



Haben verkleidete Kinder gestern bei dir geklingelt und „Süßes oder es gibt Samen“ gefordert, liebe Leserin, lieber Leser?

Werst du vorbereitet und hast ihnen lächelnd etwas gegeben? Oder findest du diesen Brauch seltsam? Belanglos dich vielleicht sogar die Kleinen bis nicht mehr ganz so kleinen Meester und Geistes, die du nicht geufen hast? Oder bist du vielleicht selbst verkleidet von Tür zu Tür gezogen? 🍬

Ich war bereit. Die Schlüssel mit Süßem stand griffbereit da. Doch dieses Jahr blieb meine Klingel stumm. Nun esse ich die Süßigkeiten selbst. 🍬

So wie du Kindern an Halloween an deiner Tür begegnest, kannst du auch "Motivationsdieben" begegnen, die dich von der Erreichung deiner Ziele abbringen wollen: mit einem Lächeln.



In den letzten beiden Ausgaben ging es darum, wie du Ziele so formulieren und dir so vorstellen kannst, dass sie eine hohe Anziehungskraft für dich haben. In diesem Newsletter widmen wir uns den Seelen in dir, die deine Motivation trösten oder unterwandern und wie du mit ihnen umgehen kannst. Sie treten sicher auf. Sie sind die Pflöcke, an denen sich zeigt, wie wichtig dir dein Ziel ist. Sie lassen dich persönlich wachsen, wenn du sie meistest.

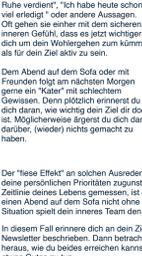
Jede Veränderung in Richtung unseres Wunschs-ichs ist wie eine „Heldenreise“. Du bist der Held / die Heldin und hast unterwegs zum Ziel Abenteuer zu meistern. Dieses Muster kennen wir von Romanen und Filmen. Über die Bewältigung der Hindernisse wachsen Heldeninnen und Helden in ihre wahre Größe. So wie du, liebe Leserin, lieber Leser.

### Die Themen in diesem Newsletter

Nach ein Tipp zum Lesen des Newsletters: falls dein e-Mail-Programm standardmäßig keine Bilder zeigt, dann schalte sie frei. Ich beziehe mich gerne darauf.

- (1) "Motivationsdiebe" und ihre Erscheinungsformen
(2) Selbstreflektion: finde und meistere deine "Motivationsdiebe"
(3) Eine Frage der Motivation? Rückblick auf meinen Oktober

## 1. "Motivationsdiebe" und ihre Erscheinungsformen



### Wer ist der Dieb?

Ein Dieb ist jemand, der uns etwas stiehlt. So fühlt es sich an, wenn wir „eigentlich etwas wollen“, uns jedoch der Antrieb genommen wird. Wir fragen uns, warum wir immer wieder davon abgehalten werden, für unsere Zielerreichung aktiv zu sein. Der Unterschied zu einem „richtigen“ Dieb: es gibt niemanden im Außen, der uns die Motivation stiehlt. Es handelt sich vielmehr um eine Seele in uns, die sich gegen unser Vorhaben der Zielerreichung wendet und Strategien aktiviert, die uns in der Umsetzung schwächen oder sabotieren.

Der Dieb sitzt also in uns. Können wir uns selbst bestehlen? Nein. Das ist zugleich eine gute Nachricht. Denn wir können mit uns selbst arbeiten, um die Antriebsenergie der Motivation wieder zur Verfügung zu haben.

### Was wollen die "Motivationsdiebe"?

Die Antwort ist einfach: unser Bestes. Im NLP gibt es eine Grundannahme, die besagt, dass hinter jedem Verhalten eine positive Absicht steht. Das heißt, die Absicht ist gut, aber die Ausführung ist nicht optimal.

Wie zeigen sich die "Motivationsdiebe"? Gehen wir den möglichen Erscheinungsformen mal auf den Grund:

### Ausreden = Wertverschiebung

Kannst du folgende inneren Stimmen? "Ich bin müde", "Es ist zu spät", "Ich habe keine Energie", "Ich habe heute schon so viel erledigt" oder andere Aussagen. Oft gehen sie einher mit dem sicheren, inneren Gefühl, dass es jetzt wichtiger ist, dich um dein Wohlbefinden zu kümmern als um dein Ziel.

Dem Abend auf dem Sofa oder mit Freunden folgt am nächsten Morgen gerne ein "Kater" mit schlechtem Gewissen. Dann plötzlich erinnerst du dich daran, wie wichtig dein Ziel dir doch ist. Möglicherweise ärgertst du dich dann darüber, (wieder) nichts gemacht zu haben.



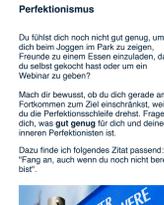
Der "Ihese Effekt" an solchen Ausreden ist, dass sich für den Moment deine Werte, also deine persönlichen Prioritäten zugunsten deines Wohlbeduns verschieben. An der Zielinie deines Lebens gemessen, ist dir das Ziel sehr wichtig und du würdest es für einen Abend auf dem Sofa nicht ohne weiteres zurückstellen. Doch in der aktuellen Situation spielt dein inneres Team den "Lächer" der Erholung aus.

In diesem Fall erinnerst dich an dein Ziel. Erlebe es mit allen Sinnen, wie im letzten Newsletter beschrieben. Dann betrachte dein Leben aus der Vogelperspektive und finde heraus, wie du beides erreichen kannst: noch etwas für dein Ziel zu unternehmen und dir etwas Gutes zu tun.

### Ausweichen

"Oh, eine Nachricht". Sie ist in aller Munde: die Ablenkung durch das Smartphone, das uns zu jeder Tageszeit mit Neuigkeiten versorgt. Doch nicht allen die Aufmerksamkeit, die wir dem Smartphone geben ist eine Ablenkung. Wir haben auch Impulse aus uns heraus, die uns auf Abwege bringen: "Ich mache mal kurz die Wäsche", "Die Küche gehört auch mal wieder aufgeräumt". Das klingt nach Arbeit? Stimmt. Doch nutzen die "Motivationsdiebe" dies gern als Täuschung, um uns von der Aufgabe abzuwenden, die unserem Ziel dient.

So lässt uns eine Seele in uns ein "gutes Gewissen" vor. Schließlich waren wir ja fleißig ... jedoch nicht für das Ziel. Die Strategie, damit umzugehen: Ablenkungen möglichst ausschalten und am Ziel dranbleiben. Die Wäsche ist nachher auch noch da.



Du fühlst dich noch nicht gut genug, um dich beim Joggen im Park zu zeigen, Freunde zu einem Essen einzuladen, das du selbst gekocht hast oder um ein Webinar zu geben?

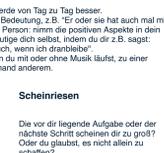
Mach dir bewusst, ob du dich gerade am Fortkommen zum Ziel einschränkst, weil du die Perfektionsschele drehst. Frage dich, was gut genug für dich und deinen inneren Perfektionisten ist.

Dazu finde ich folgendes Zitat passend: "Fang an, auch wenn du noch nicht bereit bist."

### "Misserfolge" und Vergleiche

Das selbst gekochte Essen schmeckt nicht. Was inner du verachtet es klappt beim ersten Mal nicht. Also ist es wohl nicht für dich. Du beginnst zu joggen und jemand läuft mit Leichtigkeit mit ruhigerem Atem und beschwingt an dir vorbei, während du schwer atmest und deine Muskeln schon schmerzen.

Denk dir: es hat noch nicht geklappt. Ich werde von Tag zu Tag besser. Die deiner Beobachtung eine motivierende Bedeutung, z. B. "Er" oder sie hat auch mal mit dem Laufen begonnen" oder modelliere die Person: nimm die positiven Aspekte in den eigens Zielbild auf und sieh dich darin. Ermutige dich selbst, indem du dir z.B. sagst: "Diese Leichtigkeit im Laufen schaffe ich auch, wenn ich dranbleibe". Oder experimentiere: was ändert sich, wenn du mit oder ohne Musik läufst, zu einer anderen Tageszeit oder gemeinsam mit jemand anderem.



Manchmal gibt es auch gute sachliche Gründe aus dem Außen, die uns darin bremsen oder davon abhalten, in Richtung Ziel weiter zu treten.

Was wir uns in oder nach einer solchen Situation fragen können ist: ob wir die Störung als willkommen empfunden haben. Auch bei äußeren Umständen reagiert unser inneres Team. Wenn du dann gut in dich hinein hörst oder hörst, kannst du vielleicht den einen oder anderen "Motivationsdieb" entdecken und mit ihm arbeiten.

### Auf den Lorbeeren ausruhen

Du gibst dich mit weniger zufrieden als du dir vorgenommen hast? Dein inneres Team feiert schon den Sieg, bevor das Ziel erreicht ist? Du sagst dir: "2 von 3 Mal Joggen in dieser Woche habe ich ja schon. Das reicht 🍌🍌".

Das Risiko ist, nach einer Leistung frage zu werden. In diesem Falle aktiviere deine Disziplin und mache, was du dir ursprünglich vorgenommen hast.

Wenn du wissen möchtest, woher die Redewendung mit den Lorbeeren kommt, findest du in [360grad](#) eine Erklärung.



Die vor dir liegende Aufgabe oder der nächste Schritt scheinen dir zu groß? Oder du glaubst, es nicht allein zu schaffen?

Dann überlege dir, wie du in kleineren Schritten in Richtung deines Ziels gehen kannst. Wenn es dir gut tut, nimm dir jemanden zur Unterstützung dazu.

Bleib kontinuierlich dran. Der Unterschied zwischen kleinen Schritten (z.B. täglich) und Stillstand ist, dass du kontinuierlich vorankommst.

### Perfektionismus

Du bist dir bewusst, ob du dich gerade am Fortkommen zum Ziel einschränkst, weil du die Perfektionsschele drehst. Frage dich, was gut genug für dich und deinen inneren Perfektionisten ist.

Dazu finde ich folgendes Zitat passend: "Fang an, auch wenn du noch nicht bereit bist."



### Schneeriesen

Die vor dir liegende Aufgabe oder der nächste Schritt scheinen dir zu groß? Oder du glaubst, es nicht allein zu schaffen?

Dann überlege dir, wie du in kleineren Schritten in Richtung deines Ziels gehen kannst. Wenn es dir gut tut, nimm dir jemanden zur Unterstützung dazu.

Bleib kontinuierlich dran. Der Unterschied zwischen kleinen Schritten (z.B. täglich) und Stillstand ist, dass du kontinuierlich vorankommst.



### Aufschieben

"Das mache ich morgen ...". Dieser Gedanke taucht gerne in Kombination mit Ausreden auf. Vorsicht: manchmal kann sogar ein gutes Gefühl der Vorfreude mit der Aufgabe verbunden sein, das uns bestärkt, die Erledigung zu verschieben und uns noch ein wenig darauf zu freuen.

Dagegen hilft eines: Mach auf alle Fälle einen kleinen Schritt, z.B. in 15 Minuten Unterlagen für die Steuer rauszusuchen oder nach einer Aufwärmübung nur 2 km zu laufen statt 10 km, oder bei schlechtem Wetter Dehnübungen zuhause machen.



### Last Minute

In Kombination oder als Folge des Aufschubens tritt die "Last Minute"-Strategie auf. Du hast eine Aufgabe gestellt und es ist noch Zeit? Auch hier wiegt uns gerne das momentane Gefühl in Sicherheit, dass es in Ordnung ist, wenn wir noch etwas warten, um eine Aufgabe zu erledigen.

Wie es im Kopf eines "Prokrastinators" aussieht, also eines Person, die immer wieder die Erledigung von Aufgaben vor sich her schiebt, erklärt Tim Urban mit viel Humor in einem TED Talk (14 min.).



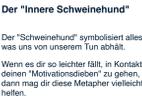
### Wenn du Englisch nicht so gut verstehst, dann schalte die Untertitel auf Deutsch dazu.

Fun Fact: wie immer überrascht mich die Suche in Google mit interessanten Angeboten. Was es nicht alles zu kaufen gibt 🍌

temu.com | Werbung melden  
Prokrastination! Prokrastination Schlussverkauf [Gutschein](#)  
Generelle Temu's beste Preis & breite Palette an hochwertigen Produkten in Prokrastination. Tolle Preise & hohe Qualität hier auf Temu. Neue User erhalten eine kostenlose Lieferung

### Du kennst weitere "Motivationsdiebe" ?

Meine Liste erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Wenn du einen weiteren kennst, dann stelle ihn mir gerne per e-Mail vor.



### "Echte" Hindernisse

Manchmal gibt es auch gute sachliche Gründe aus dem Außen, die uns darin bremsen oder davon abhalten, in Richtung Ziel weiter zu treten.

Was wir uns in oder nach einer solchen Situation fragen können ist: ob wir die Störung als willkommen empfunden haben. Auch bei äußeren Umständen reagiert unser inneres Team. Wenn du dann gut in dich hinein hörst oder hörst, kannst du vielleicht den einen oder anderen "Motivationsdieb" entdecken und mit ihm arbeiten.

## 2. Selbstreflektion: finde und meistere deine "Motivationsdiebe"

### Der "Innere Schweinehund"

Der "Schweinehund" symbolisiert alles, was uns von unserem Tun abhält. Wenn es dir so leichter fällt, in Kontakt zu deinen "Motivationsdieben" zu gehen, dann mag dir diese Metapher vielleicht helfen.

Wie denkst du über den "Schweinehund"? Lehntst du ihn ab? Kämpfst du mit ihm?

Wenn du in deiner Vorstellung in die Zukunft reist, wenn du dein Ziel erreicht hast: ist er noch immer da oder hast du ihn im Heute zurückgelassen?

Wahrscheinlich ist er immer noch da. Woher ist das weiß? Ich schaue ihn und er lächelt mich an. Er ist immer da. Dann er repräsentiert eine Seite von mir. Und auch eine Seite von dir. Er hat eine positive Absicht.

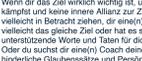
Geh mit ihm in den Dialog. Was musst du ändern, damit er deine Zielerreichung unterstützt? Stell dir noch einmal vor, wie du dein Ziel erreicht hast, trotz und mit deinem "inneren Schweinehund". Wie hat sich dein Zielbild verändert? Wie hat sich sein Bild verändert? Siehst du zufrieden aus?

Fühlt es sich nun leichter an? Wenn das schon hilft, dann ist es gut; arbeite weiterhin mit deinem "inneren Schweinehund". Lass deine "Motivationsdiebe" durch ihn sprechen.

Selbstverständlich kannst du dir auch jemand oder etwas anderes vorstellen, das deine innere Seite(n) repräsentiert, um mit ihm, ihr oder ihnen ins Gespräch zu kommen.

Es erscheint dir merkwürdig, mit dir selbst zu sprechen oder dir vorzustellen, dass du mehrere Avatare hast und mit ihnen in Dialog zu treten? Versuch es trotzdem.

Im NLP nennen wir dies "Teile-Arbeit" (siehe auch [NLP-Praktitioner](#)) und auch in anderen Disziplinen arbeitet man mit den "Seelen", den "Ego States" oder dem "inneren Team". Wahrscheinlich kennst du auch das "innere Kind". Sie alle stehen für Aspekte, die sich im Laufe unseres Lebens gebildet haben und die Vielfalt unserer Persönlichkeit ausmachen.



### Checkliste zur Übung

Auf meiner Homepage habe ich die Checkliste für die Selbstreflektion um Fragen und Tipps aus diesem Newsletter erweitert, die du zur Selbstreflektion nutzen kannst.

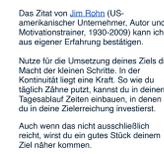
Was hält dich ab? Welche Argumente hat dein "innerer Schweinehund" und was will er Gutes für dich? Das kannst du ändern, damit sowohl dein Ziel als auch die Absicht deiner anderen Seite(n) erreicht werden?

### Die "Motivationsdiebe" schaffen es immer wieder, dich von der Umsetzung abzuhalten?

Statt dir zu sagen: "Schon wieder habe ich es NICHT geschafft" oder schlimmeres, sieh es als "Erfahrung" abzu. Ist es dir nicht gelungen, ist es ratsam, es anzuschauen und zu reflektieren, was auf dieser Runde anders war, was du schon geschafft hast und was du anders machen kannst für die kommende Zeit.

Wenn dir das Ziel wirklich wichtig ist, und du kontinuierlich mit den "Motivationsdieben" kämpfst und keine innere Abzehrung zur Zielerreichung bilden kannst, dann möchtest du vielleicht das gleiche Ziel oder ein "Ziele-Buddy" zu nehmen. Diese Person hat vielleicht das gleiche Ziel oder hat es schon erreicht oder sie hat zumindest unterstützende Worte und Taten für dich.

Oder du suchst dir einen Coach deines Vertrauens, um Hilfe zu bekommen dabei, hinderliche Glaubenssätze und Persönlichkeitsanteile zu transformieren und Ressourcen zu aktivieren.



### Noch ein Tipp: Mach's zur Gewohnheit

Das Zitat von Jim Bohm (US-amerikanischer Unternehmer, Autor und Motivationsstrainer, 1930-2009) kann ich aus eigener Erfahrung bestätigen.

Nutze für die Umsetzung deines Ziels die Macht der kleinen Schritte. In der Kindheit lernt eine Krabbe, so wie du täglich Zähne putzt, kannst du in deinen Tagesablauf Ziele einbauen, in denen du in deine Zielerreichung investierst.

Auch wenn das nicht ausschließlich reicht, wirst du ein gutes Stück deinem Ziel näher kommen.

### 3. Eine Frage der Motivation? Mein Rückblick auf den Oktober

Mein Newsletter entsteht immer mit der "Last Minute"-Strategie. Es ist 22:30 Uhr und ich bin in der letzten Korrektur. Gerade habe ich noch einen Absatz eingefügt. Doch ist diese Strategie nicht meine einzige. Während des Monats berichte ich die Idee vor, erwerbe Textbausteine, strukturiere die Storyline. Am letzten Tag kommt dann die "Komposition". Ich bringe alle Ideen und Bausteine zusammen, suche die passenden Bilder und so ist der Newsletter punktuell zum Ersten des kommenden Monats fertig. Ich bin also erfinderisch mit der "Last Minute"-Strategie und habe gerne, vorbereitet zu sein. So wie die Kinder an Halloween ... auch wenn sie diesmal nicht geklingelt haben.

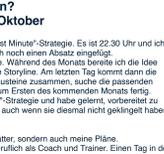
Doch auch bei mir klappt nicht alles: In meinem Oktober fehlen nicht nur die Blätter, sondern auch meine Pläne. Wie du vielleicht weißt, arbeite ich nebenberuflich als Coach und Trainer. Einen Tag der Woche habe ich mir frei, um mich dieser Tätigkeit zu widmen.

Für Oktober habe ich geplant, 3 Videos in meinem neuen YouTube-Kanal zu teilen. Dazu kam es nicht aus 2 Gründen:

- In meinem Hauptberuf brauchte ein Projekt deutlich mehr Aufmerksamkeit als vorhergesehen und nahm ein paar meiner "freien" Tage in Anspruch.
• Ich hatte das Thema der Videoproduktion unterschätzt. Denn bin ich noch nicht ganz. Zugegebenermaßen spricht da auch noch "mein Perfektionist" in der Umsetzung mit.

Deshalb mache ich neue Pläne, wenn sich die Lage in meinem Projekt stabilisiert hat. Ich bin selbst gespannt, was ich dir in meinem Newsletter zum 1. Dezember mitteilen kann.

An meinem monatlichen Newsletter habe ich trotz aller Turbulenzen festgehalten. Meine Zielverstellung ist, dass er unterhaltsam ist, dich in der einen oder anderen Stelle lächeln lässt und dir vielleicht als Impuls bei einem Thema in deinem Leben weiterhin.



### Motivation bringt dich in Gang. Gewohnheit hält dich in Schwung.

Jim Rohn

### 3. Eine Frage der Motivation? Mein Rückblick auf den Oktober

Mein Newsletter entsteht immer mit der "Last Minute"-Strategie. Es ist 22:30 Uhr und ich bin in der letzten Korrektur. Gerade habe ich noch einen Absatz eingefügt. Doch ist diese Strategie nicht meine einzige. Während des Monats berichte ich die Idee vor, erwerbe Textbausteine, strukturiere die Storyline. Am letzten Tag kommt dann die "Komposition". Ich bringe alle Ideen und Bausteine zusammen, suche die passenden Bilder und so ist der Newsletter punktuell zum Ersten des kommenden Monats fertig. Ich bin also erfinderisch mit der "Last Minute"-Strategie und habe gerne, vorbereitet zu sein. So wie die Kinder an Halloween ... auch wenn sie diesmal nicht geklingelt haben.

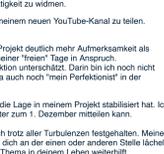
Doch auch bei mir klappt nicht alles: In meinem Oktober fehlen nicht nur die Blätter, sondern auch meine Pläne. Wie du vielleicht weißt, arbeite ich nebenberuflich als Coach und Trainer. Einen Tag der Woche habe ich mir frei, um mich dieser Tätigkeit zu widmen.

Für Oktober habe ich geplant, 3 Videos in meinem neuen YouTube-Kanal zu teilen. Dazu kam es nicht aus 2 Gründen:

- In meinem Hauptberuf brauchte ein Projekt deutlich mehr Aufmerksamkeit als vorhergesehen und nahm ein paar meiner "freien" Tage in Anspruch.
• Ich hatte das Thema der Videoproduktion unterschätzt. Denn bin ich noch nicht ganz. Zugegebenermaßen spricht da auch noch "mein Perfektionist" in der Umsetzung mit.

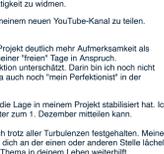
Deshalb mache ich neue Pläne, wenn sich die Lage in meinem Projekt stabilisiert hat. Ich bin selbst gespannt, was ich dir in meinem Newsletter zum 1. Dezember mitteilen kann.

An meinem monatlichen Newsletter habe ich trotz aller Turbulenzen festgehalten. Meine Zielverstellung ist, dass er unterhaltsam ist, dich in der einen oder anderen Stelle lächeln lässt und dir vielleicht als Impuls bei einem Thema in deinem Leben weiterhin.



Ich wünsche dir einen November mit Humor und Kraft. In dem du die Hindernisse auf dem Weg zur Erfüllung deines Traums oder Ziels meistest. 🍌🍌

Herzliche Grüße, Frank



### Dein Feedback

Ich freue mich über dein Feedback zum Newsletter. Sind die Themen nützlich für dich? Hast du Wünsche? Schicke mir dein Feedback gerne an meine e-Mail-Adresse.

Wenn du findest, dass der Newsletter für jemand in deinem Netzwerk interessant ist, dann teile ihn gerne weiter. Falls du diesen Newsletter mit jemandem erhalten hast, lade ich dich ein, dich über diesen Link anzumelden.