

Deine Motivationscheckliste

Du willst am liebsten alles hinschmeißen? Hast einen schlechten Tag? Oder kannst Dich einfach nicht motivieren? Dann geh jetzt die Checkliste durch und hol Dir neue Motivation! Jeder angekreuzte Kreis bringt einen Punkt.

Sammle mindestens 6 Punkte!

1. Übernimmst Du Verantwortung?

- Ich gebe anderen nicht die Schuld an meiner Situation.
- Ich weiß, dass ich für meine Motivation selbst verantwortlich bin.
- Ich tue jetzt alles, damit ich schnell wieder nach oben komme.

2. Bist Du in Bewegung?

- Ich stehe auf und strecke zwei Minuten lang meinen ganzen Körper.
- Ich schalte meinen momentanen Lieblingssong an und tanze dazu.
- Ich gehe an die Luft und bewege mich für 15 Minuten.

3. Bist Du unter Menschen?

- Ich rufe jetzt einen guten Freund oder eine gute Freundin an und verabrede mich.
- Ich schreibe zwei wichtigen Menschen in meinem Leben eine aufmunternde Nachricht (E-Mail, WhatsApp oder altmodisch per Post).
- Ich gehe an einen Ort, an dem viel los ist, und lass mich von dem Treiben inspirieren.

4. Denkst Du an Deine Erfolge?

- Ich beginne eine Liste mit allen Erfolgen der letzten Monate.
- Ich erinnere mich daran, wie es war, als ich ein großes Ziel erreicht habe.
- Ich schreibe mir auf, wie es wäre, wenn ich mein nächstes großes Ziel jetzt schon erreicht hätte.

5. Tust Du etwas für Dein Wohlbefinden?

- Ich stelle mich für 10 Minuten unter die heiße Dusche oder nehme ein Bad.
- Ich gönne mir eine Massage und massiere mich einem Massageball selbst.
- Ich kaufe mir einen schönen Strauß Blumen oder eine Duftkerze.

6. Bist Du im Rhythmus?

- Ich fange heute damit an, jeden Tag konstant eine kleine Sache für mein Ziel zu tun.
- Ich drucke mir ein Kalenderblatt aus und mache jeden Tag ein Kreuzchen, wenn ich die wichtigste Aufgabe des Tages erledigt habe.
- Ich suche mir einen Mitstreiter, mit dem ich mich regelmäßig treffe und über meine Fortschritte berichte.