

Positiv denken

Wenn der Spaß am Tun fehlt - wie gelingt es, sich selbst zu motivieren?

Man sollte zuerst die Demotivatoren identifizieren und danach unterscheiden: Was davon kann ich ändern, was nicht? Vielen fehlt die Gelassenheit, um Unveränderbares einfach zu akzeptieren.

Ist dieses Akzeptieren müssen nicht erst recht demotivierend?

Wenn man ständig darüber jammert - ja. Viel besser ist es, nicht nur das Negative zu sehen, sondern positiv nach vorne zu blicken. Sich Ziele und Herausforderungen suchen, an denen man Spaß und Freude hat. Dann kommt die Motivation wie von selbst.

