

Input: Tipps zur Selbstmotivation



Extrinsische Motivation



Intrinsische Motivation
(Selbstmotivation)



Selbstmotivation beschreibt die Fähigkeit, sich selbst zu inspirieren, Begeisterung für etwas zu entwickeln, sich dafür einzusetzen und seine eigenen Ziele zu erreichen. Auf diesem Wege auch schwierige Aufgaben zu meistern und sich von Herausforderungen nicht entmutigen zu lassen, gehört ebenfalls dazu. Selbstmotivation ist wie ein innerer Motor, der uns antreibt, unsere Pläne, Träume und Visionen umzusetzen.

Meet Your Master 2024



Input: Tipps zur Selbstmotivation

1

Deine tägliche Inspirationsquelle

Bspw. Personen, Bücher, Podcasts

2

Setze erreichbare Ziele

Setze dir jeden Tag eine (kleine) Aufgabe, die du umsetzen kannst

3

Kleine Erfolge belohnen

Bspw. durch eine Pause, ein leckeres Eis etc.

4

Routinen entwickeln

Finde deine Routine, um jeden Tag an deinem Projekt zu arbeiten

5

Erfolge visualisieren

Stelle dir deinen Erfolg jeden Tag für ein paar Minuten vor & manifestiere deinen Erfolg

6

Lass dir auch helfen 😊

Unterstützt & motiviert euch gegenseitig

7

Motivierende Umgebung

Räume deinen Arbeitsplatz auf, nutze motivierende Zitate als Homescreen etc.

8

Pause & Entspannung

Tanke Energie und erhole dich zwischendurch

9

Trau dich, Neues zu probieren!

Regelmäßige neue Erfahrungen regen deine Kreativität & Motivation an

10

Lass dich nicht zurückhalten

Schreibe Ängste & Zweifel auf und schaue, wie wahrscheinlich sie sind – lass dich davon nicht stoppen 😊