

Die Motivatorenanalyse

Etwas erreichen wollen, setzt immer auch das Vorhanden sein von gezielter und fokussierter Energie voraus. Die einen meinen, **Motivation** reicht aus, die andern finden, ohne **Selbstdisziplin** geht das nicht. Genau um diese beiden Aspekte geht es hier. Umfragen zeigen, dass 65% aller Leute sich mehr Selbstdisziplin wünschen. Insbesondere erhoffen sie sich folgende Vorteile:

- Mehr Lebensfreude und Zufriedenheit insgesamt
- Bessere Gesundheit und bessere Beziehungen
- Mehr Erfolg in der Zielerreichung und Persönlichkeitsentwicklung

Was verstehen wir eigentlich unter Selbstdisziplin?

- Den inneren Schweinehund, eigene Schwächen und Unlust überwinden
- Die Fähigkeit, selbst gesteckte Ziele zu erreichen, Zielstrebigkeit, Ausdauer
- Selbstbeherrschung und Wille, Dingen und Situationen zu widerstehen
- Sich selbst Regeln auferlegen und auch unangenehme Dinge erledigen

Warum wird Selbstdisziplin zunehmend ein Erfolgsfaktor?

Umfeld	Wirtschaft	Persönlich	Kooperation
Beeinflussung durch Medien	Leistungsanforderungen steigen	Selbstwert steigt Leistungsfähigkeit	Stärkere Beziehung Glaubwürdigkeit
Verantwortung für Umwelt	Selbstverantwortung wird verlangt	Zufriedenheit Wohlbefinden	Bessere Teamarbeit Verbindlichkeit
Deregulierungen Freiräume nutzen	Geschwindigkeit nimmt zu	Gesundheit steigt Weniger Stress	Mehr Leadership Vorbild, Achtung

Was hindert uns daran, selbstdiszipliniert zu sein?

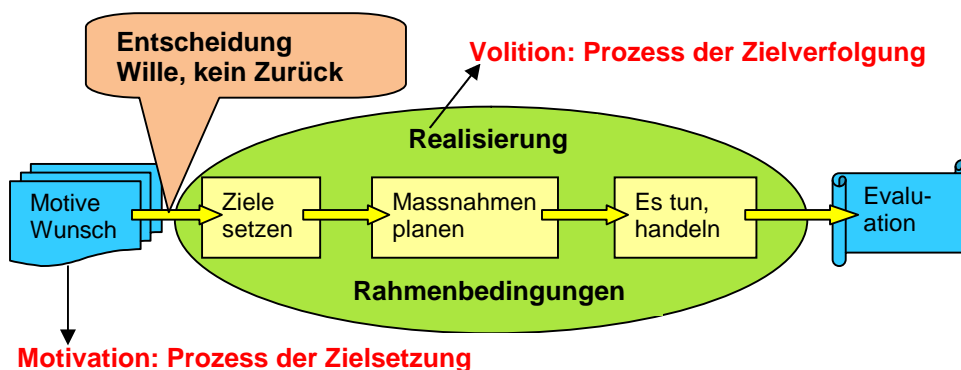
Umfeld	Wirtschaft	Persönlich	Kooperation
Verlockungen	Druck, Stress	Unlust, Trägheit	Negative Vorbilder
Enttäuschungen	Wenig Anreize	Angst vor Versagen	Keine Konsequenz

Die neue Krankheit: Prokrastination > Aufschieberitis > nicht handeln!

„Morgen, morgen - nur nicht heute - sagen alle faulen Leute!“

Sicher gibt es immer wieder gute Gründe, etwas zu verschieben, zu vertagen. Wenn dieses Verhalten hingegen zur Regel wird, kann es gefährlich werden und in einen Teufelskreis führen. Was kann man dagegen tun?

Die Motivatorenanalyse als Werkzeug zur Erkenntnis und Selbstdisziplin:



Was können wir daraus lernen:

1. Abwägen, was gut und richtig ist und daraus eine klare Entscheidung treffen
2. Optimale Rahmenbedingungen schaffen für Realisierung und Zielverfolgung

Falsch verstandene Selbstdisziplin führt zu Perfektionitis, Zwang und Frust.

Darum braucht es Selbstbestimmung, Wohlwollen und den Mut, Nein zu sagen.

Ich wünsche Ihnen gute Entscheidungen und die Kraft, es auch wirklich zu tun.

P.S. Ich bin Lizenznehmer von www.motivatorenanalyse.com

Ihr

Marcel Zünd



(Cäsar überquert den Rubicone)

Praxis für mehr Selbstdisziplin:

1. **Emotionen wahrnehmen:**
Das heisst seine Motive und Bedürfnisse erkennen, akzeptieren und die zentralen Botschaften daraus erspüren und ehrlich beurteilen.
2. **Selbstmotivation:**
Aktivitäten geschehen aus sich selbst heraus. Es ist eine selbstgenügende Tätigkeit. Das bringt das Leben auf eine höhere Ebene. Es ist der Weg zur Selbstbestimmung und Glück.
3. **Selbstbewusstsein:**
Sie nehmen sich in Ihrem Denken und Verhalten reflektierend wahr. Sie sind sich bewusst, dass Sie für sich verantwortlich sind. Sie verbinden Körper-Geist-Seele miteinander.
4. **Selbstwert:**
Sie realisieren die Wichtigkeit und den Stellenwert Ihres Selbstwertes. Sie produzieren aktiv laufend Situationen und Ergebnisse, um damit Ihren Selbstwert zu erhöhen.
5. **Mut:**
Mut ist eine zentrale Tugend, um sich im Leben behaupten zu können. Haben Sie den Mut, Entscheidungen zu treffen. Gehen Sie vernünftige Risiken ein, es wird sich lohnen.
6. **Zeitkompetenz:**
Aufschieberitis hat viel mit Zeitwohlstand zu tun. Schaffen Sie Freiräume auch für unangenehme Arbeiten. Tun Sie diese mit Gelassenheit und freuen Sie sich auf das Ergebnis.
7. **Entscheidungen treffen:**
Entscheiden heisst, die negativen und positiven Konsequenzen gegen einander abwägen. Schmerz vermeiden, Lust gewinnen sind die Parameter in diesem Spiel. Es darf aber auch einmal wehtun!

markettraining

Zürcherstrasse 12

8400 Winterthur

052 262 70 60

079 631 40 05

www.markettraining.ch

zueund@markettraining.ch