

Raus aus der Aufschieberitis und der Bequemlichkeit:

# Nach dem Sommerloch richtig durchstarten!

„Action“ bewirkt Motivation

ELTVILLE – Es gibt viele Wege, sich selbst auszudrücken, um etwas Unangenehmes oder Schwieriges bloß nicht zu tun. Die Motivation bleibt auf der Strecke, wenn die eigenen Ausreden nur kurzfristig überzeugen und eine schnelle Erleichterung bedeuten. Aufschieben ist nun mal bequem! Aber langfristig sind oft Unzufriedenheit und Schuldgefühle die Folge.

Ein kurzer Ausflug in die Psychologie zeigt 2 Sorten von Motivation: Die extrinsische, die von außen kommt (z.B. die Gehaltserhöhung), und die intrinsische, die in uns selbst steckt, also die von innen kommende Freude, etwas zu tun (z.B. das Glücksgefühl, einem Kleinkind die Geschichte von Karius und Baktus zu erzählen). Das Gute an der Motivation von innen ist die Unabhängigkeit. Man ist nicht auf andere Leute oder ma-

terielle Dinge angewiesen. Und sie wirkt meist viel nachhaltiger.

Wenn die eigene Motivation jedoch fehlt, dann hilft nur eins: etwas tun! Was man macht, ist eigentlich vollkommen egal. Hauptsache Action! Der Vorteil: Auf diese Art läuft der eigene Motivationsmotor langsam an, und nach kurzer Zeit fällt es einem vielleicht leichter, richtig aktiv zu werden. Wer dennoch einen Motivationsschub von außen

braucht, kann den amüsant geschriebenen Bestseller von Marco von Münchhausen „So zähmen Sie Ihren inneren Schweinehund – Vom ärgsten Feind zum besten Freund“ (Campus Verlag) lesen oder sich jeden Tag ein erbauliches Zitat aus dem Internet holen. Unter [www.bestinspiration.com](http://www.bestinspiration.com) kann man englische Denkanstöße auch kostenfrei abonnieren. Sie wissen doch: Jeder Schweinehund lässt sich trainieren!

Interview mit Motivations- und Erfolgstrainer Jörg Löhr:

## „Visualisieren Sie Ihr Ziel stets in emotionalen Bildern, das motiviert!“

ELTVILLE – Motivation ist der Schlüssel zum Erfolg. Das wissen wir eigentlich alle. Ohne Motivation können wir unsere Ziele nicht erreichen. Und speziell, wenn der 1. Januar naht, sind wir voller Tatendrang und Antriebslust für neue Vorsätze – nur häufig halten wir die uns selbst gegeben Versprechen nicht sehr lange. Aus Motivationslust wird leider schnell wieder Alltagsfrust. Ein gutes Argument, diese Dinge jetzt nach der Sommerpause anzugehen, mit neuem Schwung und unverbrauchten Stereotypen.

Marion Güntzel sprach mit Jörg Löhr, einem Profi in Sachen „Überwinde Dich Selbst!“, über die Macht des inneren Schweinehundes und die Chancen, ihn täglich aufs Neue auszutricksen.

**Gute Vorsätze, den Kopf voller Möglichkeiten, Ideen und Wünsche. Wieso fällt uns die Verwirklichung unserer Ziele oft so schwer, Herr Löhr?**

Wir sind alle mehr oder weniger mit emotionalen Bremsen ausgestattet. Unentschlossenheit, Zweifel, Angst, negative Überzeugungen, aber auch Bequemlichkeit, schlechte Rücksichtnahme sind die größten Erfolgsverhinderer. Um das Gesicht zu wahren, schieben wir gerne anderen die Schuld zu oder machen falsche Rahmenbedingungen verantwortlich. Wer jedoch wirklich etwas ändern möchte, der muss erkennen,



Jörg Löhr lebt das, wovon er spricht: Erfolg. Seit vielen Jahren zählt der Augsburger – [www.joerg-loehr.com](http://www.joerg-loehr.com) – zu den angesehensten Erfolgs- und Persönlichkeitstrainern im deutschsprachigen Raum. Der Autor vieler Bücher und Lehrbeauftragter der Universität Augsburg betreut u.a. Spitzensportler, Nationalmannschaften und namhafte Firmen. Er gilt heute als einer der best gebuchten Referenten Europas.

dass er selbst für sich und sein Leben verantwortlich ist. Das heißt: Handeln statt Abwarten! Und das bedeutet vor allem: eine große Portion Selbstdisziplin – nur so gelingt es uns, unsere geliebte Komfortzone auch wirklich zu verlassen.

**Um ins Handeln zu kommen, muss ich zunächst jedoch wissen, was ich genau ändern oder neu beginnen möchte. Solche Ziele konkret zu definieren, ist manchmal oft schwerer, als man denkt. Wie gehe ich am besten vor?**

Ich empfehle meinen Seminarteilnehmern, sich zunächst einen Wunschzettel zu erstellen,

der folgende 5 Bereiche berücksichtigt:

- persönliche,
- berufliche/wirtschaftliche,
- zwischenmenschliche,
- Freizeit- und luxusorientierte sowie
- sozial-ökologische Ziele.

Wichtig ist, dass die eigenen Vorsätze einen wirklich motivieren und herausfordern; aus diesem Grund müssen sie einerseits natürlich glaubhaft bzw. erreichbar und andererseits immer konkret und positiv formuliert sein – am besten sogar schriftlich.

Das heißt zum Beispiel: Wenn Sie gerne Italienisch lernen möchten, begründen Sie für sich auf einem Blatt Papier, warum Sie das wollen. Dann entwerfen Sie einen Aktionsplan und einen Zeitrahmen: Wie viel Zeit in der Woche kann ich aufbringen und wie will ich sie nutzen, bis wann will ich zum Kurs angemeldet sein? An welchem Tag der Woche möchte ich das Gelernte vertiefen? Und wie kann ich den Lerneffekt noch unterstützen – zum Beispiel durch Bücher oder Hörkassetten ...

Zum Schluss: Visualisieren Sie für sich auf jeden Fall ein positives Zielfoto – in diesem Fall könnte das etwa ein Italienurlaub sein, bei dem Sie im Restaurant auf Italienisch bestellen.

**Aber es gibt ja auch Ziele, die wir erreichen möchten, obwohl wir keine innere Motiva-**

**tion dafür haben. Wenn ich zum Beispiel Vorträge halten möchte, doch eigentlich eine Heidenangst davor habe. Oder wenn ich Abnehmen möchte, aber Sport entsetzlich finde?**

Wenn Sie zu sich sagen: „Ich muss jetzt auf Süßigkeiten verzichten!“ oder „Ich muss jetzt ins Fitnessstudio gehen, um Kalorien zu verbrennen!“, dann ist das sicher nicht sehr motivierend! Formulieren Sie Ihr Ziel positiv. Informieren Sie sich bei Experten. Oder suchen Sie sich Schützenhilfe im Freundes- oder Familienkreis, indem Sie zum Beispiel an einem bestimmten Wochentag mit anderen joggen.

Belohnen Sie sich ruhig für das Erreichen von Etappenzielen, dann macht es einfach viel mehr Spaß. Tragen Sie zudem ein realistisches Zielfoto im Kopf, und visualisieren Sie Ihr Vorhaben immer in emotionalen Bildern, um sich selbst immer wieder zu motivieren.

**Gestatten Sie uns noch eine persönliche Frage: Wie tricksen Sie denn Ihren inneren Schweinehund jeden Tag aus, und wo beißt er sich besonders gerne fest?**

Ich wäre ein schlechter Trainer, würde ich die Methoden und Strategien, die ich anderen empfehle, nicht auch bei mir selbst anwenden. Doch auch bei mir scharft der innere Schweinehund oft genug vor der Tür. Wenn ich z.B. nach einem Seminar sehr spät ins Bett komme,

Motivationsprüche für den täglichen Bedarf:

### Den guten Vorsatz stets vor Augen

ELTVILLE – Wenn Sie auch Probleme mit dem täglichen Motivationskick haben, dann treten Sie Ihrem inneren Schweinehund endlich mal auf den Schwanz und verinnerlichen Sie sich Ihre guten Vorsätze. Am besten jetzt und am besten richtig plakativ!

Lernen Sie zum Beispiel Ihr persönliches Mantra auswendig. Legen Sie es ins Portemonnaie oder in Ihren Kalender, malen Sie sich ein unübersehbares Poster, oder heften Sie Ihren Denkanstoß an den Kühlschrank oder den Badezimmerspiegel. Sie können sich aber auch einen Bildschirmschoner basteln, der Sie an Ihre noch zu erledigende gute Tat erinnert. Einige durchaus überdenkenswerte Anstöße erhalten Sie nachfolgend:

1. „Was man zu lange bedenkt, das wird bedenklich.“ (Dt. Sprichwort)
2. „Sommer ist die Zeit, in der es zu heiß ist, um das zu tun, wozu es im Winter zu kalt war.“ (Mark Twain)
3. „Nütze diesen Tag und am wenigsten traue dem nächsten.“ (Horaz)
4. „Kein Mann hat soviel zu tun, dass er nicht Zeit hätte, sich bei anderen darüber zu beklagen.“ (Robert Lembke)
5. „Den meisten Menschen sollte man in ihr Wappen schreiben: Wann eigentlich, wenn nicht jetzt?“ (Kurt Tucholsky)
6. „Der Anfang ist die Hälfte vom Ganzen.“ (Aristoteles)
7. „Der Anfang ist der wichtigste Teil der Arbeit.“ (Platon)
8. „Beginne nicht mit einem guten Vorsatz, sondern mit einer kleinen Tat.“ (Dt. Sprichwort)
9. „Besser spät als nie.“ (Titus Livius)
10. „Warte nie, bis Du Zeit hast.“ (Dt. Sprichwort)

dann knurrt er morgens vor dem Joggen manchmal besonders laut. Wenn ich dann anfangen, darüber nachzudenken, ob ich die Turnschuhe raushole oder nicht, dann habe ich meist schon verloren.

Die Lösung heißt hier: Gewohnheit! Wenn Sie eine Tätigkeit oder ein Verhalten rhythmisch wiederholen – und zwar: gleiche Zeit, gleicher Ort, in gleicher Art und Weise –, dann haben sie nach ca. 60 bis 90 Tagen eine Gewohnheit geschaffen. Und dann müssen sie nicht laufen, es läuft einfach mit ihnen.

**Vielen Dank für das motivierende Interview, Herr Löhr, und weiterhin viel Erfolg, den Schweinehund in Schach zu halten! ☐**



Tipps und Tricks:

# Wie Sie Ihrem inneren Schweinehund garantiert Beine machen



## 1. WiWi-Technik

Seien Sie mal ehrlich: Wollen Sie wirklich noch die Zeitschriften aus dem vergangenen Jahr lesen, die sich im Wohnzimmer stapeln? Bevor Sie sich gedanklich mit unnötigem Ballast beschweren, fragen Sie sich zunächst einmal: Will ich wirklich etwas ändern oder tun? Entscheiden Sie frühzeitig, was für Sie wichtig ist, dann vergeuden Sie hinterher auch keine Energie an Dinge, die Sie eigentlich eh nicht ändern wollen. Ihr schlechtes Gewissen wird es Ihnen danken!

## 2. Hausputz-Party

Sie hassen Hemdenbügeln, Garageaufräumen oder Fensterputzen? Und Sie lieben Rock-Pop, ein kühles Blondes und Geselligkeit? Warum ver-

binden Sie dann nicht Beides? Feiern Sie eine „Hausputz-Party“: Bei lauter Musik und einem guten Schluck Rotwein macht der Neujahrspitz mit der Freundin richtig Laune. Oder Sie räumen den Keller mit Ihrem Nachbarn auf; in der nächsten Woche wühlen Sie dann bei ihm im Gartenbeet mit anschließender Grillparty. Arbeit kann auch Spaß machen!

## 3. Altes durch Anderes ersetzen

Sie kommen nicht vom abendlichen Betthupferl oder dem Glas Rotwein zuviel los? Leichter geht es, wenn Sie Ihre lästigen Gewohnheiten durch positive ersetzen. Also: Zahnpflegekaugummi statt Zigarette, ein Apfel statt dem üblichen Nachmittagskuchen vom Bäcker

um die Ecke, 10 Seiten Tageszeitung statt der täglichen Vorabendserie. Nur konkret muss es sein, sonst werfen Sie schnell wieder das Handtuch.

## 4. Als wäre es Ihr letzter Tag ...

Wetten? Am letzten Arbeitstag vor dem Urlaub laufen Sie zur Hochform auf und schaffen Dinge, die Sie nie für möglich gehalten hätten: Der Schreibtisch wird aufgeräumt, längst überfällige Telefonate geführt, die Ablage sortiert... Warum lassen Sie nicht jeden Freitagmittag Ihren „letzten Tag“ sein und erledigen in ein oder zwei Stunden konsequent Liegengebliebenes und gehen dann zufrieden ins Wochenende? Setzen Sie aber unbedingt einen Termin fest, am besten mit genauer Zeitangabe! [mg](#)

## Anfangen ist die Lösung!

Ausrede	Gegenrede
Morgen ist auch noch ein Tag!	Und übermorgen ist ein weiterer! Wenn Sie Ihre Dinge schon aufschieben, dann wenigstens nur in kleinen konkreten Schüben: „In 10 Minuten fange ich an!“ Oder: „Nach der Tagesschau rufe ich an.“ Was zählt, ist die Gegenwart! ➔ <b>Anfangen ist die Lösung, um zum Ende zu kommen!</b>
Ich bin gerade nicht in Stimmung.	Sie ersetzen Ihre Vernunft durch Hoffnung. Natürlich könnten Sie morgen in Stimmung sein. Und wenn nicht, dann übermorgen... Fangen Sie einfach an, der Appetit kommt gewöhnlich beim Essen! Stimmungen sind nicht planbar, Taten schon. ➔ <b>Anfangen ist die Lösung, um in Stimmung zu kommen!</b>
Ich bin halt nun mal faul.	Sie sind bestimmt nicht in allen Bereichen faul. Sie haben höchstens eine Ladehemmung. Überlegen Sie sich, wo Sie durchaus tatkräftig sind, und lassen Sie sich von Ihren positiven Eigenschaften motivieren! Immerhin lesen Sie ja gerade diesen Artikel. ➔ <b>Anfangen ist die Lösung, um es sich selbst zu zeigen!</b>
Das schaffe ich sowieso nicht.	Negative Vorhersagen sind keine Tatsachen! In anderen Bereichen sind Sie doch auch fit. Fragen Sie sich: Was kann ich tun, um mein Ziel zu erreichen? Und setzen Sie sich dabei Etappenziele, denn kleine Schritte führen auch zum Ziel! ➔ <b>Anfangen ist die Lösung, um zu sehen, was Sie können!</b>
Ich weiß gar nicht, wo ich anfangen soll ...	... also werde ich gar nicht anfangen. Setzen Sie sich Prioritäten! Listen Sie alle anstehenden Aufgaben auf, und ordnen Sie sie nach Wichtigkeit oder Dringlichkeit. Arbeiten Sie sie dann nacheinander ab. Überforderung ist ein Motivationskiller. ➔ <b>Anfangen ist die Lösung, um das Chaos zu beseitigen!</b>

Schritt für Schritt zu mehr Lebensqualität

## Waschzettel für gute Vorsätze

Lieber Patient,

fast jeder Mensch leidet darunter, dass er Dinge chronisch vor sich herschiebt, die eigentlich keinen oder nur sehr wenig Aufschub dulden. Die chronische Aufschieberitis verursacht dann ein schlechtes Gewissen und eine immer stärker werdende Unzufriedenheit mit sich selbst. Die nachfolgende Gebrauchsinformation gibt Ihnen Ratschläge an die Hand, wie Sie sich selbst motivieren können, um Ihre guten Vorsätze konsequent umzusetzen – jedoch nicht ohne Nebenwirkungen!

Anwendungsgebiete:

Chronische Aufschieberitis, seelische und körperliche Mangelerscheinungen durch fehlendes Vitamin M (Motivation)

Gegenanzeigen:

Zufriedenheit trotz unerledigter Aufgaben und das Fehlen jeglicher guter Vorsätze und persönlicher Ziele

Anleitung:

Man schreibe als erstes eine Liste zum Thema „Was ich schon immer erledigen wollte“: einmalige Aktionen und langfristige Ziele werden dabei getrennt betrachtet. Danach werden die Vor- und Nachteile einzeln aufgelistet.

Das Setzen von Prioritäten verschafft einen Überblick, was wirklich wichtig ist. Danach wird die baldige Umsetzung des Vorhabens konkret geplant. Folgende Grundsätze sind hierbei entscheidend: realistisch, machbar, positiv formuliert und in kleinen überschaubaren Etappen mit einem klaren Zieltermin.

Anschließend wird der gute Vorsatz in die Tat umgesetzt – und zwar streng nach den vorher festgelegten Richtlinien, die, je klarer sie anfänglich formuliert wurden, umso leichter zu verwirklichen sind. Ein Rückfall zur alten Gewohnheit ist erlaubt, wenn man sich von seinem inneren Schweinehund nur kurzfristig wieder anstecken lässt.

Eine ständige Kontrolle des bislang Erreichten sichert die Nachhaltigkeit der Ergebnisse. Am besten schreibt man sich seine kleinen Erfolge auf oder bespricht sie mit anderen, denn: Je mehr man sich damit beschäftigt und darüber redet, desto mehr verinnerlicht man auch seine guten Vorsätze. Nicht vergessen: Das Erreichen einzelner Etappenziele muss belohnt werden!

Risiken und Nebenwirkungen:

Das Umsetzen der guten Vorsätze in die Tat wirkt ansteckend, motivierend und das Immunsystem steigend. Man fühlt sich stark und fit für neue Taten. Die Gedanken kreisen nicht mehr um Unerledigtes. Dadurch werden wieder Energien frei.



Zu einer klaren Entscheidung gehört eine klare Aussage

## Die richtige Sprache motiviert

ELTVILLE – Die meisten guten Vorsätze scheitern, weil sie nicht konkret genug definiert wurden. Wer seine Ziele zögerlich und schwammig formuliert, gräbt sich bereits vor dem ersten Schritt selbst das Wasser ab. Beobachten Sie mal Ihre Sprache und Ihren inneren Dialog!

Wenn Sie zu viel auf einmal wollen und Ihre Pläne unverbindlich und nicht konkret klingen, werden Sie es schwer mit der Umsetzung haben. Auch wichtig: eine feste Terminangabe und eine klare Entscheidung – also kein „vielleicht“, „eigentlich“ oder „evtl.“!

Gute Vorsätze	Umsetzbare Vorsätze
Ich möchte mehr Sport treiben.	Ich werde mittwochs und sonntags 20 Minuten Joggen und danach 10 Minuten Gymnastik machen. Mein Motivationsanreiz: neue Turnschuhe und als Belohnung ein neues Duschgel.
Ich möchte mich mehr um die Familie kümmern.	Ich werde jeden zweiten Sonntagvormittag mit der Familie schwimmen gehen und freitags pünktlich um 14 Uhr Feierabend machen, um mit den Kindern zu spielen.
Ich möchte abnehmen.	Ich werde bis Weihnachten 5 Kilo abnehmen und bis dahin an 6 Tagen in der Woche ab sofort nach 19 Uhr nichts mehr essen außer Obst. Einmal die Woche gönne ich mir eine Ananas.
Ich möchte mich gerne gesünder ernähren.	In den nächsten 6 Wochen esse ich keine Süßigkeiten/Chips mehr. Bei Appetit auf Süßes/Salziges gibt es einen Apfel oder ein zuckerfreies Kaugummi. Obst und Gemüse kaufe ich ab heute nur im Bioladen.

Talent plus X - Jörg Löhns neues Buch „Lebe deine Stärken!“

## Starker Ratgeber für mehr Erfolg – 5 x zu gewinnen!

Den Fußballer mit dem untrüglichen Torinstinkt, den Künstler mit dem besonderen Gespür für Farben - manche Talente erkennen wir sofort. Andere strahlen eher im Verborgenen: „Oftmals fällt uns gar nicht auf, was uns leichter fällt als anderen“, betont Jörg Lohr. Aus seinen Erfahrungen als Trainer und aus umfassenden Recherchen hat er nun ein spannendes und schlüssiges Buch gemacht - eine gelungene Mischung aus unterhaltsamer Lektüre, informativem Ratgeber und persönlichem Arbeitshandbuch.

Talente entdecken und kultivieren Menschen Mut zu machen, die eigenen Talente

zu entdecken, ihnen zu zeigen, wie sie daraus Stärken kultivieren können - das ist Jörg Löhns erklärtes Ziel. Auf dem Weg dorthin sieht er 4 zentrale Fragen:

- Wer bin ich?
- Was kann ich?
- Was will ich?
- Und wie schaffe ich, was ich will?

Dabei verknüpft der renommierte Coach interessante wissenschaftliche Erkenntnisse mit vielen Beispielgeschichten. Wesentlicher Bestandteil seines Buches ist der „Stärkentest 3 +

7“, mit dem man seine persönlichen Talente und Stärken überprüfen kann.

Wenn auch Sie ein Buch gewinnen wollen, schicken Sie uns einfach den nebenstehenden Coupon, als Fax oder mit der Post.

Senden Sie den Coupon bitte per Fax an

**0 61 23 - 6 13 03**

oder alternativ an:

DENTAL TRIBUNE  
Postfach 87 · 65337 Eltville

Ja, ich will gewinnen. Wenn ich einer der 5 Glücklichen bin, schicken Sie bitte das Buch an folgende Anschrift (einfach Praxisstempel aufdrücken und ab geht die Post):



„Lebe deine Stärken!“ von Jörg Lohr ist im Econ Verlag erschienen und kostet 20 Euro.

Eine Bitte: Lassen Sie Ihren Praxisstempel etwas antrocknen, bevor Sie das Blatt in Ihr Fax schieben. Wir wollen nicht, dass Ihre Anforderung unleserlich ankommt.