



Michael Diaz (44),
Coach & Betreuer,
berät auch Sie

Motivation

Der Regensburger Coach und Therapeut Michael Diaz stellt in der aktuellen Folge neun Motivationsregeln vor, mit denen Sie das von Ihnen gesetzte Ziel problemlos erreichen sollten. Der Jesuit Johannes Lindworsky beschrieb es im Jahr 1923 im Vorwort seines Buchs „Willensschule“ so: „Wenn du willst so kannst du alles; nur musst du wollen können“. Genau hier setzen die Motivationsregeln unseres aktiv Radfahren-Coach an.

Die 9 wichtigsten Motivations-Regeln für Sie

- 1. Stellen Sie sich die Frage**, was Sie tun müssen um unmotiviert zu bleiben. Was bewirkt die Frage in Ihnen? Notieren Sie, was sie demotiviert. Das können alte Glaubenssätze sein, wie z.B. „Da wird sich ja doch nichts ändern“.
- 2. Suchen Sie eine Situation aus der Vergangenheit**, in der Sie das Maximum an Motivation erlebt und gespürt haben. Falls Ihnen keine Situation einfällt, suchen Sie sich ein Vorbild, dessen Erfolg Sie bewundern, etwa einen Star oder Sportler. Fühlen Sie sich in diese Person ein und spüren Sie, wie sich das anfühlt. Bleiben Sie in diesem Gefühl, solange Sie es für richtig erachten.
- 3. Gehen Sie nun auf Ihr inneres Ziel Bild** um nochmals nachzuspüren, wie es sich anfühlt, das Ziel zu erreichen. Es gibt Ihnen ein gutes Gefühl. (siehe aktiv Radfahren 04/11)
- 4. Stellen Sie sich vor, Sie würden** sich von Ihrer Motivation in dem Moment abbringen lassen. Was müssten Sie oder andere tun, dass das passiert?

5. Gleichen Sie das Ziel mit der Motivation ab. Stimmt die Motivation mit dem Ziel-Bild überein? Wollen Sie dieses Ziel erreichen?

6. Wenn ja, stellen Sie sich eine Skala von 0 bis 100 vor. 0 ist keine Motivation, 100 das Maximum an Motivation. Wo steht Ihre Motivation für das Erreichen Ihres Ziel-Bilds?

„Die Motivation ist das Zünglein an der Waage“

7. Wenn die Motivation unter 100 ist suchen sie sich neue Situationen in denen Sie das Maximum an Motivation erlebt haben.

Wiederholen Sie die Regeln 5 und 6. Sollte das Ergebnis immer noch unter 100 sein, überprüfen Sie, ob das Ziel-Bild auch heute noch passend für Sie ist.

8. Bei 100 % Motivation, machen Sie sich ein inneres Bild (siehe aktiv Radfahren 03/11). Geben

Sie diesem Bild einen Namen.

9. Legen Sie sich das Bild in Ihrem inneren Speicher so ab, dass Sie es jederzeit abrufen können.

Catharina Niggemeier

Das erwartet Sie demnächst

Michael Diaz rät

- Folge 1:** „Frühlingsgefühle“ – aktiv Radfahren 3/2011
- Folge 2:** „Zielfindung“ – aktiv Radfahren 4/2011
- Folge 3:** „Motivationsregeln“ – aktiv Radfahren 5/2011
- Folge 4:** „Zwischenbilanz ziehen“ (Burn-out) – aktiv Radfahren 6/2011
- Folge 5:** „Aktivierung mentaler Ressourcen“ – aktiv Radfahren 7-8/2011
- Folge 6:** „Ressourcenspeicher anlegen“ – aktiv Radfahren 9-10/2011
- Folge 7:** „Mental fit durch den Winter“ – aktiv Radfahren 11-12/2011

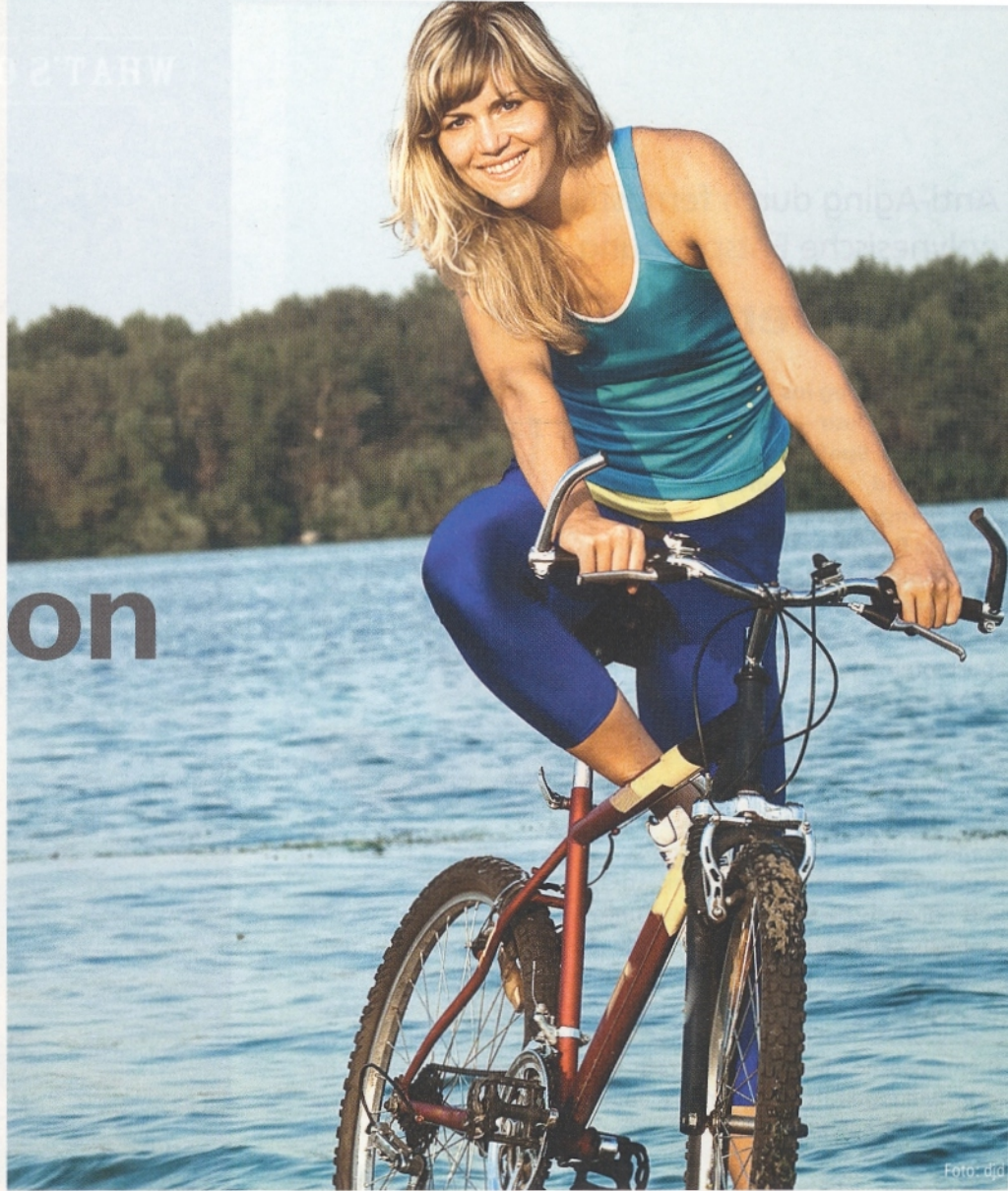


Foto: did