

Online-Kurs

Motiviert ans Werk

7 Tipps für eine kreative Selbstmotivation

Copyright 2009

Heike Thormann
Kreatives Denken.com

Besser und kreativer denken, lernen, leben, arbeiten und schreiben
Online-Magazin, Online-Seminare und Selbstlernkurse

www.kreativesdenken.com
info@kreativesdenken.com

Alle Rechte vorbehalten. Alle Angaben ohne Gewähr.

Eine Verwendung über den persönlichen Privatgebrauch hinaus bedarf der schriftlichen Genehmigung der Autorin. Ohne diese Zustimmung sind weder die Veröffentlichung, Vervielfältigung, Übersetzung noch die Einspeisung in elektronische Systeme gestattet. Desgleichen ist auch das Kopieren oder Veräußern der Seminarkonzepte und -ausschreibungen nicht gestattet.



Kurzinformation zur Kursleiterin

Hallo und guten Tag,

ich freue mich, dass Sie an meinem Online-Kurs „Motiviert ans Werk“ teilnehmen.

Ich möchte die Gelegenheit nutzen und mich Ihnen an dieser Stelle kurz vorstellen, bevor Sie dann – hoffentlich – in den Kurs eintauchen. ☺

Viel Spaß beim Lesen und im Kurs,
Ihre Heike Thormann

Über mich

Mein Name ist Heike Thormann, ich bin Jahrgang 1970 und seit 2005 als freie Trainerin und Beraterin für Denk- und Kreativtechniken, Redakteurin und Autorin tätig.

Ich habe langjährige Erfahrung im Trainingsbereich, war zuletzt bei einem internationalen Trainingsanbieter, und führe seit 2005 vor allem Online-Kurse zu den Themen Kreativität, kreatives Denken und Schreiben durch.

Motivieren muss ich mich immer wieder.

Ob in Ausbildung und Studium, um durchzuhalten, den nächsten Schritt zu bewältigen und das Ziel zu erreichen.

Ob als Redakteurin und Autorin, um Ablenkungen und Zweifeln zu trotzen, mich an die Arbeit zu machen und den Abgabetermin zu halten.

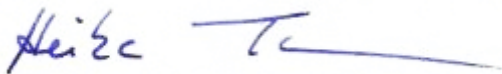
Oder ob als Selbstständige, um Hindernisse zu überwinden, Krisen zu meistern und mein Geschäft erfolgreich voranzutreiben.

Doch während ich früher noch vieles eher instinktiv gemacht habe, verfüge ich heute als Denk- und Kreativtrainerin glücklicherweise über praktisches Methoden-Knowhow. Ein Knowhow, das ich gern an Sie weitergebe.

Eine Fülle von weiteren Artikeln, Tipps und Übungen

finden Sie auf www.kreativesdenken.com, der Website für Kreativität, Denken und Schreiben. Sie sind jederzeit herzlich zum Stöbern eingeladen.

Ihre



Lernziele



Hallo und herzlich willkommen zum Online-Kurs „Motiviert ans Werk“.

- Hier bekommen Sie einen Überblick über die Inhalte dieses Kurses
- setzen sich mit den Voraussetzungen für den Kurs auseinander
- können optional Ihre persönliche Lernzeit bestimmen
- und bekommen eine Einführung in das Thema.

Bearbeitungsdauer



ca. 30 - 45 min.

Kursinhalte

■ Eigentlich wollten Sie sich ans Werk machen ... Aber Sie können sich nicht aufraffen, verschieben auf morgen und überlassen Ihrem Inneren Schweinehund kampflos das Feld?

Sie haben bereits ein gutes Stück zurückgelegt ... Aber Sie zweifeln, es je bis ans Ziel zu schaffen, lassen die Flügel hängen und drohen, auf halbem Weg zurückzufallen?

Sie scheinen alles im Griff zu haben ... Aber unvermutet stoßen Sie auf Widerstand, müssen Rückschläge verkraften und haben das Gefühl, nicht weitermachen zu können?

Dann erfahren Sie, wie Sie **sich erfolgreich selbst motivieren**, um Ihre Ziele doch noch zu erreichen. Lernen Sie Tipps und Tricks kennen, um motiviert ans Werk zu gehen und motiviert zu bleiben.

Lernen Sie in diesem Online-Kurs,

- wie Sie Anfangswiderstände überwinden und Ihr Vorhaben entschlossen beginnen
- wie Sie Ihre Selbstmotivation immer wieder pushen, um am Ball bleiben zu können
- und wie Sie mit Hängern umgehen, um nicht vorschnell das Handtuch zu werfen.

Konkret stehen unter anderem **folgende Themen** auf dem Programm:

- **Tipp 1: Ziele und Visionen erschaffen**
Wie Sie mit klaren Zielen motiviert durchstarten.
- **Tipp 2: Gehirn und Verstand überzeugen**
Wie Sie Ihren Kopf einsetzen, um Schwung zu holen.
- **Tipp 3: Gefühle und Affirmationen nutzen**
Wie Sie mit Ihrem Unterbewusstsein auf große Fahrt gehen.
- **Tipp 4: Bilder und Visualisierungen anwenden**
Wie Sie Ihre Vorstellungskraft aktivieren, um dranzubleiben.
- **Tipp 5: Umwelt und Mitmenschen einspannen**
Wie Sie die Außenwelt als kreative Mitstreiter gewinnen.
- **Tipp 6: Aufschieberitis und Hängern vorbeugen**
Wie Sie mit Marotten Ihres Gehirns Tiefs überwinden.
- **Tipp 7: Hindernisse und Blockaden beseitigen**
Wie Sie reflektierend ans Ziel gelangen.

Ich möchte Ihnen Anregungen und Tipps geben,

- wie Sie sich mit Denktechniken und Kreativtechniken effektiver selbst motivieren, um das Leben mit seinen Herausforderungen besser zu meistern
- wie Sie *mit* und nicht *gegen* Gehirn und Unterbewusstsein arbeiten, um Ihren Weg leichter zu gehen, statt etwas übers Knie zu brechen und zu erzwingen
- und wie Sie mental Ihren Willen stärken, um Ihre Ziele doch noch zu erreichen.

Dieser Kurs gibt Ihnen dafür einen erprobten Leitfaden an die Hand.

Einführung: Warum sich selbst motivieren?

■ Eigentlich wollten Sie sich ans Werk machen ... Aber Sie können sich nicht aufraffen, verschieben auf morgen und überlassen Ihrem Inneren Schweinehund kampflös das Feld?

Sie haben bereits ein gutes Stück zurückgelegt ... Aber Sie zweifeln, es je bis ans Ziel zu schaffen, lassen die Flügel hängen und drohen, auf halbem Weg zurückzufallen?

Sie scheinen alles im Griff zu haben ... Aber unvermutet stoßen Sie auf Widerstand, müssen Rückschläge verkraften und haben das Gefühl, nicht weitermachen zu können?

Dann lassen Sie sich trösten. Das geht vielen so.

Selbst kreativen Menschen, die gemeinhin als hoch motiviert und begeisterungsfähig gelten.

Allerdings **brauchen kreative Menschen diese Begeisterung auch**, um die Ablehnungen zu verkraften, die es immer wieder hageln wird, und die oft lange Zeit durchzustehen, in der sie an ihren Werken und Projekten tüfteln, basteln und schreiben.

Wenn Sie von dem Lob und der Anerkennung anderer abhängig sind, und sich nicht selbst motivieren können, werden Sie es schwer haben, längerfristige Ziele zu verfolgen, denn niemand wird Sie über Jahre hin immer wieder loben. ;-)

Und wenn Sie nicht durchhalten und sich dazu bringen können weiterzumachen, wird es Ihnen schwerfallen, die Rückschläge oder Tiefs zu überwinden, die unweigerlich bei jedem Projekt auf Sie warten werden.

Aber nicht nur Kreative brauchen Selbstmotivation. Sich selbst motivieren zu können ist generell **ein Schlüssel zum Erfolg**.

Dazu führen viele Motivationspsychologen den sogenannten Marshmallow-Test an. Jenes Experiment, das amerikanische Psychologen in den 1960er Jahren mit einer Gruppe von Vierjährigen betrieben.

Im Prinzip ging es darum, dass die Kinder entweder einen Marshmallow sofort haben durften, oder einen zweiten dazubekamen, wenn sie einen Moment warten konnten.

Das faszinierende Ende war, dass von den Getesteten 10 Jahre später diejenigen, die tapfer auf ihren zweiten Marshmallow gewartet hatten, durch die Bank „erfolgreicher“ waren. Das heißt, sie hatten zum Beispiel bessere Schulnoten oder waren durchsetzungsfähiger, als die, die nach der „was ich hab, das hab ich“-Devise verfahren waren.

Mit anderen Worten: Wer sich soweit **selbst motivieren und selbst kontrollieren** konnte, seine spontanen Impulse zugunsten eines längerfristigen Ziels im Zaum zu halten, war nicht nur bei den Marshmallows erfolgreicher, sondern auch im späteren Leben.

Und wenn doch wieder der Innere Schweinehund zuschlägt, der uns zuflüstert, sich nicht so einen Stress zu machen und sich lieber gemütlich mit dem einen Marshmallow auf dem Sofa

niederzulassen? Oder wenn die Zweifel kommen, die uns die Flügel hängen lassen oder ermattet aus der Kurve tragen?

Dann erfahren Sie in diesem Online-Kurs, wie Sie **sich erfolgreich selbst motivieren**, um Ihre Ziele doch noch zu erreichen. Lernen Sie Tipps und Tricks kennen, um motiviert ans Werk zu gehen und motiviert zu bleiben.

Lassen Sie uns anfangen. ☺

Lernen Sie, wie Sie motiviert ans Werk gehen und motiviert bleiben ...

<http://www.kreativesdenken.com/seminare/tipps-fuer-eine-kreative-selbstmotivation.html>