UNSERE 11 MOTIVATIONSTIPPS

Die auch Dein Leben
positiv verändern können

BILDERHIMMEL

1.
DU KANNST VIEL MEHR
SCHAFFEN, ALS DU DENKST

MACH ES MÖGLICH

„Der Pessimist sieht Schwierigkeiten in jeder Gelegenheit. Der Optimist sieht Gelegenheiten in jeder Schwierigkeit." – Winston Churchill

Wenn Du denkst, dass Du etwas nicht schaffen kannst, dann kannst Du es auch nicht schaffen.

Arbeite an Deiner inneren Stimme. Lass sie nicht zu negativ werden. Wir Menschen sind sehr gut darin, uns selbst zu erklären, warum wir das nicht schaffen. Oder warum etwas bei uns nie funktionieren wird und warum wir harte Schicksalsschläge nie überstehen werden.

Doch es ist möglich, dass Du die schweren Zeiten überwinden kannst. Es ist nicht einfach, aber es gibt immer einen Weg.

Erlaube Dir zu träumen. Glaub an Dich, sei geduldig mit Dir selbst und halte durch! Hör auf, Dich selbst zu bemitleiden und die Zustände einfach hinzunehmen. Fang an, Deine Träume zu realisieren. Irgendwann erkennst Du, dass Träume wahr werden können. Und dann wirst Du Dir erlauben, größer zu träumen...

Wie das alles funktionieren kann, erfährst Du auf den nächsten Seiten.

2.

LIEBE DICH SELBST UND ANDERE

DIE KRAFT DER LIEBE

Du kennst das bestimmt auch; die Zweifel an Deiner eigenen Person, das Gefühl, nicht gut genug zu sein und DIr selbst nichts zuzutrauen.

Wir Menschen wollen uns selbst nichts Positives eingestehen, weil wir Angst haben, dann arrogant und eingebildet zu wirken. Der Denkfehler dabei ist, dass viele Menschen Selbstliebe mit Rücksichtslosigkeit und Selbstsucht verwechseln.

Doch eine gesunde Selbstliebe bewirkt genau das Gegenteil. Sie ist eine Wohltat für Deine Psyche und auch für die Menschen in Deiner Nähe. Wer mit sich im Reinen ist, ist auch anderen gegenüber wohlwollender. Wer sich selbst liebt, kann auch andere lieben.

Sei also nicht immer so streng mit Dir, belohne Dich ab und an, schließe Freundschaft mit Dir selbst und vergleiche Dich nicht mit anderen.

Jede Person hat seine Stärken und auch seine Schwächen. Arbeite an Deinen Stärken, akzeptiere Dich als Mensch, denn Du bist liebenswert. Jeder Mensch ist liebenswert. Ohne Wenn und ohne Aber. Akzeptiere auch andere und nehme sie an, wie sie sind. Das ist befreiend.

3.
ARBEITE JEDEN TAG AN
DIR SELBST

WACHSE IN DEIN POTENZIAL HINEIN

Vielleicht geht es Dir auch oft so, dass viele Probleme zu groß und unüberwindbar wirken. Du hast das Gefühl, das schaffst Du nie, oder dem Ganzen bist Du nicht gewachsen?

Dafür gibt es eine Lösung. Du kannst erstens viel mehr schaffen, als Du denkst und zweitens kannst Du jeden Tag an Dir arbeiten und in Dein Potenzial hineinwachsen. Du wächst an Deinen Aufgaben und ragst manchmal sogar weit über Deine Fähigkeiten hinaus.

Kennst Du den Begriff der „Minimalkonstanz"? Vielleicht hast Du sogar schon davon gelesen oder gehört? Die Minimalkonstanz beschreibt, dass man kontinuierlich (am besten täglich) an einer Sache arbeitet. Durch die ständige Wiederholung einer Sache wird man darin Meister.

Als kleines Beispiel. Du setzt Dir zum Ziel, 20 Liegestützen am Stück zu schaffen, aber momentan schaffst Du nicht einmal eine? Dann versuche jeden Tag am Morgen, eine zu machen. Irgenwann klappt es, irgendwann schaffst Du zwei oder drei Stück. Und eines Tages hast Du die 20 Stück erreicht. Es ist Dir gelungen, weil Du jeden Tag ein klein bisschen in Richtung Deines Ziels gearbeitet hast. Jeden Tag.

4.
ÜBERNIMM FÜR DEIN
LEBEN VERANTWORTUNG

JAMMERN HILFT DIR NICHT WEITER

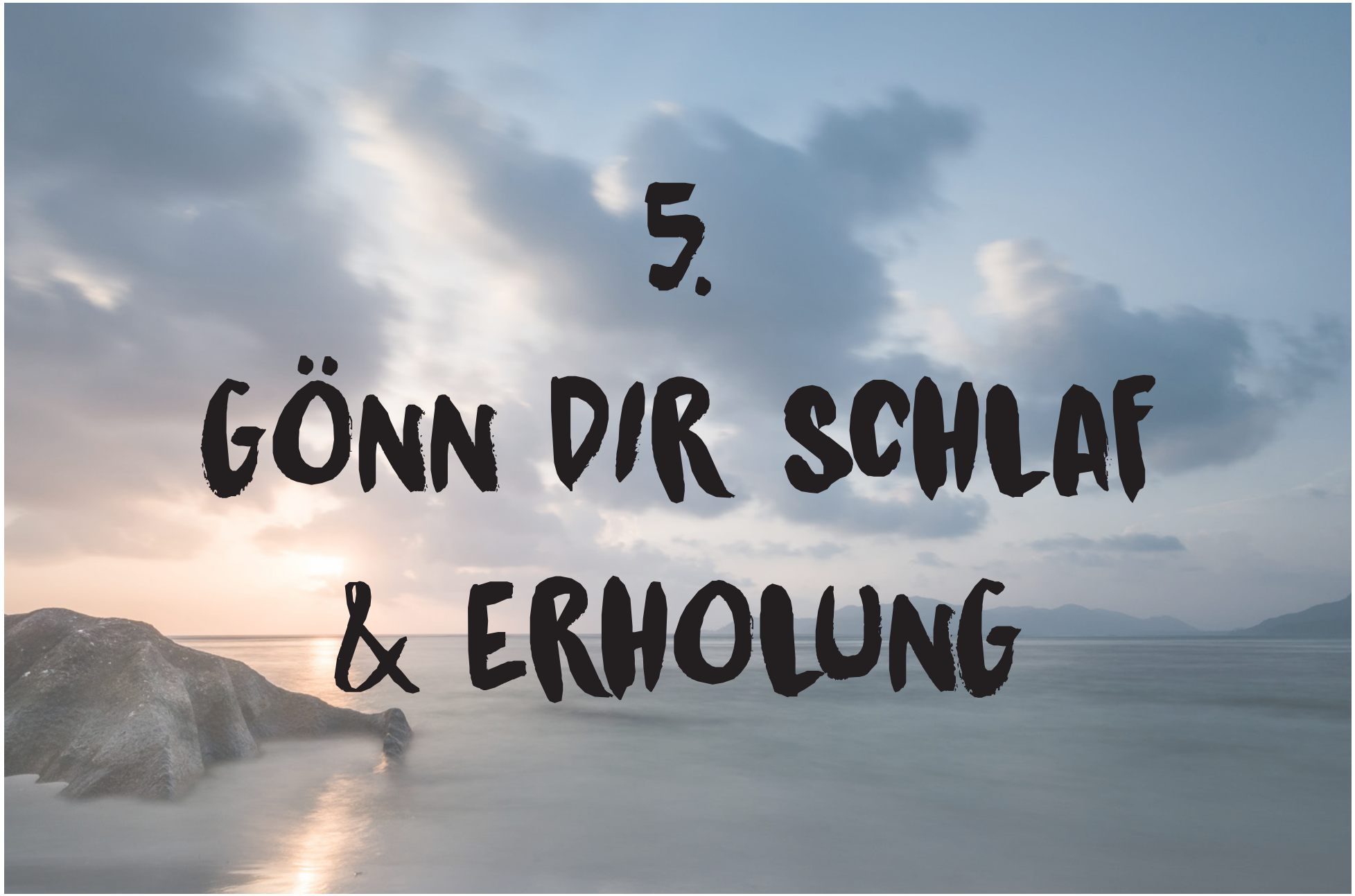
Jeder Mensch hat seinen „Rucksack“ zu tragen, mit Schicksalsschlägen zu hadern oder sonstige Probleme zu lösen. Oft geben wir der Vergangenheit die Schuld, oder der Erziehung der Eltern etc. Viele Ausreden fallen uns ein, warum wir unser Leben gerade nicht auf die Reihe bringen.

Doch uns sollte bewusst sein, dass wir unser Leben selbst in der Hand haben und viele Möglichkeiten ergreifen können, unser Leben so zu gestalten, dass wir glücklich und zufrieden damit sind.

Der erste Schritt zu einem glücklicheren Leben ist die Schuld nicht bei anderen zu suchen. Wir sind alt genug, wir können unser Leben anpacken und zum besseren wenden. An jedem einzelnen Tag haben wir unzählige Möglichkeiten. Das muss uns nur bewusst sein. Sonst ändert sich nämlich gar nichts. Und das wäre schade.

Anstatt die Schuld bei anderen oder in der Vergangenheit zu suchen, sollten wir uns alle darauf konzentrieren, was wir jetzt in diesem Moment ändern oder verbessern können. Jetzt!

Dabei dürfen wir keine Angst vor Veränderungen haben. Wir können alles zum besseren wenden.



5.

GÖNN DIR SCHLAF & ERHOLUNG

WARUM REGENERATION SO WICHTIG IST

Du steckst Dir Ziele, arbeitest hart daran und feierst kleine und große Erfolge. In jedem Fall solltest Du Dir - neben all Deinen Vorhaben - auch Zeit für Erholung und Regeneration gönnen.

Nur aus der richtigen Balance von Regeneration und Belastung können wir Leistung erbringen. Manchmal ist weniger eben mehr. Das gilt für viele Bereiche im Leben.

Hektik, Stress, Leistungsdruck und psychische Belastungen setzen unserem Körper zu und verlangen ihm viel ab. Du kannst nicht immer funktionieren und nicht immer alles geben. Sonst ist Dein Erschöpfungszustand nicht mehr weit. Dann geht vielfach gar nichts mehr. Jeder Mensch muss sich ab und an von den körperlichen und psychischen Höchstleistungen erholen.

Regelmäßige Ruhepausen sind ein wahrer Segen für Körper und Geist. Am besten planst Du Pausen gezielt ein und legst auch ab und an das Smartphone zur Seite. Auch Entspannungs-Rituale wie z.B. Atem- oder Dehnübungen, können Dir helfen, zur Ruhe zu kommen. Achte auch auf einen erholsamen Schlaf und eine gesunde Ernährung. Dein Körper, Dein Geist und Deine Lieben werden es Dir danken.

6.

DEFINIERE DEINE ZIELE

WAS MÖCHTEST DU HEUTE SCHAFFEN? WAS IN EINEM JAHR?

Hast Du Dir schon mal überlegt, was Deine Ziele sind? Was möchtest Du heute erreichen? Was in einem Monat? Und was in einem Jahr? Hast Du längerfristige Ziele?

Am besten nutzt Du einen ruhigen Morgen oder Abend, nimmst ein Stück Papier und einen Stift zur Hand und schreibst einfach auf, was Dir diesbezüglich in den Sinn kommt.

Konkretisiere Deine Ziele, strukturiere sie nach Bereichen und ordne sie nach Wichtigkeit. Nur wenn Du Dir Deiner Ziele klar bewusst bist, kannst Du sie auch erreichen.

Positives Denken hilft. Dabei geht es nicht darum, sich eine aktuelle Situation schön zu reden. Stattdessen ist es wichtig, positiv nach vorne zu blicken und stets an sich zu arbeiten.

Hat man sich erst einmal einem „Ziel-Bereich“ gewidmet und geschafft, etwas zu verändern, wird es umso leichter, andere Bereiche anzugehen und auch größere Ziele zu erreichen.

Wir würden Dir also empfehlen, Deine Ziele Schritt für Schritt anzugehen. Setz Dir kleine, aber klare Etappenziele. Nur wer sein Ziel kennt, findet den Weg.

7.
VISUALISIERE
DEINE ZIELE

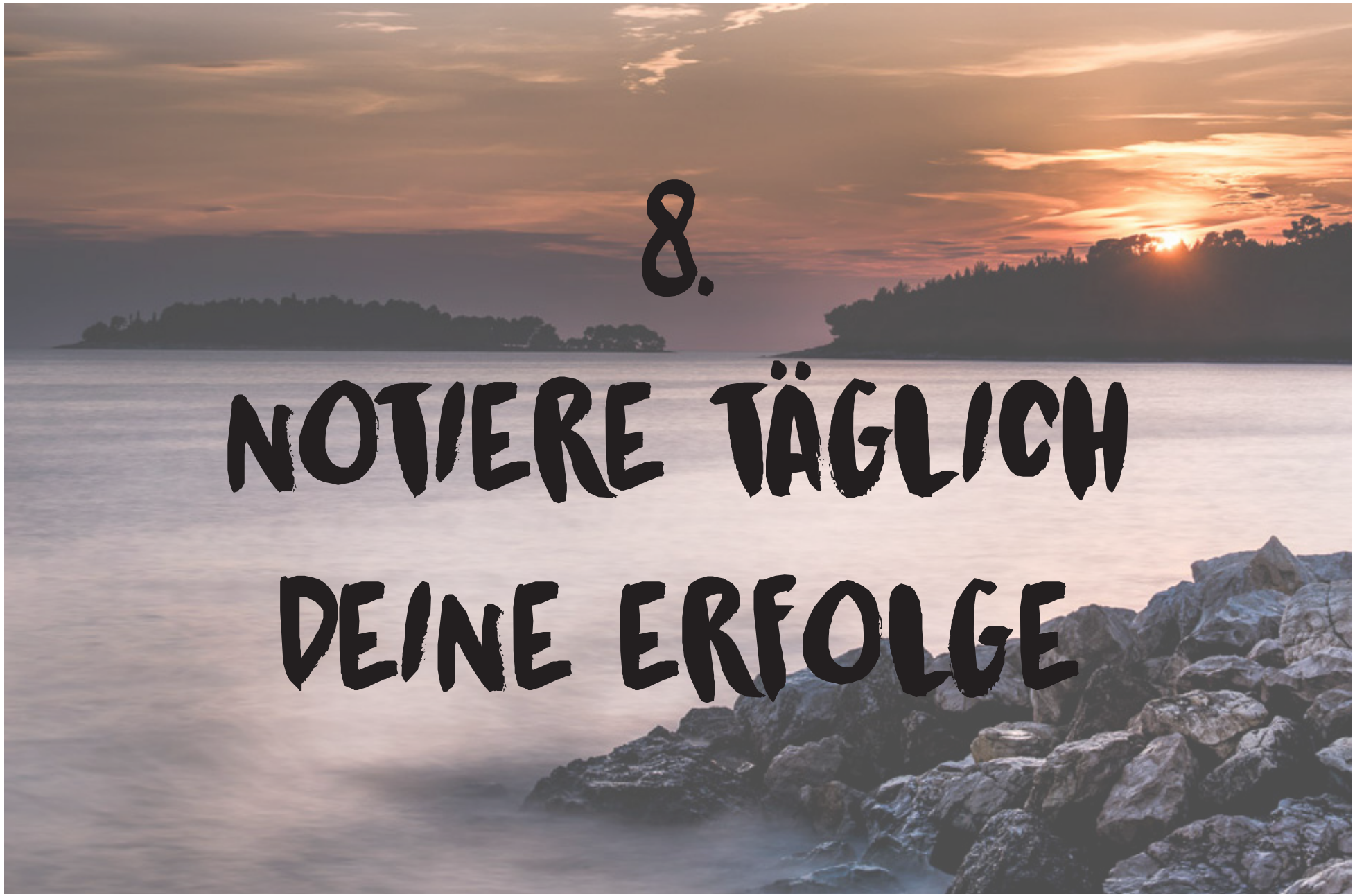
TRÄUMEN IST ERLAUBT

Du hast Dir Deine wichtigsten Ziele aufgeschrieben und sie gegliedert?

Dann folgt der nächste Schritt, in dem es darum geht, Deine eigenen Ziele zu visualisieren. Stell Dir vor, wie es sein wird, wenn Du Deine Ziele erreicht hast. Male es Dir aus und träume vor Dich hin. Träumen ist absolut erlaubt. Je stärker Deine Vorstellungskraft, umso stärker willst Du Deine Ziele erreichen und umso wahrscheinlicher ist es, dass Du sie erreichen kannst.

Es wird vorkommen, dass Du Rückschläge einstecken musst, an Dir zweifelst, oder Du gerade keine Motivation aufbringen kannst, an Deinem Ziel zu arbeiten. Gerade dann ist es umso wichtiger, in sich zu gehen und den Moment zu visualisieren, in dem du Dein Ziel erreicht hast. Das gibt Kraft und bringt Dich in Deine Energie zurück.

Du wirst merken, den perfekten Plan zur Zielerreichung gibt es nicht. Immer wieder werden Barrieren auf Dich zukommen, auf die Du flexibel reagieren musst. Aber vergiss nicht, Dein Ziel stets vor Augen zu haben, fest daran zu glauben und mit positiver Energie jeden Tag ein klein bisschen in Richtung Deines Ziels zu arbeiten. Ein Schritt nach dem anderen.


8.
NOTIERE TÄGLICH
DEINE ERFOLGE

BELOHNUNG MUSS SEIN

Es ist wichtig, dass Du Dir Deiner Ziele bewusst bist. Aber ebenso wichtig ist es, Dir stets Deine Erfolge vor Augen zu führen.

Notiere jeden Abend, was Du an diesem Tag geschafft hast und erledigen konntest. Schreib alles auf und Du wirst merken, dass täglich eine ganze Menge zusammen kommt.

Am Ende des Monats wird sich Dein Tagebuch schon anfüllen und Du wirst stolz auf Dich sein. Notierst Du Deine Erfolge nicht, dann ist das schade. Du vergisst viele Dinge, die Du so nebenher geschafft hast. Oder die Dir im ersten Moment nicht so wichtig erscheinen. Aber für das große Gesamtziel ist jeder noch so kleine erfolgreiche Schritt wichtig gewesen.

Sei stolz auf Dich. Belohne Dich regelmäßig - bei kleineren erreichten Zwischenschritten - mit Dingen, die Dir Spaß machen und Du nicht so oft erlebst. Schön essen gehen, abends ins Kino etc.

Das hält die Motivation aufrecht und zeigt Dir, was Du alles schaffen kannst. Das Gefühl am Ende auch das große Ziel erreicht zu haben, ist mit kleineren Belohnungen zwischendurch genauso wundervoll.

9.

STRUKTURIERE DEINEN ALLTAG

ERLAUBT DEIN ALLTAG, GESUND ZU LEBEN?

Um Deine Ziele zu erreichen, tut uns zumindest eine Struktur während des Tages ganz gut. Wir frühstücken immer und kochen abends so gut wie täglich frisch. 2 Mahlzeiten am Tag. Dazwischen sorgen wir immer für Bewegung. 30 min. Krafttraining am Morgen, 30 min am Abend.
Der Ziel unsereres Schrittzählers sind die 10.000 Schritte pro Tag. Also sorgen wir auch immer für genug Bewegung an der frischen Luft.

Irgendwo haben wir mal den Spruch aufgeschnappt; leg Dir drei Hobbies zu:
Eines, das Dir Geld bringt, eines was Dich fit hält, und eines wodurch Du kreativ sein kannst.

Das war auch immer unser Motto. Und daran halten wir uns auch. Wir planen täglich genug Zeit für Bewegung und Fitness, für gesundes Essen und für Kreatives (Fotografieren, Musizieren etc.). Und dass wir unser Projekt „Bilderhimmel" beruflich betreiben können, ist wundervoll für uns.

Hast Du eine Struktur? Erlaubt Dein Alltag Dir, gesund zu leben? Wenn nicht, dann überlege einmal, was Deine Zeitfresser sind; Fernsehen, z.B. oder zu lange auf den Social Media Kanälen zu verweilen etc.

Du solltest Deine Zeit sinnvoll nutzen. Jeden Tag.

10.

FANG AN UND KOMM INS HANDELN

MANCHMAL BRAUCHT MAN AUCH MEHR ANLÄUFE

Dir fallen keine Ziele ein oder Du denkst Dir, das bekomm ich nicht auf die Reihe? Dann gilt eine wichtige Regel für Dich. Fang einfach an und probiere es aus. Du musst nicht perfekt sein, um zu starten.

Setz Dir kleine Ziele. Ziele die Du erreichen kannst. Schreibe Checklisten und genieße das Gefühl, erledigte Dinge abzuhacken. Du wirst sehen, wie großen Spaß Dir das macht.

Dabei kann es passieren, dass Du ab und an Deine Ziele anpassen musst oder ändern musst. Ab und an werden Hindernisse auf Dich zukommen und das Erreichen Deiner Ziele in weite Ferne rücken. Bitte gib nicht auf. Adaptiere Deine Ziele, passe sie Deinen neuen Möglichkeiten an, setzte Dir realistische Zwischenziele und vergiss nicht Dich zu belohnen.

Auch nach gescheiterten Experimenten, darfst Du nicht liegen bleiben. Steh wieder auf und nimm einen neuen Anlauf. Und noch einen, falls es nötig ist.

Am Ende zählt nur, dass Du einmal mehr aufgestanden als hingefallen bist. Sei geduldig mit Dir selbst.

11.

MACH DAS BESTE AUS JEDEM TAG

GÖNN DIR ABENTEUER & ERLEBNISSE

Achte also darauf, Deinen Tag sinnvoll zu strukturieren und Deine Zeit gut zu nutzen. Jeder Tag ist ein Geschenk. Für jeden Menschen.

Für jene, die sich u.a. mit einer schweren Krankheit auseinander setzen müssen oder schon jemanden im Leben gehen lassen mussten, wiegt dieser Satz doppelt so wichtig. „Nutze den Tag."

Das sollte kein leerer Spruch sein. Darin steckt so viel Weisheit. Und jeder Morgen hat verdient, dass wir einen wundervollen Tag aus ihm machen. Neben all dem Alltag darf also auch Platz für Belohnung und Genuss sein.

Ab und an darfst Du Dir auch kleine Abenteuer und besondere Erlebnisse gönnen. Gibt es irgendetwas was Du immer schon tun wolltest? Was steht auf Deiner „Bucket List". Was möchtest Du in diesem Leben unbedingt erleben?

Jeder Mensch sollte solch eine kleine Liste führen und sich ab und an Dinge davon erfüllen. Du wolltest wieder mal mit Deinen Füßen in Meerwasser stehen? Du träumst davon, mit Walen zu tauchen? Was auch immer davon möglich ist, solltest Du ab und an Erfüllung werden lassen. Die Erinnerungen an solche Momente sind goldwert.

BILDERHIMMEL

WORAUF WARTEST DU ALSO NOCH?

Überlege Dir, welche Ziele Du in Deinem Leben erreichen möchtest und wann Du Dich (auch zwischendurch) belohnen darfst.

Jeder einzelne Tag zählt. Mach was aus Deinem Leben und genieße es solange es geht. Gönn Dir einzigartige Erlebnisse und Momente mit Deinen Liebsten.

Und vergiss bitte nicht, diese Erinnerungen in Fotos festzuhalten und damit für immer zu bewahren. Die Bilder sind die Träger Deiner Erinnerung und goldwert.

„Lass es auch an Deinem Bilderhimmel funkeln."

Alles Liebe,
Ulf & Berny