

Motivation: 10 Golden Rules

aus den „Golden Rules“ von Martin Krengel, Eazybookz, 15,95 Euro

Verwirkliche deine Träume. Nur Dinge, die wir wirklich wollen, geben uns langfristig Kraft und Energie. Kurzfristig funktionieren externe Anreize, aber exzellent werden wir nur mit Aufgaben, die uns wirklich Spaß machen.

Löse die innere Handbremse. Es gibt keinen Grund zu glauben, das du weniger talentiert oder intelligent als andere bist und bestimmte Sachen nicht erreichen kannst.

Betrachte dein Leben als Balanceakt. Der Körper strebt nach Ausgleich. Verteile deine Energie auf die fünf Lebensbatterien, um Kraft und Zufriedenheit zu bewahren. Lass ab und an die Seele baumeln, sonst rebelliert sie.

Gib dir Ziele für jeden Lebensbereich. Ziele haben eine enorme Sogwirkung, die uns *jetzt* zum Handeln bewegt. Schreibe sie unbedingt konkret auf!

Visualisiere deine Ziele. Ihre volle Kraft entfalten Ziele, wenn du an sie erinnert wirst. Hänge dir eine „Zielscheibe“ über den Schreibtisch, klebe eine Kopie an deine Wohnungstür. Kontrolliere Meilensteine regelmäßig. Das spornt an.

Akzeptiere emotionale Schwankungen. Auf dem Weg zum Gipfel gibt es harte Passagen und Stolperstellen. Akzeptiere Irrwege und Tiefs als Teil der Marschroute, nicht als Umweg.

Suche Feedback. Selbst- und Fremdbild weichen oft stark voneinander ab. Bitte Chefs, Profs, Kollegen, Freunde um eine Beurteilung deiner Leistung. Nutze einen Progress-o-Meter.

Baue systematisch Kompetenzen auf. Es ist noch kein Meister vom Himmel gefallen. Erfolg und Exzellenz sind das Ergebnis gezielter und andauernder Investition in persönliche Kompetenzen.

Etabliere Routinen. Routinen besitzen Gravitationskraft. Einmal intakt, leiten sie dein Handeln von ganz allein.

Fang an! Der Appetit kommt beim Essen: Warte nicht auf den richtigen Moment, arbeite dich in eine Aufgabe hinein. Der „10-Minuten-Trick“ wirkt Wunder! Wetten?

Weitere Infos, Tipps & Tricks auf:

www.Studienstrategie.de

Zeitmanagement, Motivation, erfolgreich Lernen