wo alles klappt und dann auch wieder stockt der Fortschritt. In den Hochphasen fühlen wir als Projektleiter:in oder Teammitglied dieses angenehme Gefühl.

Was ist die Ursache dieses angenehm beflügelnden Gefühls und wie kann es wieder und wieder erweckt werden?

Dieses E-Book verrät den Hintergrund und gibt Dir Deine elf magischen Schlüssel für Deine Motivation. Mit diesen magischen Schlüsseln findest Du dauerhaft in das leicht beschwingte Gefühl der Motivation.

Warum „magische“ Schlüssel. Nun, In meinen Ohren heißt Magie, dass wir durch ritualisierte Handlungen übernatürliche Wirkung entfalten können. Magie ist auch die geheime Kunst, etwas zu verändern oder zu erreichen. Und genau das möchte ich mit dem Begriff ausdrücken. Ich lade Dich in das Geheimnis der Motivation ein. Ich möchte es Dir näher bringen.

Womöglich kennst Du auch die andere Seite. Du ackerst und tust, doch die Aufgaben bleiben schwer. Du erledigst Deine Aufgaben eher mechanisch oder eben, weil Du musst. Die Stimmung wird nicht besser und abends fühlst Du Dich ausgelaugt und ausgepowert. Da ist nichts von Magie zu spüren.

Sind Auf und Abs im Leben nicht normal?

Ja, sie sind normal. Aber wie wäre es, wenn die Hochphasen länger anhielten, Du die Energie mitnehmen könntest, wüsstest, wie Du in Deinen Flow und Deinen Fluss der Motivation findest. Und wenn Du wüsstest, wie Du das in Dein berufliches Umfeld mitnehmen kannst.

Mit etwas Magie klappt das ganz sicher!

Dann lade ich Dich herzlich ein, weiter zu lesen: Entdecke die 11 magischen Schlüssel!

**Finde Deine 11
magischen Schlüssel!**





Denkanstoß:

Bist Du schon mal
Hauptdarsteller:in gewesen?
Hauptdarsteller:in in Deinem
Leben? Probiere es aus!

01 Verstehe Dein Gehirn

Ich habe während meiner ganzen Schulzeit nichts über das Gehirn gelernt. Warum nicht? Weil es nicht Teil des Lehrplans war. Die Neurowissenschaft ist eine recht junge Disziplin. Zwar hatten bereits die Ägypter Wissen über das Zentralnervensystem (Gehirn, Kleinhirn, Hirnstamm und Rückenmark), was durch Funde erwiesen ist, weil bei Patienten Gehirnoperationen belegbar sind. Doch im Mittelalter hinkte die westeuropäische Hirnforschung weit hinter den Ägyptern hinterher. Die Neurowissenschaft lebte hier in Europa erst so richtig in den 80er Jahren auf. Da war ich schon halb fertig mit der Schule!

Kenntnis über die Wissenschaft des Gehirns, der Neurowissenschaft, ist einer der Schlüssel, um zu verstehen, was wir für die Motivation brauchen. Mit dem Zentralorgan denken wir nicht nur über den Sinn des Lebens nach, sondern hier werden auch der Puls, die Atmung, die Verdauung und die Gefühle gesteuert. Wusstest Du, dass das Zentralnervensystem etwa ein Fünftel der täglichen Kalorien verbraucht? Das menschliche Gehirn wiegt etwa 1200 bis 1500 Gramm. Der Blutdurchfluss beträgt rund 1000 (!) Liter pro Tag. Wir haben etwa 100 Milliarden Gehirnzellen, sogenannte Neuronen. Jedes Neuron wiederum kann bis zu 1000 Verbindungen mit anderen Gehirnzellen eingehen. Die elektrische Reizübertragung, also die Geschwindigkeit einer Information innerhalb des Gehirns, beträgt bis zu 400 bis 600 Stundenkilometer.

Wow, das sind Zahlen, Daten und Fakten, die ich zuvor nicht gewusst habe. Du?

Warum ist das wichtig? Weil das Gehirn die Grundlage für Motivation ist! Es ist keine Maschine. Wir dürfen unser Gehirn pflegen. Eine Maschine dagegen hat immer die gleiche Laune.

Das Gehirn ist fähig zu erstaunlichen Dingen.

Afugrnod enier Sduite an enier Elingshcn Unvirestiät ist es eagl, in wleher Rienhnelfoge die Bcuhtsbaen in eniem Wrot sethen, das enizg wcihitge dbaei ist, dsas der estre und lzete Bcuhtsbae am rcihgiten Paltz snid. Der Rset knan ttolaer Bölsdinn sien, und du knasnt es torztedm onhe Porbelme lseen. Das ghet dseahlb, wiel wir nchit Bcuhtsbae für Bcuhtsbae enizlen lseen, snodren Wröetr als Gnaezs*.

Konntest Du es lesen?

Dann geht das hier bestimmt auch:

D1353 M1tt3lung z31gt D1r, zu w3lch3n gro554rt1g3n L315tung3n un53r G3h1rn f43h1g 15t! 4m 4nf4ng w4r 35 51ch3r noch 5chw3r, d45 zu l353n, doch m1ttl3rw31l3 k4nn5t Du d45 w4hr5ch31nl1ch 5chon g4nz gut l353n, ohn3 d455 35 D1ch w1rkl1ch 4n5tr3ngt. D45 l315t3t D31n G3h1rn m1t 531n3r 3norm3n L315tung5föh1gk31t. B331ndruck3nd, od3r?*

* Text aus unbekannter Quelle



Weitere Fun Facts über das Gehirn

Quelle: <https://neowake.de>

- Das Gewicht des Gehirns sagt nichts über dessen Leistungsfähigkeit aus.
- Das menschliche Gehirn spürt keinen Schmerz (bereits die Ägypter wussten das).
- Mit unseren Nervenbahnen können wir 145 Mal die Erde umrunden.
- Das Gehirn ist das fetteste Organ des Menschen.
- Liebe und Hass lassen sich neurologisch nicht unterscheiden.
- Auch mit einem halben Gehirn kann man normal leben.
- Fast Food mindert die Funktion des Kurzzeitgedächtnisses.



Noch eine wichtige Sache möchte ich Dir mitgeben und dann ist es auch genug mit der Hirnwissenschaft: Das Gehirn liebt es, im Zustand der Synchronisation zu arbeiten. Dabei sind die rechte und die linke Gehirnhälfte im Gleichtakt. Das Gehirn liebt diesen Zustand, weil das Denken einfacher fällt. Beide Gehirnhälften sind dann am Denkprozess beteiligt. Auch können positive Neurotransmitter, das sind glücklich machende Botenstoffe, leichter entstehen.



**Das Gehirn liebt es, im
Zustand der Synchronisation
zu arbeiten. Hilf ihm dabei!**

Übung – Gehirnhälften synchronisieren

Mit den folgenden Übungen kannst Du Deine Gehirnhälften synchronisieren:

- Die linke Hand reibt am rechten Ohrrand und die rechte Hand reibt am linken Ohrrand. Reibe für ca. eine Minute.
- Die linke Hand reibt am rechten Ohrrand und die rechte Hand klopft auf das linke Bein, dann umgekehrt.
- Zusätzlich im Klopfrythmus eine 3er- oder 4er-Zahlenreihe aufsagen (3, 6, 9, 12,... oder 4, 8, 12, 16,...)
- Stelle Dich hin. Überkreuze die Beine. Lass Deinen Oberkörper nach vorne unten kommen. Lass die Arme dabei hängen. Schwinge von rechts nach links.



Übung – Synchronisiere mit Hilfe von Musik

Bist Du dabei, Dich länger zu konzentrieren, dann verwende Kopfhörer, mit denen Du Musik zur Synchronisation auflegen kannst.

Du kannst, z.B. bei YouTube, nach folgendem suchen „Musik zur Konzentration“ oder „Brainmusik Konzentration“.

Ich bin immer wieder erstaunt, wie gut es mir tut und bei mir die Konzentration fördert.

02 Wertschätze Deinen Körper

Dein Körper liebt Dich - von ganzem Herzen. Wusstest Du, dass er Glückshormone im Darm und im Gehirn entstehen lassen kann? Darm und Gehirn stehen in einer ganz besonderen Beziehung. Das, was Du permanent an Fast Food, Alkohol, schwer Verdaulichen und sonstigem essbaren Müll in Dich hineinstopfst, das muss Dein Körper kompensieren. Damit Du funktionierst. Er verzeiht Dir auch den immer wiederkehrenden Soap-Abend auf dem Sofa. Er will in Teamarbeit mit Dir sein, denn er liebt Dich, so wie Du bist. Dein Körper verzeiht Dir lange ...

Forschungen aus der Neurowissenschaft und der Biologie bestätigen, dass die Darmflora ein Schlüssel für das seelische Wohlbefinden und die Gesundheit ist. Offenbar haben die Mikroben im Darm einen direkten Draht zum Gehirn. Die Neurowissenschaftler sagen auch, dass unter jedem fitten Köpfchen ein gesunder Darm steckt.

Ist das nur ein verrückter Gedanke oder ist da etwas Wahres dran? Wir können eine tolle Partnerschaft haben, einen spannenden Job und viele Ideen – doch wenn wir krank sind, fühlt sich alles schlecht an. Wie war der Spruch noch? Ein Gesunder hat tausend Wünsche, ein Kranker nur einen einzigen!



Je fitter Du Deinen Körper hältst, desto freudiger ist er.

Es ist Deine Aufgabe Deinen Körper fit zu halten.

Wie kommuniziert der Darm mit dem Gehirn? Hier wollen wir nur so tief einsteigen, wie wir es für unseren magischen Schlüssel hin zur Motivation brauchen. Daher Folgendes: Die Darmbakterien produzieren auf unterschiedliche Weise Botenstoffe, die in das Gehirn gelangen. Dort helfen sie zuerst, Abwehrzellen, z.B. gegen Entzündungen, zu produzieren, bevor sie glücklich machende Neurotransmitter herstellen können. Liefert der Darm nicht genug, reichen die Botenstoffe nicht aus und der Gehirnstoffwechsel kommt ins Stocken. Die glücklich machenden Stoffe wie Dopamin und Serotonin können nicht entstehen. Der Mensch kommt nicht in den Glückszustand und somit fällt jede Aufgabe schwer, wird mühsam und lästig.

Wie können wir nun unsere Motivation ankurbeln? Nun, es sind die zwei großen Bausteine: Ernährung und Bewegung.

An dieser Stelle werde ich Dir keine spezielle Diät empfehlen oder gar einen Ernährungsplan mitgeben. Denn es gibt mindestens so viele Empfehlungen, wie es Heilpraktiker:innen und Sport-Coaches gibt. Da verliere ich den Überblick und kenne mich in den Feinheiten von Hormondiät, ketogener Ernährung, Vegan, Low Carb, Heilfasten und weiteren nicht aus. Ich bin mir jedoch sicher, dass es für jeden eine geeignete und gesunde Ernährung gibt.

Bitte finde für Dich eine gesunde Ernährung, bei der Du Freude empfindest, die Lebensmittel einzukaufen, zuzubereiten und mit Achtsamkeit zu essen. Ich habe mal ausgerechnet, dass wir in unserem Leben mindestens 75 Tonnen Lebensmittel zu uns nehmen (70 Jahre x 365 Tage x (1 kg feste Nahrung + 2 Liter Getränk))!

Wow, was für ein Berg!

Da wird der Spruch „Wir sind das was wir essen“ erst richtig wirksam! Greife daher so oft wie möglich zu gesundem Essen.

Ein guter Mix für die Produktion von „Happiness-Neurotransmitter“ sind beispielsweise Hafer, Dinkel, Linsen, Bohnen, Naturreis, Vollkornbrot, grüne Smoothies, Pfeffer, Ingwer, Wasabi, Meerrettich. Für das Büro sind besonders Nüsse, Trockenfrüchte, Datteln, Feigen und frisches Obst geeignet. Und nicht zu vergessen: viel frisches, belebtes Wasser. Das Gehirn reagiert dann schnell mit der Ausschüttung von positiven Botenstoffen.

Ich selbst ernähre mich nur vegetarisch (seltene Ausnahme ist, wenn ich bei der Schwiegermutter bin, da will ich keine „Extrawurst“, also passe ich mich essenstechnisch an) und oft auch vegan. Meine Nahrung ist möglichst wenig vorverarbeitet.

Ich achte auf Bioqualität und bevorzuge saisonale und regionale Lebensmittel. Ich merke, dass ich dadurch in einem stets extrem hohen Energielevel bin und bleibe. Ich genieße es täglich frisches Obst, Kräuter und Gemüse aus dem Garten zu bunten Smoothies und vielfältigen Speisen zu verarbeiten. Lecker, wunderbar und magisch für das Gehirn.



Walnüsse

Diese Nuss sieht nicht nur so wie ein kleines Gehirn aus, sie ist auch eine wahre Nervennahrung.

Mit ihren guten Inhaltsstoffen wie B-Vitaminen, Magnesium und gesunden Fettsäuren beflügelt sie das Denken und hilft dabei, positive Neurotransmitter auszuschütten.

Ernährungsberater empfehlen täglich einen Handvoll Walnüsse, das sind etwa 20 Gramm, zu essen.



Wirkung von gesundem Essen auf das Gehirn

(Quelle: Brainfood, Broschüre der Halleschen Privaten Krankenversicherung)

- Kurzfristig (innerhalb von Sekunden bis Stunden): mehr Energie, bessere Denkleistung, gesteigerte Kreativität, bessere Laune, erholsamer Schlaf.
- Mittelfristig (innerhalb von Tagen und Monaten): starke Nerven, höhere Stressresistenz, besseres Gedächtnis.
- Langfristig (binnen Jahre): Geringeres Risiko für Depressionen und Demenz, besseres Gedächtnis.

Greife auch Du so oft wie möglich zum Kochtopf und verschwende keine wertvolle Zeit beim Warten an der Imbisschlange. Die Beschäftigung mit Lebensmittel ist auch eine Zeit der Achtsamkeit und Muse, wenn Du es bewusst durchführst.

Nun zur Bewegung: Jede Form der Bewegung ist gesund, ob im Bett (ja J), auf der Yogamatte oder in der Natur. Ganz egal. Hauptsache Du bewegst Dich und bestenfalls atmest Du dabei frischen Sauerstoff. Dein Kreislauf kommt in den Schwung, alle Organe und Körperteile werden durchblutet. Es gibt so erstaunlich viele Sportarten, die es Wert sind ausprobiert zu werden. Neulich war ich beim Bogenschießen. Ich war erstaunt, wie viel Körperspannung und Konzentration der Bogen fordert, damit mein Pfeil die Scheibe trifft. Welches sind Deine Sportarten, die Du schon immer mal ausprobieren wolltest? Was hindert Dich, es zu tun?

So, jetzt gehe ich zu meinem Mittagessen, bestehend aus Porridge mit Nüssen, Kernen, Rosinen und selbstgemachtem Birnenmus aus dem Keller. Und Du?

Übung – Dreifache Atmung

- Einatmend die Arme in drei Schritten (vorne - außen - oben) nach oben führen.
-
- Die Einatmung entsprechend ebenfalls dritteln.
-
- Dabei leicht nach vorne oben schauen.
-
- Dann die Arme oben lassen und den Atem fünf Sekunden anhalten, den Körper spannen. Ausatmend die Arme wieder nach unten fallen lassen.
-
- Wiederhole es fünf Mal.
-
- Dein Gehirn wird dadurch mit Sauerstoff geflutet.



Übung – Regen

Regnet es heute?

Gehe bewusst raus. Lass Dich von den Regentropfen berühren. Genieße die Kühle und die Frische. Mach Dir klar, dass wir hier in Europa nur wegen des Regens eine so schöne und grüne Natur haben. Atme bewusst. Gehe mal schnell, mal langsam. Du wirst den Tanz im Regen genießen!



Denkanstoß:

Du kannst trotz wenig Zeit
wertvolles Essen auf den Tisch
stellen.

Mein Lieblingsrezept: Fladenbrot

Ankes Fladenbrot

600g Dinkelmehl

1g Hefe

600g Wasser

1,5 Teelöffel Salz

evtl. 50g Saaten, Kerne oder Nüsse

15 min.
Arbeitszeit

Am Abend: Die Hefe in etwas Wasser auflösen. Alle Zutaten in einer großen Schüssel gut vermengen. Der Teig ist sehr weich - etwa so wie bei einem Kuchenteig. Zugedeckt bei Zimmertemperatur über Nacht ruhen lassen.

Am Morgen: Backofen auf 200°C vorheizen. Backblech erhitzen. Den Teig - ohne rühren - direkt auf das Backblech geben. In 30 min goldgelb backen. Fertig.

Dazu habe ich Dir auch ein Video gedreht. Nichts einfacher als nachmachen! Du findest das Video [hier](#).



Denkanstoß:

Du kannst trotz schlechtem
Wetter draußen, Dein
inneres Wetter
auf Sonnenschein stellen.
Du bist machtvoll!

03 Übernimm Verantwortung

Lass uns mit einem Gedankenexperiment anfangen: Angenommen Du steckst gerade in einer doofen Jobsituation. Es hat sich so ergeben. Als Du den Job damals angefangen hast, war noch alles in Ordnung. Inzwischen sind einige Kolleg:innen gekommen, andere gegangen. Der Chef hat einen neuen Aufgabenbereich dazu bekommen und ist daher oft gestresst. Die Umstrukturierung der Firma hat zusätzlich ihres dazu getan. Dann noch das viele Homeoffice wegen der Pandemiezeit. Du machst den Job schon eine Zeitlang – doch irgendwie ist der Elan weg. Dir fehlt die Energie morgens aus dem Bett zu kommen und Dich auf die Arbeit zu freuen. Dabei ist gar nichts passiert. Und doch ist die Energie einfach weg.

Kennst Du das?

Oder es ist wirklich richtig ätzend geworden: Angenommen, Du hast aufgrund der Umstrukturierung einen anderen Chef bekommen. Der Chef war Dir von vornherein nicht ganz „koscher“. Oft hast Du gemerkt, dass er Dir in den Rücken fällt. Ok, dann eben anders. Du hast Lösungen gefunden. Anders reagiert. Und doch keine Anerkennung erhalten. Dabei passt Dir grundsätzlich die Aufgabe. Und das Gehalt stimmt, der Weg zur Arbeit ist kurz, Du kannst die Kinder gut organisieren und das Team ist gut. Doch Du fühlst Dich gelähmt. Kommst nicht aus dem Bett morgens. Hast tagsüber Rücken- oder Kopfschmerzen oder der Bauch drückt.

Was ist nur passiert?

Jetzt hast Du zwei Möglichkeiten: Du kannst den Fehler bei Dir suchen oder bei den anderen. Du kannst Dir die Schuld geben oder den anderen. Und wenn Du tiefer suchst, dann findest Du auch tatsächlich etwas: die Pandemie, das Homeoffice, der Rückenschmerzen-verursachende Stuhl, die schon wieder geschlossene Kita, der tobende Chef, der schon wieder abwesende Partner, Deine schwierige Kindheit, die Nachbarn, die Geldsorgen.

Typische Gedanken sind dann: „Der Kollegen X ist schuld“, „Ich hätte das ja anders gemacht“, „Mir geht es halt nicht gut“ oder „Ich kann nunmal nicht aus meiner Haut.“

Merkst Du etwas?

Du findest immer eine Begründung, eine Ausrede oder einen Schuldigen. Irgendwann musst Du zu dem Punkt kommen damit aufzuhören! Je früher Du das kapiert, desto besser. Es ist niemand anderes für Dein Leben verantwortlich, als Du selbst. Weder Deine Eltern, noch Dein Schicksal, noch Dein Kollege X.

Wer Schuld hat, hat die Macht!

Hat jemand anderes die Schuld, dann ist die Verantwortung abgegeben. Wir werden zum Opfer. Und fühlen uns dann sogar gut oder richtig, denn wir können ja nicht anders. Doch dieses Gutfühlen ist eine negative Energie. Wir sind in einem bergab Strudel gefangen.

Erst wenn Du die volle Verantwortung für Dein Leben und Deine Umstände übernimmst, bist Du wieder Kapitän oder Kapitänin Deines Lebens. Erst dann kannst Du Dein „Lebensschiff“ manövrieren.

Ich kann mich noch gut erinnern, als ich an diesem Punkt der Erkenntnis ankam: Ich bin verantwortlich für mein Leben. Ich merkte bewusst, wie ich vorher in Gesprächen jammerte, klagte oder stöhnte. Und ich merkte, dass Andere es ebenfalls taten. Da wollte ich weg. Ich verbat mir Jammern, Klagen und Stöhnen. Ich ging andere Gespräche suchen, wenn Kollegen jammerten, klagten und stöhnten.

Ich sage Dir, das war nicht einfach!

Doch dann, als ich beschloss, für meine Krankheiten, meine doofe Jobsituation, meine Eltern, ja meine Lebenssituation insgesamt verantwortlich zu sein, fand ich Lebensenergie und Lösungen. Ich war voller Elan. Und seither bin ich es und genieße es.



Es ist ein herrliches Gefühl, zu der inneren Überzeugung zu kommen, dass wir selbst verantwortlich sind. Denn wir erkennen, dass wir unser Glück, unseren Erfolg, unsere Lebensenergie selbst in der Hand haben.

Hier folgend nenne ich Dir meine beiden besten Tipps, wie Du Verantwortung übernehmen kannst.

Übung – Begrüße das Hindernis

Erstelle eine Liste Deiner Ressourcen, Deiner Fähigkeiten und Deines Könnens.

Nun warte bewusst auf ein Hindernis, eine undankbare Aufgabe oder auf „Deine“ Kopfschmerzen.

Nimm das Hindernis deutlich wahr. Fühle, wie es ist, vor diesem Berg zu stehen. Fühle Dich klein und unwissend. Doch dann atme tief durch und begrüße Deine Herausforderung. Sage in Gedanken „Ja, da bist Du“, „Ich erkenne Dich“ oder „Ich habe schon auf Dich gewartet“. Und dann fängst Du an, mit Hilfe Deiner Ressourcen eine Lösung zu finden. Sei Dir vollkommen bewusst, dass Du dieses Hindernis überwinden kannst und willst. Sei Dir bewusst, dass Du an einem Punkt bist, bei der Deine Persönlichkeit wächst.

Sowie Du den ersten Schritt getan hast, lobe und anerkenne Dich dafür. Klopfe Dir auf die Schulter und denke „Das habe ich gut gemacht.“

Fang gleich hier an!

Welches sind Deine fünf besten Fähigkeiten?

1.

...

Ich weiß, dass ich gut bin, indem ich ...

2.

....

Diese Fähigkeit hilft mir ...

3.

...

Ich kann ...

4.

...

Ich ...

5.

...

Ich ...



Übung – Achte auf Deine Gespräche

Meide alle Gespräche, bei denen gejammert wird. Trage auch nicht dazu bei, wenn die anderen angefangen haben.

Teile es Deinem Gesprächspartner:in mit, dass Du die Welt anders siehst oder ziehe Dich diplomatisch aus dem Gespräch raus.

Fokussiere Dich auf Lösungsfindungen.



Great!

Es ist großartig, dass Du bis hierher voll dabei warst. Das ist nicht selbstverständlich und ich möchte Dich hier an dieser Stelle dafür voll anerkennen: „Du bist großartig. Ich bin begeistert, wie weit Du schon gekommen bist.“

Deine Anke.



**Erst wenn Du die volle
Verantwortung für Dein Leben
und Deine Umstände
übernimmst, bist Du wieder
Kapitän:in Deines Lebens**

04 Setze Dir Ziele

Stelle Dir folgendes vor: Jemand bestellt ein Taxi. Er packt zusammen, was er gewöhnlich für einen Ausflug braucht. Der Rucksack steht bereit. Das Taxi kommt. Er steigt ein. Was wird die erste Frage des Taxifahrers sein? Genau: „Wo darf ich Sie hinfahren?“ Der Mann sagt: „Fahren Sie einfach irgendwo hin, ich weiß es ja auch nicht“.

Was wird nun passieren?

Vielleicht fährt das Taxi los. Vielleicht überlegt sich der Fahrer einen schönen Platz, eine Sehenswürdigkeit oder ein Café. Das ist sicherlich gut gemeint, doch wollte der Mann da wirklich hin?

Vielleicht kommt Dir diese kurze Geschichte komisch vor und Du meinst, so etwas gibt es nicht. Doch ist es nicht genauso bei uns, wenn wir nicht wissen, was wir das nächste Jahr, die nächsten zwei oder fünf Jahre vorhaben? Wir nicht wissen, was wir beruflich oder privat erreichen wollen? Dann landen wir irgendwo und jemand anderes hat sich für uns ein Ziel überlegt.

Ziele sind enorm wirksam und sie sind gesund. Ziele und deren Umsetzung stärken Deine Selbstwirksamkeit, ...

weil Du merkst, dass Du Dich bewegst,
weil Du merkst, was machbar ist,
weil Du merkst, dass Du mutig Deinen Weg gehst,
weil Du Deinem Unterbewusstsein zeigst, dass es Dir wichtig ist,
weil Du Dir zeigst, was Du erreichen kannst,
weil Du Deinen Träumen näher kommst,
und weil Du ein Recht auf Erfolg hast.

Sei es Dir Wert ein Ziel zu haben!

Ok, ich verstehe, Du liest hier ein E-Book zum Thema Motivation. Und vielleicht bist Du jetzt genau am Knackpunkt. Du magst Ziele nicht, weil Du sie dann immer wieder vor Dir her schiebst, oder Dein „Schweinehund“ bestimmt wieder unterwegs sein wird, oder weil Du Dir unklar bist über Deine Ziele und dann lieber gar kein Ziel hast, oder einfach, weil Dein Akku leer ist.

Wusstest Du, dass das Wort Motivation von Bewegung kommt? Die Lateiner unter uns wissen, dass da das Wort „motus“ drin steckt. Auf Deutsch „Bewegung“.

Motivation ist der Antrieb, die Bewegung, der Motor. Motivation ist der Motor, der uns in Bewegung hält.

Es ist auch die Kraft, die uns am Leben hält. Ein Ziel hilft uns dabei, in Bewegung zu kommen.

Übrigens gilt das Argument nicht, dass Dir Dein Chef oder Deine Chefin ja die Ziele vorgibt. Klar, ist es wichtig, die Projekt- oder Abteilungsziele zu erfüllen. Doch Du bist ein Individuum und Dich treibt Dein Ziel an (Dein Ziel ist Dein Motor). So kannst Du innerhalb der Zielvorgabe der Abteilung oder des Projekts Dein Ziel wählen, WIE Du es erreichen willst. Ich lade Dich ein, Dir nun drei Ziele aufzuschreiben. Am besten sind die Ziele konkret, das heißt, sie sind möglichst genau beschrieben, messbar, machbar und haben einen Termin.



**Ziele sind enorm wirksam.
Ziele sind gesund. Ziele und
deren Umsetzung stärken
Deine Selbstwirksamkeit.**

Schreibe jetzt Deine Ziele auf! Ich lade Dich ein, Deine drei wichtigsten Ziele zu formulieren*.

Gib Deinen Zielen die Eigenschaften spezifisch, messbar, attraktiv, realistisch, terminiert mit.

DEIN ZIEL NR. 1



DEIN ZIEL NR. 2



DEIN ZIEL NR. 3



*Falls Du jetzt nicht weiter kommst, bitte ich Dich zu Kapitel 11 zu springen. Die Kapitel dazwischen darfst Du auslassen.



Denkanstoß:

Ohne Ziele überlässt Du alles dem Zufall. Dann wartest Du quasi ab, bis Dich das Leben zufällig in die von Dir gewünschte Richtung bringt.

05 Finde Dein Motiv

Hochphasen im Leben sind wunderbar und fühlen sich einfach gut an. Wie können wir mehr oder länger diese Aufs herbeirufen?

Du weißt bestimmt genau, was gemeint ist. Kennst das angenehme beschwingte Gefühl, wenn die Energie hoch, die Freude echt und die Ergebnisse super sind. Doch was steckt dahinter?

Es sind die positiven Emotionen. Sie bewegen (lat.: movere), bewegen innerlich und bringen Dich in die nächste Aktion. Sie sind der Antrieb und erzeugen dieses angenehm beschwingte Gefühl der Zufriedenheit. Wir fühlen uns glücklich und wohl. Mit positiven Emotionen fällt der nächste Schritt leichter.



"Motivation ist ein Zustand der Bewegung. Solange Du Dich in die von Dir gewünschte Richtung bewegst, fühlst Du Dich wohl und bist motiviert weiter zu gehen.

**Anke Röber (*1968),
Mental- und Motivationstrainerin**



Im „Zustand der Bewegung“ fällt es Dir einfach, kreative Lösungen zu finden und nach außen zu strahlen. Deine positive Energie kann sogar ansteckend sein, so dass Du die Menschen in Deiner Umgebung begeisterst. Dabei schüttest Du Glückshormone, sogenannte Neurotransmitter, aus. Dein Gehirn findet das wunderbar und speichert diesen Moment als positives Erlebnis ab.

Nehmen wir das Beispiel: Abwasch. Alles steht rum in der Küche. Du hast keine Lust. Bist genervt. Wäre doch einfach, eine Tiefkühlpizza zu nehmen oder um die Ecke zum Imbiss zu gehen! Doch dann bist Du wieder bei Junkfood – kalorienreich, ungesund, zuckerhaltig und mit geringem Nährwert. Außerdem sind die Preise für Fertiggerichte gestiegen, der Bauch drückt danach, und das Risiko für Erkrankungen steigt.

Das alles nur, weil der Abwasch rumsteht? Dabei wolltest Du auf Dich achten und wolltest Deine Gesundheit verbessern.

Drehe die Denkweise um! Starte mit Deinem Beweggrund: Deine Gesundheit verbessern. Fit werden und gesünder aussehen durch vollwertiges Essen. Was brauchst Du dazu? Vielleicht ein neues Küchenutensil oder ein schönes Kochbuch – und eine Küche, in der es Spaß macht, Gerichte zu zaubern.

Wie wäre es, wenn Du Dich belohnst: Du machst eine Woche lang den Abwasch und kaufst Dich dann auf das neue Küchenutensil.

Finde zunächst ein Motiv. Mache Dir unbedingt vor dem ersten Schritt klar, warum Du das erreichen willst.

Das Motiv - Dein Motiv - ist der Schlüssel zur Motivation!

Je klarer Du Dein Motiv vor Augen hast, desto einfacher wird Dein Tun. Dein Körper produziert Neurotransmitter, eben Glückshormone, wenn Du Deinem Motiv folgst. Diese Neurotransmitter wiederum versetzen Dich in das angenehm beschwingte Gefühl der Motivation.

Übung – Belohne Dich

Finde eine Belohnung für Deine Tätigkeit, die Dich in Aktion und in Bewegung versetzt. Jedes Mal, wenn Du einen Schritt für Deine Tätigkeit gegangen bist, dann mach einen Strich auf einer Liste, schiebe Kühlschrankmagneten auf die neue Position oder schreibe auf Dein Belohnungskärtchen ein Datum (Belohnungskarten kannst Du [hier](#) downloaden). Sowie Du die vorweg festgelegte Zahl der Schritte gemacht hast, darfst Du Dich belohnen.

Doch Achtung, die Belohnung wirkt erst richtig gut, wenn Du die Tätigkeit mehrmals ausführst und nicht gleich beim ersten Mal Dich mit Schoki belohnst.

Die Produktion von Glückshormone wird durch Wiederholung angekurbelt. Gehe beständig und in kleinen Schritten. Ansonsten bleibt es womöglich ein Strohfeuer.

Variane der Übung – Ahnde Dich

Anstatt Dich zu belohnen, ahnde Dich. Ja, das klingt am Anfang hart, doch es wirkt gut. Wenn Du Deinen vorgenommenen Schritt heute nicht machst, dann machst Du abends zehn Liegestütze, polierst noch das Bad oder darfst Dir dann nur das kleinere Küchenutensil kaufen.



**Der Schlüssel zur
Motivation ist das Motiv.**



Denkanstoß:

Dein Gehirn feuert positive Botenstoffe, wenn Du das Motiv Deiner Aktivitäten kennst. Warum machst Du das, was Du machst?

06 Finde eine:n Zuschauer:in

Jetzt kommt noch ein wichtiger Punkt, der für Deine Motivation sehr wesentlich sein kann. Solange nur Du Dein Ziel kennst, kann es passieren, dass sich das Ziel auf einmal verändert, dass Du es im Laufe der Zeit umdefinierst. Vielleicht, weil das Ziel schwammig definiert war (Deswegen ist es wichtig, dass Du Deine Ziele konkrete und schriftliche festhältst. Hast Du?) oder weil sich die Prioritäten (im Privaten oder im Beruf) geändert haben oder weil die Umsetzung sich nicht als so einfach entpuppt, wie gedacht, oder weil der innere Schweinehund stärker wird, oder, oder, oder...

Dagegen hilft ein wunderbares, effektives und sehr einfaches Vorgehen:

Suche Dir eine Zuschauerin oder einen Zuschauer, die:der Dein Ziel wohlwollend beobachtet und begleitet.

Frage eine vertraute Person, ob Du ihr Dein Ziel anvertrauen darfst und sie Dich bei der Zielerreichung wohlwollend beobachtet.

Dabei bist weiterhin Du verantwortlich, das Ziel zu erreichen. Dein:e Zuschauer:in ist da, um Dich hin und wieder danach zu fragen, ob Du auf der Zielgeraden bist. Deine Zuschauerin oder Zuschauer kann, zum



**Lass Dich von einer Zuschauerin
oder einem Zuschauer
wohlwollend begleiten.**

Beispiel, konkret nach den von Dir definierten Meilensteinen fragen und zum passenden Zeitpunkt anrufen. Dabei fühlt sich die Zuschauerin vielleicht so an, wie eine liebe Nachbarin, die immer aus dem Küchenfenster schaut, wenn Du vorbei kommst. Ihr winkt Euch freundlich zu und wisst, was gemeint ist.

Dadurch, dass Du eine Zuschauerin oder Zuschauer mit einbeziehst, verschreibst Du Dich Deinem Ziel noch mehr und entfachst das Feuer in Dir. Du hast dadurch eine:n Mitwiser:in und kannst nicht mehr so schnell einen Rückzieher machen. Du wirst sehen, das gibt Dir nochmal zusätzlichen Schwung.

Ziele festigen sich, indem wir sie immer wieder aussprechen. Nutze alle Gelegenheiten, um Dein Ziel zu kommunizieren. Du stärkst Deine Absicht und entfachst Dein Feuer für Dein Ziel durch das Aussprechen und das Bewusstmachen. Sage auch immer dazu, warum es Dir wichtig ist, dieses Ziel zu erreichen.

Kommunikation kann auch schriftlich stattfinden, indem Du jemanden einen Brief oder E-Mail schreibst oder, indem Du mutig in den Sozialen Medien davon berichtest.

Übung – Zuschauer:in wählen

Ich lade Dich ein, bis zu drei Zuschauer:innen zu wählen. Wie und wann wirst Du sie informieren?

Gerne verwendest Du dieses Schema:

Ich wähle als Zuschauer:in <Name>. Ich informiere sie:ihn, dass ich <diese Aufgabe> bis zum <Datum> machen werde.

Ich bitte sie:ihn mich wohlwollend und nachfragend dabei zu unterstützen. Die Verantwortung für die Umsetzung nehme ich mit Freude auf meine Schultern.

Ich freue mich auf meine Taten.

Jetzt Du!

1.

Ich wähle ...

2.

Ich wähle ...

3.

Ich wähle ...



Denkanstoß:

Welche Form des Miteinanders würde Dir so gut helfen, dass Du voll in Deinen Schwung kommst. Was hindert Dich daran, es in die Tat umzusetzen?

07 Tauche ab in Deine Vision

Ich gebe zu, das Wort Vision klingt in manchen Ohren so, als wäre es ein Luftschloss, als wäre es bloß ein Traum oder eine sehr ferne Reisen. In anderen Ohren klingt es so, als könne man es beim Kaffeetrinken formulieren und einfach einen einzigen Satz in den Raum werfen.

An beidem ist etwas dran und doch ist es ganz anders. Eine Vision ist Dein Vorhaben für das nächste Jahr oder die kommenden zwei oder drei Jahre – oder einfach für den nächsten Monat. Sie gibt Dir eine Idee, wo Du hin willst. Sie ist Dein Leitstern. Aus Deiner Vision leitest Du Deine Aktivitäten und Ziele ab.

Das hört sich groß an. Viele erschrecken davor, eine Vision zu haben. Können wir wirklich unser Leben so festlegen? Was ist, wenn die Vision nicht trägt. Was ist, wenn das Leben dann doch anders kommt? Was ist, wenn die Vision nicht zu meinem Familienleben passt? Was ist, wenn ich von meiner Vision erzähle und jemand lacht darüber? Was ist, wenn ich die Vision ändere, weil mir etwas anderes einfällt?

Dann lieber keine Vision haben. Nicht aus dem Rahmen fallen – überhaupt nicht auffallen?

Überlege mal, ob dieses Denken Dich einschränkt, Dir keinen Raum zum Atmen lässt. Könnte es sein, dass solche Gedanken Dich zurück zwingen in Deine „Box“. Bloß nicht zu weit hinauslehnen?

Wir sind in diesem E-Book beim Thema Motivation. Du suchst Hilfsmittel und Werkzeuge, um Dich in den Fluss der Motivation zu bringen.

Könnte es sein, dass Du manchmal unmotiviert bist, weil Du in Deiner „Box“ fest hängst? Dein Geist da eigentlich raus will, doch Deine Bedenken geben Dich nicht frei?

Angenommen, Du möchtest Deine Knie- oder Rückenschmerzen loswerden. Angenommen, Deine Knie- oder Rückenschmerzen zwingen Dich immer wieder auf das Sofa, nehmen Dir immer wieder die Energie, Dich zu bewegen oder Dich zu verabreden. Angenommen, Du hast schon viel ausprobiert, warst beim Arzt und hast jede Menge Salben schon getestet.

Deine Vision könnte also sein: Ich habe Freude bei der Bewegung und mein Knie oder Rücken hilft mir.

Wie hört sich der Satz für Dich an? Merkst Du, dass er Dich leiten könnte, wenn Du Knie oder Rückenschmerzen hättest? Ist eine solche Vision wirklich zu groß?

Hier noch ein paar weitere Vorschläge:

- Ich habe Freude mit meiner Familie Zeit zu verbringen.
- Ich begeistere mich für gesunde vegetarische Ernährung.
- Ich fühle Freude in Gesprächen mit Chef:in, Kolleg:in, Kund:in.
- Ich habe Vergnügen am Weg in die Projektleitung.
- Fröhlich suche ich meinen Weg und Job in die Führungsetage.
- Ich habe Freude beim Hausbau, bei der Partnersuche, im neuen Job, beim Brotbacken, beim Konflikte-Lösen, beim Aufbau meiner nebenberuflichen Tätigkeit, bei meiner nächsten Million, ...



**Setze Dir Deine rosa
Brille auf und formuliere!**

Übung – Finde Deine Vision

Jetzt bist Du dran! Wie wäre es, wenn Du jetzt und hier Deine Vision formulierst?

Halte 5 Minuten inne und formuliere bitte drei verschiedene Visionen.



Übung Variante – Formuliere eine Frage

Eine Vision könnte auch als Frage formuliert sein: Wie kann ich Freude bei der Bewegung haben? Wie können mein Knie und mein Rücken mir zu Freude bei der Bewegung helfen? Wie kann ich hüpfen vor Freude?

Probiere es aus, Deine Vision als Frage zu formulieren. Das nimmt dem Wort Vision auch die Schwere, die Tragweite. Es lässt Deine Vision offener sein. Offen für die Zukunft. Offen für Dich.

Nimm Deine geschriebenen Sätze und formuliere sie als Frage um.





Denkanstoß:

Stelle Dir vor, eine Vision könnte Dein Leben grundlegend verändert und Dich (zurück) in Deine Motivation bringen. Wärst Du bereit, es auszuprobieren?

08 Erfrische Dein Gehirn

Putzt Du Dir täglich die Zähne? Hältst Du es für wichtig, das zu tun? Warum eigentlich?

Im Normalfall hat ein Mensch 28 bis 32 Zähne. Wir putzen die Zähne, um sie zu schützen und möglichst lange gesund zu erhalten. Wir sollten sicherstellen, dass wir bis ins hohe Alter in einen Apfel beißen und feste Nahrung essen können. Daher kümmern wir uns um die Gesundheit unserer Zähne, putzen sogar gründlich die Zahnzwischenräume und gehen regelmäßig zum Zahnarzt.

Unser Gehirn hat schätzungsweise 100 Milliarden Nervenzellen. Diese kommunizieren durch unzählige Synapsen, das sind die Verbindungsstellen der Nervenzellen, miteinander. Inzwischen ist bekannt, dass wir bis ins hohe Alter lernen können und unser Gehirn nicht aufhört Wissen aufzunehmen. Man muss es nur tun und schon ist das Gehirn freudig dabei.

Ich habe gelesen, dass das Gehirn die Fähigkeit verliert, sich zu regenerieren, wenn wir es nicht gebrauchen. Dabei entstehen quasi faule Stellen, die sich immer weiter ausbreiten. Ich stelle mir dabei vor, dass das Gehirn, ähnlich wie bei einem Apfel, anfangs nur eine kleine braune Stelle hat und die dann größer wird.

Allerdings kann es auch so sein, dass wir zu viel im Kopf haben. Wir wissen nicht, was zuerst erledigt werden soll. Der Kopf ist voll und überladen. Die vielen Aufgaben lähmen uns, behindern das Denken, erzeugen Stress und lassen uns unwohl fühlen. Womöglich werden auch noch negative Neurotransmitter (Botenstoffe) ausgeschüttet, die wiederum unsere Gefühle negativ beeinflussen.

Wäre doch schade, wenn wir unser Gehirn entweder verfallen lassen oder überfordern. Dabei ist es das wichtigste Organ, ist das Steuerzentrum für unseren Körper und Geist und Träger unserer Persönlichkeit.

Wie können wir unser Gehirn „putzen“ und erfrischen, um es weiterhin aktiv zu halten?

Es kann überaus anstrengend sein, Zielen nachzujagen, Aufgaben zu erledigen, in der Umsetzung zu sein oder Termine zu halten. Das ist ermüdend für den Körper und den Geist. Daher ist es wichtig, bewusst zu entspannen und loszulassen und dabei das Gehirn zu erfrischen.

Insbesondere der Kontakt zur Natur kann da enorm helfen. Ich zum Beispiel gehe jeden Morgen barfuß in den Garten und „erde“ mich. Bei jedem Wetter genieße ich bewusst den Kontakt zur Erde und fühle, wie sich das Gras oder die Steine anfühlen bei Regen, Sonnenschein, Kälte oder Wärme. Oder ich trinke grünen Tee, wenn ich mich auf geistiger Herausforderung und Konzentration vorbereiten möchte. Der grüne Tee hat so viele positive Eigenschaften auf Gesundheit und Wohlbefinden. Ich spüre quasi, wie er mein Gehirn mit Gehirn-aktivierenden bioaktiven Verbindungen flutet. Er bringt mein Gehirn so richtig in Fahrt.

Es gibt viele, sehr viele Möglichkeiten, sich geistig zu erfrischen. Wichtig ist, dass wir sie bewusst einsetzen.

Welches sind Deine Mittel und Wege, die Dir helfen zu entspannen und loszulassen? Integrierst Du sie auch regelmäßig in Dein Leben?



**Nutze Gehirnerfrischung,
um Dein Gehirn bewusst zu
entspannen.**

Übung – Deine Gehirnerfrischung

Ich lade Dich ein, Deine drei Methoden zu notieren, die Du ausprobieren willst, um Dein Gehirn zu erfrischen. Probiere dann aus und entscheide, welche der Methoden am besten zu Dir passt.



.....



.....



.....

Jetzt noch ein wichtiger Aspekt von meiner Seite. Ich kenne Dich nicht, vielleicht noch nicht. Ich weiß nicht, ob Du zu den Menschen gehörst, die sich eher mit viel Arbeit zuballern oder die sehr viel auf dem Sofa sitzen. Beides ist nicht ausgewogen. Bitte prüfe an dieser Stelle sehr achtsam, ob Du mehr Entspannung brauchst, oder ob Du Dir sowieso schon zu viel Entspannung gönnst. Nicht, dass dieses Kapitel der nächste Freifahrtschein für eine Runde auf dem Sofa ist. Eine Runde auf dem Sofa ist keine aktive Entspannung im Sinne des oben gesagten. Du weißt ja, Du bist verantwortlich für Dich!

Als Bonus schenke ich Dir eine [Gehirnerfrischung als Meditation](#). Finde 20 Minuten Zeit und Ruhe und probiere es aus.

09 Übe Deine Kreativität

Irene war dabei Frühstück zu decken, denn ihre Kinder schliefen noch und ihr Mann war bereits unterwegs zur Universität. Er war Professor und musste die erste Vorlesung des Tages halten. Irene war noch vertieft in die Gedanken ihres nächtlichen Traums versunken. Der Traum war tatsächlich etwas beunruhigend, denn in Deutschland veränderte sich gerade die politische Situation. Nur gut, dass sie mit ihrer Familie in Paris war, dachte sie. Zusammen mit ihrem Mann Frederic war sie aktiv dabei eine antifaschistische Bewegung ins Leben zu rufen. Das alles neben ihren naturwissenschaftlichen Aufgaben an der Uni. Ganz unerwartet klingelte es an der Haustür, gleich zweimal, es musste dringend sein. Hoffentlich wachen jetzt die Kinder nicht auf, schoss ihr in den Kopf. Sie ging an die Haustür. Dort stand ein Bote, der ihr ein Telegramm entgegenhielt. Der Bote war selbst sehr aufgeregt und erfreut zugleich. Es war ein Telegramm von der Schwedischen Akademie der Naturwissenschaft für Frederic und Irene Joliot-Curie...*

*Quelle: Anke Röber, einfach mal so kreativ geschrieben anhand von Eckdaten von Marie Curie, der Mutter von Irene.

Ich denke, Du weißt, wie die Geschichte weiter geht: Irene und Frederic Curie erhielten 1935 den Nobelpreis für Chemie. Irene war die älteste Tochter von Marie und Pierre Curie, die zuvor den Nobelpreis 1903 und 1911 erhielten.

Warum ich das hier erzähle? Weil Irene in ihrer Forschung stets sehr kreativ war und so auf die einmaligen Ergebnisse gekommen ist. Und weil ich mitgeben möchte, dass Kreativität nicht unbedingt mit Farbe, Pinsel, Leinwand oder Gesang zu tun haben muss. Kreativität können wir überall üben: in der Forschung, im Projektmanagement, im Umgang mit Menschen, in unserer Freizeitgestaltung, in der Küche,...

Kreativität ist so vielfältig, wie unsere Gedanken, ist so bunt, wie die Natur, ist so weiträumig wie das Universum. Kreativität ist allgegenwärtig. Auch bei Dir. Wenn Du es zulässt.

Kreativ sein, erreichen wir, indem wir andere Gedanken denken, bewusst mal andere Gedanken zulassen, andere Ecken im Gehirn verwenden, um Lösungen zu finden.

Kreativität ist die pure Freude unserer Gedanken, wenn wir Annahmen, Ansichten, Regeln und den inneren Kritiker fallen lassen. Kreativität in die Umsetzung bringen, macht unser Leben bunt und aufregend.

Kreativität ist die Essenz unseres Lebens und die Quelle leuchtender Augen.

Kreativität lässt sich wieder entdecken. Jeder kann es wieder entdecken. Oft ist uns die Kreativität aberzogen worden, in der Schule, bei der Ausbildung, im Elternhaus oder wir haben uns einfach nicht mehr getraut. Erlauben wir uns ohne Grenzen und Einschränkungen zu denken, können ungewöhnliche und lustige Gedanken entstehen. Neue Ideen sprudeln nur so durch den Kopf. Dabei entstehen bunte Bilder und erfreuliche Emotionen. Das wunderbare dabei ist, dass positive Neurotransmitter entstehen können und diese unseren inneren Antreiber einen richtigen Kick geben können.



**Kreativität ist die Essenz
unseres Lebens und die Quelle
leuchtender Augen.**

Übung – Gedanken freien Lauf lassen

Wie wäre es, wenn wir zusammen eine Liste mit kreativen Gedanken und Ideen für einen verzauberten Tag aufschreibe? Ich beginne und Du schreibst weiter:

- Im Dunklen essen.
- In der Badewanne Suppe löffeln.
- Abends Müsli essen.
- Auf dem Wohnzimmerteppich frühstücken.
- Ein Stück des Weges rückwärts gehen.
- Den Menschen auf der Straße ein bewusstes und freundliches Lächeln schenken.
- Sich im Schnee wälzen – mit oder ohne Kleidung.
- Barfuss durch den Garten oder einen Weg gehen.
- Tee statt Kaffee trinken – oder umgekehrt.
- Ein ansprechendes Bild aus einer Zeitschrift entnehmen und aufhängen.
- Mit Links Zähne putzen.
- Auf dem Klo anders herum sitzen (ja, geht)
- Ein Kleidungsstück von Partner:in anziehen.

Jetzt Du!

- ...
- ...
- ...
-

Nun suche Dir etwas raus aus der Liste und gehe in die Umsetzung. Kommen neue Ideen, dann schreibe sie auch auf.

Übe Deine Kreativität. Täglich.

10 Selbstermächtigung

Erzeuge Deine Motivation – Mit Macht!

Das Wort Macht wird vor allem in der Politik, der Wirtschaft, aber auch in der Gesellschaft benutzt und hat dort eher einen negativen Touch. Wusstest Du, dass es vom gleichbedeutenden althochdeutschen maht abstammt und mit mögen verwandt ist? Auch ist es nahe stehend zum englischen might. Das ist nicht weit weg von wollen, wünschen und gern haben. So gesehen wird aus dem großen und machtvollen Wort Macht, ein kraftvolles und sympathisches Wort.



"Macht ist die Fähigkeit, uns
und unsere Umgebung nach
eigenem Ermessen zu
beeinflussen."

**Anke Röber (*1968),
Mental- und Motivationstrainerin**



Kannst Du Dich beeinflussen? Jetzt? Wie wäre es, wenn Du es gleich hier testest?

Test: Möchtest Du weiterlesen? Wünschst Du mehr über die Motivation zu erfahren? Oder möchtest Du an dieser Stelle aufhören zu lesen? Wie wäre es jetzt aufzuhören? Einfach was anderes zu machen? Wie wirst Du Dich entscheiden?

Gut. Du hast Dich entschieden weiterzulesen. Du hast Dich entschieden machtvoll zu sein und mehr über die Motivation zu lernen. Gratulation. Du hast Dich selbstermächtigt und bewusst entschieden. Das ist wunderbar.

Du hast das Wissen und die Macht, auf einfache Weise neuronale Botenstoffe zu erzeugen, die Dir ein angenehmes Gefühl erzeugen.

Jetzt der richtige Zeitpunkt eine weitere Übung anzuschließen.

Probiere es aus! Teste Deine Selbstermächtigungsfähigkeit.



**Du bist machtvoll.
Du hast Macht.**

Übung – Schalte die Sonne ein

Bei welcher Tätigkeit willst Du heute Freude und Spaß haben?

Vielleicht ist es der Weg zur Arbeit, das Erstellen eines Dokuments, die Zusammenarbeit mit einem Kollegen oder Kollegin oder der Abwasch in der Küche?

Bevor Du mit der ausgewählten Tätigkeit startest, schaue leicht nach oben und atme tief. Schalte in Deiner Vorstellung die Sonne an – lass sie hinter Wolken hervorschauen. Spüre, wie Dir die Sonne ins Gesicht scheint, wie sie Dich wärmt, wie sie Dir gut tut und wie sie Dich anlacht. Lächle zurück. Bedanke Dich, dass sie da ist.

Nun starte mit der Tätigkeit. Anerkenne Deine ersten Ergebnisse, indem Du Dir zuflüsterst „Das habe ich gut gemacht!“. Klopfe Dir zusätzlich auf die Schulter. Auch, wenn Du im Dokument gerade mal eine Zeile geschrieben hast, die Zusammenarbeit mit Deinem Kollegen gerade mal fünf Minuten lang war oder Du nur die Teller gewaschen hast.

Sowie Du einen Anflug von Unmut spürst, schaust Du wieder leicht nach oben und atmest tief. Spüre die Sonne erneut auf Deinem Gesicht.

Nutze diesen drei Elementen:

- 1. Leicht nach oben schauen und tief atmen.** Dein Großhirn erzeugt dadurch positive Botenstoffe, die sich gut anfühlen.
- 2. Die Sonne in Deiner Vorstellung einschalten.** Dadurch verstärkst Du die positiven Botenstoffe.
- 3. Anerkennung zu flüstern und auf die Schulter zu klopfen.** Dadurch bekommt Dein Körper eine physische Rückmeldung, dass es gut ist, was Du gerade tust.

Allein durch das Nach-Oben-Schauen und im Geiste die Sonne anschalten, kannst Du positive Botenstoffe erzeugen. Diese Botenstoffe fluten Dein limbisches System, das im Gehirn für die Gefühle zuständig ist.

Du kannst quasi Freude erzeugen - aktiv erzeugen. Damit weckst Du Deine intrinsische Motivation auf.



Denkanstoß:

Du kannst trotz schlechtem
Wetter draußen, Dein inneres
Wetter auf Sonnenschein stellen.
Du bist machtvoll!

11 Gehe gemeinsam

Ich gratuliere Dir sehr herzlich, dass Du bis hierher gelesen hast. Du hast damit eine gute Basis gelegt, wirklich weiter zu kommen und immer wieder Deine Motivation anzukurbeln. Du wirst inzwischen verstanden haben, dass es Übungssache ist, voll in und mit Deiner Energie zu sein. Dadurch entsteht Motivation, die Du dann wiederum energievoll spüren und sprühen kannst.

Mit Motivation ist so wie mit beim Skifahren. Anfangs braucht man eine gute Anleitung, fällt vielleicht auf die Nase und in den kalten Schnee. Doch dann, nach etwas Übung auf den „glatten Dingern“, merkt man, dass es super gut flutscht und gleitet. Und vor allem Spaß macht.

Jetzt fehlt Dir noch der letzte, der elfte, Schlüssel. Das Wichtigste kommt zum Schluss:

Gehe jeden Tag einen Schritt weiter. Wende jeden Tag mindestens einen der magischen Schlüssel an. Lass die Neurotransmitter Dein Gehirn fluten.

Handel mit Spaß und Freude. Und wenn Du kein Spaß oder Freude verspürst, dann ändere etwas. Irgendetwas.

Und ganz wichtig: Anerkenne Dich für kleine und große Schritte.



Gehe jeden Tag ein Stück weiter! Gehe gemeinsam mit anderen.

Es ist gut möglich, dass Du es gut kannst und mit Spaß und Freude Deinen Weg weiter gehst. Dann gehörst Du zu den Powervollen.

Ich persönlich lasse mich gerne begleiten, lasse mich anleiten oder gehe gerne gemeinsam. Von anderen kann ich so viel lernen und das bringt mich schneller weiter. Dabei geht es nicht um „schneller“, sondern vielmehr um freudvoller, zuversichtlicher, orientierter und energievoller.

Es gibt tolle Menschen, von denen ich lernen möchte, die mich in meiner Denke und Lebenseinstellung anregen und mit denen ich mehr und mehr meine Kreativität leben kann. Mit diesen Menschen will ich in Verbindung stehen. Täglich.

Game Changer - Die Kraft Deiner Motivation

So heißt mein Angebot für Dich!

Die Menschen, meine lieben Kund:innen, stehen für mich im Mittelpunkt. Ich liebe es, ihnen meine löwenartige Kraft und Motivation zu „leihen“, damit sie ihre Situation entwirren und in ihre Stärke finden. Da gibt es schon so schöne Beispiele:

- Die Eine konnte in kürzester Zeit eine Gehaltserhöhung von 10% erreichen.
- Die Andere ist - schwupps - zur Projektleiterin geworden.
- Ein Anderer hat sich gegründet und lebt jetzt seine Selbständigkeit.
- Noch Eine hat auf einmal aus gleich drei Jobangebote wählen können.
- Die Andere hat sich sortiert und ist raus aus der Demotivations-Falle und rein in die sportliche Herausforderung.
- Und noch jemand hat seine Situation verändert, arbeitet nur noch remote, um mehr Zeit für Kinder und Garten zu haben.

Game Changer

Ich begleite Frauen und Männer in Kursen. Ich begleite individuell und in Gruppen. Die Teilnehmer:innen finden zu ihren Werten und befreien sich von Blockaden. Das Leben, der Job oder die Doppelbelastung Beruf-Familie kann wieder Freude und Spaß machen. Jede Zelle des Körpers atmet auf. Meine Teilnehmer:innen bauen ihre Zukunft bewusst und mit Freude auf und wissen, wie und dass sie positiv nach vorne schauen können. Sie beflügeln sich und andere zu weiteren Hochphasen im Leben und im Job.

Willst Du dabei sein?

Willst Du weg vom täglichen Einheitsbrei, weg von der Negativspirale, weg vom täglichen Jammern und Frustschieben?

Dann gib Dir jetzt einen Ruck! Steh auf vom Sofa und nimm Kontakt zu mir auf!

Gemeinsam entwickeln wir Dein kraftvolles Mindset und ergründen, was in Dir steckt und was Du der Welt geben kannst.

Der Game Changer Kurs startet demnächst. Hole Dir alles Infos hier: <https://t1p.de/sb9xc>

Online Coaching

Sehr gerne begleite ich Dich auch online. Manchmal helfen schon wenige Coaching-Sessions und Du fühlst Dich wieder besser. Danach weißt Du klarer, wohin Du willst und wie Du am besten vorgehen kannst. Du wirst klar in Deiner Vorgehensweise und stärkst Dein Selbstwert.

Wie wäre der direkte Weg?

Lass uns direkt zusammenarbeiten!

Komm in Aktion und nimm Kontakt zu mir auf!

Gemeinsam entwickeln wir ein kraftvolles Mindset und ergründen, was in Dir steckt und was Du der Welt geben kannst.

Danke

Danke, dass Du bis hierher gelesen hast.

Ich bin mir sicher, das E-Book hat etwas bei Dir ausgelöst und Dir erste Wege in Deine Motivation gezeigt. Es liegt in Deiner Macht, mehr Freude und beschwingte Gefühle zu erleben! Du kannst es ändern und in die Umsetzung gehen. Wenn Du erst einmal weißt wie. Oft sind die kleinen Schritte die wichtigen.

Danke für Dein Vertrauen und danke, dass ich Dich ein Stück auf Deinem Lebensweg begleiten durfte-

Herzliche Grüße,

Anke

PS: Lies noch die nächste Seite!



HIER GEHT ES ZUM TERMIN



UND WENN DU NOCH NICHT DRIN BIST,
SCHLÜPFE UNBEDINGT GLEICH REIN IN MEINE
LINKEDIN-GRUPPE



FÜHL DICH UMARMT,
DEINE Anke

