

Zünder und Treibstoff

Dein Ziel oder Deine Ziele sind formuliert. Was ist Deine Motivation? Was treibt Dich an? Motivation kommt aus dem Lateinischen und steht für „bewegen/antreiben“. Sie ist die Triebkraft oder Energie für eine zielgerichtete Handlung. Die Wissenschaft spricht von zwei Energien: Eine sorgt für den Start (Zünder) und die andere fürs Durchhalten, auch verstanden als Willenskraft (Treibstoff). Dabei ist Willenskraft eine Ressource, die endlich ist und wie ein Muskel trainiert werden kann.

Was motiviert Dich und warum?

(zum Beispiel Geld, Anerkennung, Liebe, Macht,)

Was ist dann erfüllt?

Wofür ist das gut?

Wer bist Du, wenn Du Dein Ziel erreicht hast?

80% der Ziele werden erreicht, wenn innerhalb der ersten 24 Stunden nach Zieldefinition der erste Schritt gemacht wird.

Was ist Dein erster Schritt, was machst Du konkret?