Motiviert in den Tag – die 10 besten Tipps

Motiviert in den Tag zu starten, das fällt den meisten Menschen in der dunklen Jahreszeit noch etwas schwerer als an Sommertagen. Doch nicht nur Licht und Temperatur machen den Unterschied. Starten die einen morgens voller Vorfreude in den Arbeitstag, zählen manch andere beim Verlassen der Wohnung schon die Stunden, bis sie endlich wieder zuhause sind. Ist das eine Frage unseres Charakters? Oder können wir selbst die Weichen stellen? Machen motivierte, energiegeladene Menschen Dinge anders, besser? Die Basis von Motivation ist mentales und körperliches Wohlbefinden, sagt einer der es wissen muss: Motivationstrainer und Managementcoach Jörg Löhr. Wir fragten den Experten nach seinen besten Motivationstipps für jeden Tag.

Erstens: Schenken Sie sich Zeit am Morgen! Verhindern Sie Stress und Hektik, indem Sie Ihren Wecker rechtzeitig stellen.

Zweitens: Bewegen Sie sich! Ob morgendliche Joggingrunde, Dehnübungen oder Yoga: Bringen Sie Ihren Kreislauf schon vor dem Frühstück in Schwung.

Drittens: Ohne Frühstück keine Power! Nicht jeder mag morgens ausgedehnt frühstücken, doch ohne Mahlzeit am Morgen geht es nicht. Das Frühstück schafft die notwendige Basis für unsere Leistungsfähigkeit. Auch wenn es nur aus einem frischen Saft, Obst oder etwas Gemüse besteht…

Viertens: Musik ist eine Schnellstraße zwischen Gehirn und Emotion. Diese Kraft können wir nutzen, um uns morgens in Stimmung zu bringen. Stellen Sie schwungvolle Lieblingssongs in einer Good Morning-Compilation zusammen, hören Sie Ihren Lieblingsradiosender und „dopen“ Sie sich beim Frühstück oder auf dem Weg zur Arbeit mit guter Laune.

JÖRG LÖHR ERFOLGSTRAINING / Ulrichsplatz 6 / D–86150 Augsburg / www.joerg-loehr.com
Telefon +49 (0)821- 346 54-66 / Telefax +49 (0)821- 346 54-99 / E-Mail info@joerg-loehr.com

Fünftens: Betrachten Sie nicht den ganzen Berg an Arbeit, den ein Projekt, eine Aufgabe mit sich bringt. Fokussieren Sie sich nur auf die Anhöhe, die Sie heute zu meistern haben. Machen Sie sich eine realistische To Do-Liste für den Tag.

Sechstens: Tragen Sie auch private Ereignisse und Termine in Ihren Kalender ein. Ihr Fitnessprogramm am Abend, Ihre Verabredung mit Freunden ist nicht weniger wichtig als Ihre geschäftlichen Termine! Zudem strukturiert ein vollständiger Kalender Ihren Tag besser.

Siebtens: Gönnen Sie sich Pausen! Keine Zeit für ein Mittagessen oder einen Plausch in der Kaffeeküche? Wer denkt, hier Zeit einsparen zu können, der irrt. Wissenschaftliche Untersuchungen zeigen: Kleine Breaks helfen uns mit frischem Blick Probleme besser zu lösen und leichter Entscheidungen zu treffen als zuvor.

Achtens: Lachen Sie so oft wie möglich. Mit Humor können wir uns gegen die Herausforderungen des Alltags wappnen, am Arbeitsplatz und im privaten Umfeld. Experten sagen: Eine Minute Lachen ist so erfrischend wie 45 Minuten Entspannungstraining.

Neuntens: Räumen Sie Ihren Schreibtisch auf, bevor Sie nach Hause gehen! Lassen Sie dabei Revue passieren, was Sie heute geleistet und erreicht haben. Notieren Sie sich wichtige Aufgaben für den nächsten Tag, damit Sie sich gedanklich und unbewusst vorbereiten können.

Zehntens: Schließen Sie Ihren Arbeitstag mit einem guten Gefühl ab. Sie haben geleistet, was Sie leisten konnten. Wenn nicht außergewöhnliche Ereignisse anstehen oder Sie am Abend noch einen beruflichen Termin haben, sollten Sie am Abend keine Mails mehr checken. Gestehen Sie sich eine Pause zu! Morgen ist auch noch ein Tag!

JÖRG LÖHR ERFOLGSTRAINING / Ulrichsplatz 6 / D–86150 Augsburg / www.joerg-loehr.com
Telefon +49 (0)821- 346 54-66 / Telefax +49 (0)821- 346 54-99 / E-Mail info@joerg-loehr.com