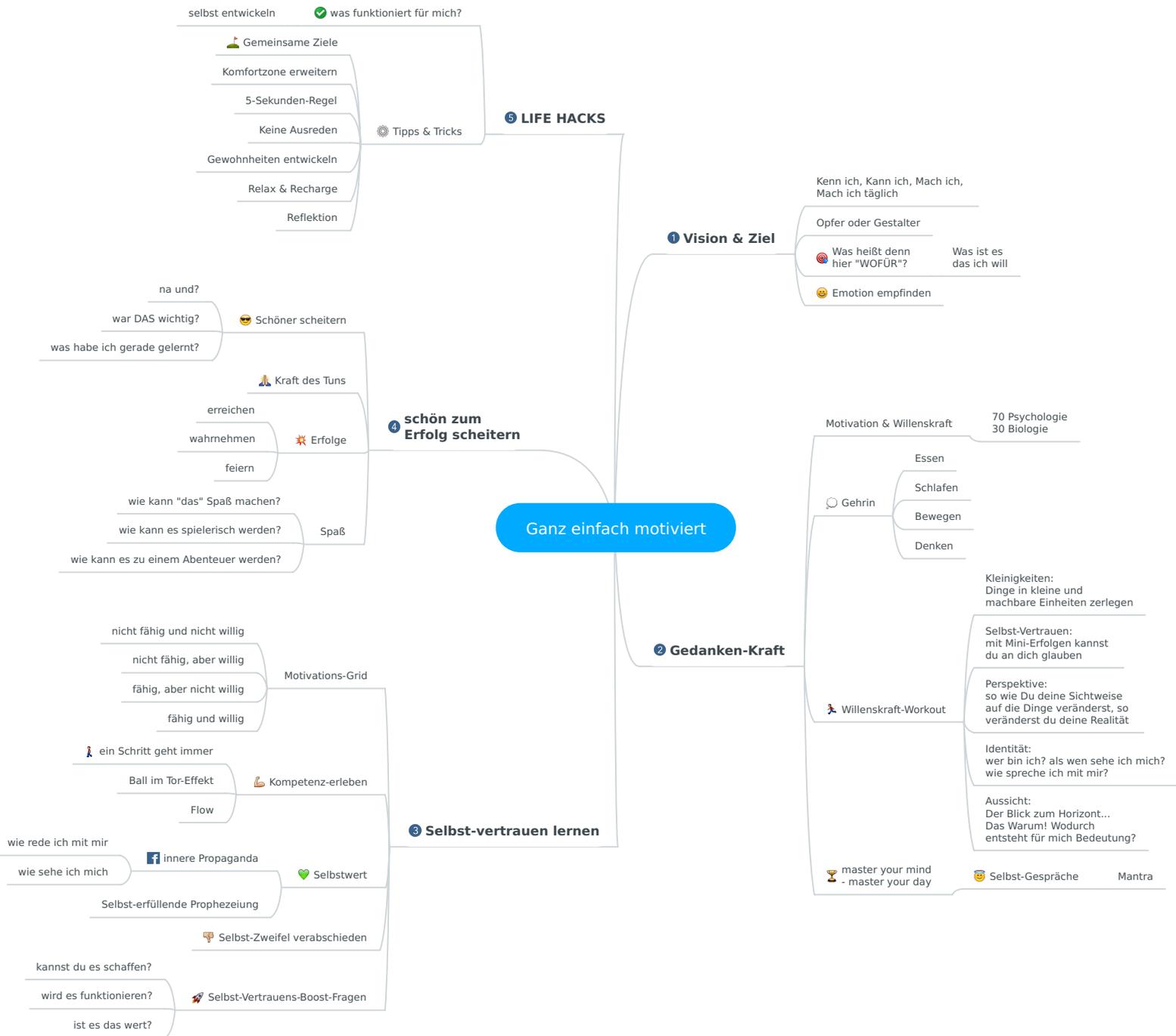


Ganz einfach motiviert



Ganz einfach motiviert

1. Vision & Ziel

1.1. Kenn ich, Kann ich, Mach ich, Mach ich täglich

1.2. Opfer oder Gestalter

1.3. Was heißt denn hier "WOFÜR"?

1.3.1. Was ist es das ich will

1.4. Emotion empfinden

2. Gedanken-Kraft

2.1. Motivation & Willenskraft

2.1.1. 70 Psychologie 30 Biologie

2.2. Gehirn

2.2.1. Essen

2.2.2. Schlafen

2.2.3. Bewegen

2.2.4. Denken

2.3. Willenskraft-Workout

2.3.1. Kleinigkeiten: Dinge in kleine und machbare Einheiten zerlegen

2.3.2. Selbst-Vertrauen: mit Mini-Erfolgen kannst du an dich glauben

2.3.3. Perspektive: so wie Du deine Sichtweise auf die Dinge veränderst, so veränderst du deine Realität

2.3.4. Identität: wer bin ich? als wen sehe ich mich? wie spreche ich mit mir?

2.3.5. Aussicht: Der Blick zum Horizont... Das Warum! Wodurch entsteht für mich Bedeutung?

2.4. master your mind - master your day

2.4.1. Selbst-Gespräche

2.4.1.1. Mantra

3. Selbst-vertrauen lernen

3.1. Motivations-Grid

3.1.1. nicht fähig und nicht willig

3.1.2. nicht fähig, aber willig

3.1.3. fähig, aber nicht willig

3.1.4. fähig und willig

3.2. Kompetenz-erleben

3.2.1. ein Schritt geht immer

3.2.2. Ball im Tor-Effekt

3.2.3. Flow

3.3. Selbstwert

3.3.1. innere Propaganda

3.3.1.1. wie rede ich mit mir

3.3.1.2. wie sehe ich mich

3.3.2. Selbst-erfüllende Prophezeiung

3.4. Selbst-Zweifel verabschieden

3.5. Selbst-Vertrauens-Boost-Fragen

3.5.1. kannst du es schaffen?

3.5.2. wird es funktionieren?

3.5.3. ist es das wert?

4. schön zum Erfolg scheitern

4.1. Schöner scheitern

4.1.1. na und?

4.1.2. war DAS wichtig?

4.1.3. was habe ich gerade gelernt?

4.2. Kraft des Tuns

4.3. Erfolge

4.3.1. erreichen

4.3.2. wahrnehmen

4.3.3. feiern

4.4. Spaß

4.4.1. wie kann "das" Spaß machen?

4.4.2. wie kann es spielerisch werden?

4.4.3. wie kann es zu einem Abenteuer werden?

5. LIFE HACKS

5.1. was funktioniert für mich?

5.1.1. selbst entwickeln

5.2. Tipps & Tricks

5.2.1. Gemeinsame Ziele

5.2.2. Komfortzone erweitern

5.2.3. 5-Sekunden-Regel

5.2.4. Keine Ausreden

5.2.5. Gewohnheiten entwickeln

5.2.6. Relax & Recharge

5.2.7. Reflektion