



Motivation ist die Triebfeder des Erfolgs

Was uns antreibt

Interessieren Sie sich für das, was Sie gerade tun? Haben Sie einen Nutzen davon?

Was motiviert Sie wirklich? Was entfacht in Ihnen das Feuer, das Sie Anstrengungen, Herausforderungen und Hürden meistern lässt, wieder und wieder? Im heutigen wettbewerbsorientierten Arbeitsumfeld kann unsere größte unerschlossene Ressource unsere eigene Motivation sein. Die Expertin und Speakerin Antje Heimsoeth liefert 21 hochwirksame Erfolgsrezepte, um motiviert zu bleiben.

Viele Führungskräfte unterschätzen, wie stark ihre eigene Einstellung die Performance ihrer Mitarbeiter beeinflusst. Was passiert, wenn Führungskräfte ihre Motivation nicht finden oder nicht lange genug motiviert dranbleiben können, um ein Projekt abzuschließen oder mit Alltäglichem Schritt zu halten? Wer motiviert eine Führungskraft? Was hält Führungskräfte bei Laune? Führungskräfte müssen ihre Motivation (wieder-)finden – aber wie?

Motivation bedeutet nicht, „ich muss etwas tun“, sondern „ich will etwas tun“. Wo uns die Motivation zur Arbeit fehlt, da ist Selbstmotivation erforderlich. Aber: Was uns antreibt, motiviert zu bleiben, ist so individuell und einzigartig wie Menschen einzigartig sind. Im Folgenden stellen wir einige von Antje Heimsoeths persönlichen Motivationstipps vor:

- **Definieren Sie Ihre Ziele:** Wer keine Ziele hat, kann nirgendwo ankommen, kann keine konkreten Pläne verfolgen und seltener Erfolge verbuchen, was sich wiederum auf das Selbstvertrauen und den eigenen Energiehaushalt auswirkt. Ohne Ziele generieren wir kein Wachstum, sprich keine Weiterentwicklung.
- **Erstellen Sie eine klare Vision:** Um eine Vision zu entwickeln, helfen uns Fragen wie: Wo will ich hin? Wie sehe ich mich in der Zukunft? Was will ich erreichen? Wofür steht meine berufliche Tätigkeit? Was würde mich glücklich machen? Wie soll sich das anfühlen? Welches sind meine größten Momente von Glück und Erfüllung? Wozu

stehe ich auf? Wozu arbeite ich? Wozu verdiene ich Geld? Welche Werte verkörpere ich? Wie sieht meine „Mission“ aus?

- **Erstellen Sie einen Plan:** Fragen Sie sich jeden Tag: Bringt mich das, was ich jetzt gerade tue, meinem Ziel näher? Wie viel Prozent meiner Energie verwende ich zur Erreichung meiner Ziele? Und hinterfragen Sie kritisch: Wofür vergeude ich Zeit oder wofür vergeuden wir im Team Zeit? Jegliches Tun und Handeln sollte auf das Ziel ausgerichtet sein. Der Fokus zählt.
- **Teilen Sie Ziele in überschaubare Aufgaben bzw. Etappenziele auf:** Ein wichtiger Schlüssel für Ihren Erfolg wird Ihre Fähigkeit sein, Ihre Ziele in kurzfristige und kleinere Einzelaufgaben bzw. Etappenziele zu unterteilen.

Halten Sie den Prozess überschaubar.

- **Positives Mindset:** Positive Gedanken führen zu positiven Gefühlen, da diese Ihren Handlungsspielraum erweitern. Positive Selbstgespräche (Affirmationen) helfen Ihnen, Ihr Bestes zu geben. Übernehmen Sie die Kontrolle darüber, wie und was Sie denken, wie Sie sich fühlen und wie Sie handeln. Positivität und Optimismus helfen Ihnen, die Entscheidungen zu treffen, die zum Erfolg führen.

Die obige Auswahl wurde von der Redaktion getroffen. Die vollständige Liste der Motivationstipps finden Sie im dazugehörigen Blogartikel: <https://antje-heimsoeth.com/motivationstipps-21-hochwirksame-erfolgsrezeptum-motiviert-zu-bleiben/>

AUTOR

DI (FH) Antje Heimsoeth



Ihre berufliche Laufbahn hat sie als Geodätin begonnen. Heute gehört sie als erfolgreiche Keynote Speakerin und als Expertin für Mentale Stärke, Motivation, Leadership, Selbstführung und Spitzenleistungen und zwölffache Buchautorin zu den bekanntesten, gefragtesten und einflussreichsten Mental Coaches von Spitzensportlern, Führungspersönlichkeiten, Vorständen, Spitzenmanagern, Unternehmern und Rednern. Mehrfach ausgezeichnete Keynote-Speakerin (Speaker des Jahres 2021, „Vortragsrednerin des Jahres 2014“) und ehemalige Leistungssportlerin. Bei Managern und Medien gilt sie als „renommierteste Motivations-trainerin Deutschlands“ (FOCUS). Gastrednerin an Universitäten. Ende 2019 wurde sie zum Senat der Wirtschaft berufen und so Teil eines exklusiven Kreises von Persönlichkeiten aus Wirtschaft, Wissenschaft und Gesellschaft. www.antje-heimsoeth.com