

7 Tipps für mehr Energie, Motivation und ein positives Mindset in Corona-Zeiten!

Tipps #1: Verlasse negative Denkmuster

Eine negative Grundeinstellung ist in unserer Gesellschaft schon fast normal geworden, zumindest für die meisten Menschen. Ziele in der Ferne erscheinen fast unerreichbar und die vergangenen Erfolge so klein und bedeutungslos. Erkennst du dich in diesen Denkmustern wieder?

Nicht nur deine eigenen Gedanken, sondern auch dein Umfeld kann dich negativ stimmen und demotivieren. Hier hilft es, dies erstmal zu realisieren und sich dann von diesen Menschen zu distanzieren – vor allem wenn du vielleicht gerade in der Lernphase der Uni oder in einem Loch der Selbstzweifel steckst.

Führ dir lieber vor Augen was du bisher alles erreicht hast, egal wie unwichtig es dir erscheinen mag. Es ist bestimmt mehr, als du erstmal denkst!

Tipps #2: Neue Routinen und Gewohnheiten etablieren

In welchen Routinen und Verhaltensmustern steckst du wohl drin, ohne es bewusst zu merken? Und welche dieser Routinen bestärkt vielleicht eher deine Demotivation und nimmt die Energie? Denk dabei einfach mal über deinen Tagesablauf nach.

Das Netflix-Streamen nach der Online-Vorlesung oder das Chatten mit negativ eingestellten Menschen direkt nach dem Aufstehen?

Versuche solche kleinen Muster zu erkennen und Stück für Stück zu ersetzen durch neue Routinen, die dir Energie und ein gutes Gefühl geben. Wie wäre es damit dein Workout mit nachfolgender Dusche direkt vor dem Lernen oder am Morgen zu machen? Dann startest du direkt mit einem kraftvollen Gefühl bereits etwas geschafft zu haben.

Oder du überlegst dir vor dem Arbeiten was du dir danach Leckeres kochen wirst? Damit steigt auch hier die Motivation ein wenig.

Fang mit kleinen Verbesserungen an, niemand erwartet von dir eine 180 Grad-Drehung. Hauptsache du beginnst.

Tipps #3: Übernimm Eigenverantwortung für dein Leben

Es bringt nichts, wenn du dich nur danach richtest, was Andere glauben, was gut für dich ist. Was dich antreibt, bewegt und welche Ziele du dir setzt solltest du selbst entscheiden, niemand anderes. Stell dich diesen Fragen und hör auf die Verantwortung für deinen Erfolg an andere Menschen abzugeben.

Nur DU hast DEIN Leben in der Hand. Egal ob du große Visionen hast oder einfach nur deine sportlichen Skills verbessern willst – entscheide dich selbst dafür es durchzuziehen und steh auch dazu. Egal ob Erfolge oder Misserfolge – du bist verantwortlich dafür.

Denn kaum etwas motiviert so sehr, wie von seinem eigenen Vorhaben fest überzeugt zu sein.

Tipp #4: Ziele klar definieren und visualisieren

Was willst du überhaupt? Wohin treibt es dich? Wofür brennst du innerlich?

Häufig verfolgt man nur grobe Vorstellungen von einer Idee, wie es eventuell schön sein könnte. Meistens kann man gar nicht so genau beschreiben was man bis wann und wie genau erreicht haben will.

Und da wunderst du dich, dass dir die Motivation flöten gegangen ist?

Visualisiere jedes Detail deines Ziels und denke immer wieder daran!

Wie fühlt es sich an, wenn du angekommen bist? Wie sieht dein Leben dann aus? Welche Kleidung trägst du, wo bist du und wem erzählst du dann davon?

Wiederhole dieses Bild ständig in deinem Gedanken und mach es zu einem wertvollen Mantra, dass dir Kraft und Ausdauer gibt.

Tipp #5: Highlights suchen

Vom Bett zum Laptop und wieder zurück. Zwischendrin nochmal schnell in die Küche und ins Bad. Aber mehr gibt es in Zeiten wie diesen ja oft nicht zu erleben, oder?

Suche dir also kleine Highlights für jeden Tag. Etwas, worauf du dich freust, etwas, das was Besonderes in deinem Alltagstrott darstellt.

Egal wie klein es dir erscheinen mag, es kann trotzdem ein echter Energie-Bringer sein.

Überlege es dir schon zu Beginn der Woche, so steigt die Vorfreude und du vergisst es nicht.

Vielleicht bestellst du dir leckere Burger, telefonierst mit einer Freundin oder nimmst ein Kerzen-Bad?

Oder du nimmst an einem verrückten Zoom-Meeting mit neuen Leuten teil, streichst deine Wand bunt oder überlegst dir Cocktail-Rezepte.

Egal was es ist, Hauptsache es macht dir Freude und du kannst dich darauf freuen.

Tipp #6: Alle little steps wollen gefeiert werden

Du hast noch keine Million auf dem Konto und bist deswegen unzufrieden? Du schaffst nur eine 1,3 statt der 1,0 im Studium oder Abi und bist deswegen frustriert?

Die meisten Menschen sind dauerhaft nicht zufrieden mit dem, was sie erreichen und feiern ihre Erfolge nur wenig oder gar nicht. Dabei kannst du doch wirklich stolz auf dich sein, was du bisher alles schon geschafft hast!

Auf dem langen Weg zur Vision gibt es viele kleine Teilerfolge, die gewürdigt werden wollen.

Auf der Treppe des Lebens ist doch jede Stufe, die dich deinem Ziel auch nur minimal näherbringt, eine echte Leistung!

Erlaube dir stolz auf dich zu sein und führ dir kleine Fortschritte vors Auge!

Freu dich über Kleinigkeiten, das verleiht dir Energie um den nächsten Schritt zu meistern!

Grund##7: Nur Verlierer kämpfen alleine

Klar, die Welt alleine zu retten ist vielleicht cool, aber tausend Mal anstrengender und langwieriger. Wieso nicht einfach deine Freunde und Familie in deine Pläne einweihen und sich gegenseitig motivieren und anspornen?

Auch wenn du es mal nicht schaffst, dich selbst aufzuraffen oder an dir selbst zweifelst, ist positive Energie von außen bzgl. deiner Ziele eine wirklich wertvolle Sache!

Bist du dir unsicher was du beruflich machen möchtest und was wirklich zu dir passt? Welcher Studiengang, welche Ausbildungsrichtung und welches Unternehmen?

Überlegst du vielleicht das aktuelle Studium oder die aktuelle Ausbildung abzubrechen oder zu wechseln?

Da bist Du nicht alleine!

Viele jungen Menschen kennen ihre echten Stärken und Talente mit den dazu passenden Möglichkeiten noch nicht, also kein Stress!

Deswegen haben wir bei Mission.Myself ein spezielles Angebot entwickelt, wo wir dich persönlich dabei unterstützen deinen eigenen Weg zu finden und erfolgreich zu gehen.

Und keine Angst, du kannst natürlich kostenlos und ganz unkompliziert mal kennenlernen und wir schauen dann gemeinsam was es für Möglichkeiten gibt.

Einfach auf den Link klicken, beim grünen Button Deine Daten eingeben und wir rufen Dich zurück – ganz entspannt!

Kostenlose Beratung: <https://calendly.com/mission-myself/persoenliches-gespraech>

Für Junge Leute: www.mission-myself.com/kick-off-workshop

Website Mission.Myself: www.mission-myself.com