https://whisp.ly/r/FFUaCRA#CSzTF0z2hWqI3  
  
Wenn du das Gesagte in diesem Podcast zusammenfassen

|  |  |
| --- | --- |
|  | Erster Auftrag Newsletter |

600 Wörter

Liebe Leserinnen und Leser,

sichern Sie sich jetzt einen Seminarplatz und erfahren Sie den wahren Schlüssel zu mehr Motivation! Lernen Sie, wie Sie Ihre Ziele erreichen und sich motivieren können. Viele Menschen können sich nur aus Angst motivieren – die Angst vor dem drohenden Jobverlust, mangelndem Geld auf dem Konto oder die Angst vor gesundheitlichen Beschwerden. Meist wird jedoch gehandelt, wenn es schon längst zu spät dafür ist. Doch wo genau liegen hier die wahren Gründe dafür? „Ein gutes Pferd springt oftmals nur genau so hoch, wie dieses muss“ – so lautet ein bekanntes Sprichwort. Und sicherlich steckt hier viel Wahrheit drin. Erfahren Sie im Seminar alles über den Schmerz des Verlustes und worin dieser begründet ist. Faulheit und Prokrastination sind tief verankert in unseren Genen. Vor Jahrtausenden war unser Organismus einzig und allein daraus eingestimmt, zu überleben. Im Zuge dessen musste der Körper Ressourcen, Antrieb und Energie sparen. Nicht immer gab es Nahrung im Überfluss und so sammelte der menschliche Körper in guten Zeiten Energie, währenddessen dieser in schlechten Zeiten oder in Gefahrensituationen von diesen zerren konnten. Mittlerweile haben wir diese Gefahrensituationen leider immer weniger. Heute gibt es Nahrung, Unterhaltung, Wohlstand und Ablenkung im Überfluss. Aus dem kurzzeitigen „Energie tanken“ aus der Steinzeit ist ein Dauerzustand geworden, aus denen sich nur wenige Menschen befreien können. Es handelt sich hierbei um ganz natürliche Verhaltensweisen, die sich in unserem Gehirn über Jahrtausende eingeprägt haben – und diese sind noch heute vorhanden. Das ist mitunter nützlich, vielerorts aber nicht. In seiner Natur kann der menschliche Körper so im Bruchteil einer Sekunde aufmerksam werden – er fährt den Kreislauf hoch, produziert Stresshormone usw. Auf der anderen Seite dauert das „zur Ruhe kommen“ danach aber wesentlich länger. Aus diesen Gründen können wir Menschen uns auch deutlich schneller „motivieren“, wenn uns eine Gefahr im Nacken sitzt. Was bedeutet diese Problematik nun eigentlich? Nun, es ist für viele Menschen sehr viel leichter, Verhaltensweisen und Situationen in der Gegenwart zu akzeptieren, ohne dabei zukünftige Gefahren im Blick zu haben. Das kann sich zum Beispiel auf Lebensgewohnheiten wie das Rauchen oder eine ungesunde Ernährungsweise, auf das Sparen von Geld oder das Streben im Job beziehen. Die individuellen Motivationen sind verschiedenen und oftmals ist die kurzfristige Belohnung für viele Menschen erstrebenswerter, als die langfristige. Denn auch wenn etwas gerade einfacher ist, ist es nicht immer die beste Lösung (perspektivisch gesehen). Die Folgen falscher Motivationen sind vielseitig: Stress, Energieverlust und eine angeschlagene Gesundheit. Wer viel Energie für die falschen Sachen verschwendet, der hat keine Energie mehr für die wirklich wichtigen (nachhaltigen) Dinge. Es ist daher langfristig sinnvoller, sich Situationen zu stellen und an sich zu arbeiten, anstatt davonzulaufen. Jedoch gibt es diesbezüglich ein paar hilfreiche Tipps und Tricks sowie Verhaltensweisen, wie dem eigenen Körper gelehrt werden kann, die richtigen Denkweisen zu etablieren. Ein wichtiges Stichwort hierfür sind: „Die Kraft der Gedanken“. Positive Gedanken sorgen für positive Emotionen und diese wiederum für mehr Energie. Mehr Energie, sich schwierigen Situationen zu stellen und langfristige Ziele zu erreichen. Jedoch gilt es hier, die Sache mit Bedacht anzugehen, da auch gegenteilige Effekte dadurch erzielt werden können – beispielsweise verstärken sich Angst oder die Motivation verschlechtert sich sogar. Bewährte Konzepte sind zum Beispiel die Visualisierung und andere Theorien aus der Neuroplastizität. Passen Sie daher auf und achten Sie im Alltag auf sich selbst. Wo begeben Sie Sich selbst vielleicht in derartige „Weglaufsituationen“ und konzentrieren Sie Sich auf positive Gedanken. Weitere Informationen und praktische Beispiele zu den Thematiken Motivation, Angst und die Macht der positiven Gedanken erhalten Sie in meinem Webinar!

Bleiben Sie gesund und denken Sie positiv!

Wir wünschen Ihnen noch eine schöne Woche!