

## Wo ist die Selbstmotivation?

Jetzt noch nicht, denken morgens tausende Menschen und drücken die Schlummerfunktion ihres Weckers. Noch fünf Minuten schlafen. Keine Lust um aufzustehen. Man stelle sich einmal vor, man hätte auf gar nichts Lust: Nicht auf Essen, nicht sich zu bewegen, nicht, Lust irgendetwas zu tun. Das wäre ein armes und vermutlich auch kurzes Leben. Dass es soweit nicht kommt, verdanken wir der Motivation, einem zentralen Antrieb, der tief in unserem Gehirn verankert und auch evolutionär begründet ist. Taktgeber für die *Motivation* ist das Belohnungssystem, das durch die Ausschüttung des Neurotransmitters *Dopamin* reguliert, was wir als angenehm oder weniger angenehm empfinden. Motivation ist der Motor, der dich antreibt. Ohne Motivation bleibst du einfach den ganzen Tag im Bett liegen. Motivation entsteht entweder in dir selbst oder sie wird von außen angeregt. Oft ist es auch eine Mischung aus beidem. **äußere Motivation** sind alle äußeren Einflüsse, die dich motivieren, etwas zu tun... wie zum Beispiel Geld verdienen, Lob vom Chef bekommen oder Ärger mit ihm vermeiden, einen Preis gewinnen und so weiter. **innere Motivation** ist dein eigener Wille... du handelst, weil du etwas erreichen oder vermeiden willst; weil du in einer Sache besser werden willst oder du tust Dinge, weil du absolut überzeugt davon bist. Psychologische Experimente haben bewiesen, dass die innere Motivation langfristig viel besser und zuverlässiger ist als die äußere Motivation. Warum ist das so? Die äußere Motivation macht dich abhängig von Belohnungen, Lob oder Anerkennung von anderen. Du brauchst dann immer irgendeine Bestätigung von *außen*, um motiviert zu sein. Bekommst du diese Bestätigung nicht, fällt auch deine Motivation auf Null.

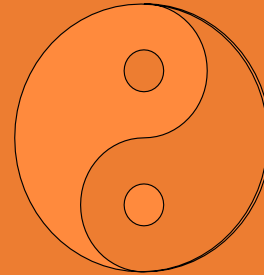
### Lass deine innere Motivation stärken

Die innere Motivation lässt sich nie erzwingen. An bestimmten Tätigkeiten hat man einfach keinen Spaß, dennoch gibt es Möglichkeiten die innere Motivation zu stärken:

**Belohnung:** du kannst dich damit austricksen, indem du dich belohnst oder eine unangenehme Tätigkeit mit einer angenehmen verbindest. Verbinde unangenehmes mit angenehmem. **Pausen:** Denke an regelmäßige Pausen während deinem Tun. Mit klarem Kopf und neuem Elan lassen sich auch weniger spannende Tätigkeiten überbrücken. Darüber hinaus ist erwiesen, dass deine Konzentration danach deutlich besser ist, so dass auch Herausforderungen leichter gelingen. **Schlaf:** Ebenso wichtig wie Pausen ist genügend Schlaf. Gehe von sieben bis acht Stunden Schlaf aus, vergiss die ganzen Erfolgsgeschichten von Leuten, die angeblich mit fünf Stunden und weniger auskommen: Auf Dauer laugt das den Körper aus und macht sie bei Stress angreifbarer. **Aktivitäten** Unternehme Dinge, die dich auf andere Gedanken bringen. Das können sportliche Aktivitäten sein, ebenso auch Meditation oder Verabredungen momentan eben per Videoanruf. Alle diese Dinge können helfen kritische Punkte zu identifizieren. Darüber bekommst du durch Sport, Entspannung und Freunde neue Impulse, die dich weiterbringen. **Ziele:** Verdeutliche deine Ziele. Ganz gleich, ob du bei der Arbeit bist, oder zu Hause: Halte dir vor Augen, wie es ist, genau das erreicht zu haben, was du erstrebenswert findest. Was du dann alles tun kannst, wenn du erst einmal an dem Punkt bist.

### Beweg dich mit mir.

Dein Motivations- Geschenk, nimm dir täglich Zeit für dich



Video: **stärke deine Mitte (Kräftigung)**

Video: **komm in deine Mitte (Beweglichkeit, du brauchst eine Faszienball, Tennis-oder Gummiball gehen auch)**

Tonaufnahme: **deine Reise in deine Mitte! (Entspannung)**

### So duftet Motivation und innere Mitte

Die heilsame Kraft des Waldes lässt sich in Form von ätherischen Baumölen oder auch von Rinden, Nadeln und Blättern direkt ins Wohnzimmer holen. So können sie dich bei deiner Alltagsmotivation unterstützen:

**Fichtennadeln:** schenken Ruhe & Gelassenheit  
**Kiefernadeln:** fördern klaren Geist & stärken die innere Mitte  
**Latschenkiefer:** schenkt Kraft, Motivation & neuen Mut  
**Lorbeerblätter:** für Selbstsicherheit & die Überwindung innerer Widerstände  
**Weisstanne:** unterstütz einen klaren Geist bei Entscheidungen  
**Zirbelkiefer.** Schenkt Stabilität, Ausdauer und neue Energie  
**Zypresse:** fördert seelische Aufrichtung und Widerstandskraft

### Tipp:

**Höre Musik, die deine Motivation & den Fokus bestärken** das Hören von Musik bei deinem Tun kann deine Produktivität enorm steigern. Du bist aufmerksamer, fokussierter und auch motivierter.  
**Naturklänge** beruhigen, ohne dich dabei abzulenken  
**Musik mit 50 Beats/Min** sind ideal zum Lernen und sind kreativfördernd, Musik **mit 50 -80 Beats/Min** lässt unseren Geist runterfahren und empfänglicher werden.  
**Klassische Musik** soll die Hirnaktivität steigern und selbst die Gesundheit positiv beeinflussen. Insbesondere sei Musik aus dem Barock zu empfehlen, da deren Rhythmus zur Steigerung von Konzentration und Leistungsfähigkeit beitrage.  
**Ein klarer Motivations-Boost. Filmmusik** schenkt dir außerdem Kraft und Ausdauer, um anstrengende Tage zu überstehen. Im Grunde fühlt es sich an, als hättest du einen Soundtrack für dein eigenes Leben im Hintergrund laufen.