

Motivation(s) Schokolade

Stellen Sie sich vor, Sie müssten heute etwas erledigen, worauf Sie keine Lust haben. Wie gelingt es Ihnen, sich selbst darauf einzustimmen und wie schaffen Sie es, sich selbst dazu aufzuraffen, sich selbst zu motivieren? Wer demotiviert ist, hat meist mehr als nur einen hemmenden Grund und doch ist es immer wieder Ihre Entscheidung. Sie haben die Verantwortung für den einen oder für den anderen Weg. Sie handeln oder sie ergeben sich Ihrem Schicksal und handeln nicht. Doch auch das nicht-handeln liegt in Ihrer Verantwortung. Sie haben die Wahl, etwas zu lieben, sich abzuwenden oder zu verändern: Love it – Leave it – Change it.

Mir fehlt es an Motivation ... belohne ich mich?

Da gäbe es ein kleines Stückchen Schokolade, auf das Sie mit Vorfreude warten, dass Sie danach wirklich genießen wollten. Doch Vorsicht! Schokolade kann zum bitteren Nachgeschmack führen. Eine Geschichte dazu wusste Mahatma Gandhi zu erzählen:

Eines Tages brachte eine Mutter ihren fünfzehnjährigen Sohn zu Gandhi. Dem hatte der Arzt jeglichen Zuckerkonsum verboten, andernfalls sei sein Leben in Gefahr. Da der Junge aber nicht hören wollte und sich weiter täglich mit Süßigkeiten vollstopfte, hoffte die Mutter, dass Gandhi helfen könne. Dieser hörte ihr zu und erklärte dann: „Im Moment kann ich nichts für euch tun. Kommt in einer Woche noch einmal vorbei“. Als sie wieder bei ihm vorsprachen, nahm Gandhi den Jungen zur Seite und unterhielt sich längere Zeit mit ihm. Seit diesem Tag an rührte dieser schlagartig nichts Süßes mehr an.

„Gandhi, wie hast du das gemacht?“, fragten ihn seine Jünger. Ganz einfach“ antwortete die Große Seele. Ich habe mich selbst eine Woche lang allem Süßem enthalten, und als ich dann mit dem Jungen sprach, wusste ich, was das bedeutet und konnte die richtigen Worte finden.

Genuss oder Muss?

Welchen Sinn macht es für den Jungen, soviel Schokolade zu essen. Wie wäre das, wenn er eine Zeit verzichtet, um sich später einmal wieder ein Stück Schokolade zu gönnen? Würde dieser seltene Genuss nicht ganz anders wirken und besser verdaut werden. Eine Schokolade, die nur herhält, um etwas zu befriedigen, schmeckt nicht. Es passiert unbewusst, es geschieht unter Stress und es löst vor allem im Nachhinein Reuegedanken aus und einen bitteren Nachgeschmack.

Gönnen Sie sich Buchstabe für Buchstabe von Ihrer „**Schokolade**“ und reflektieren Sie dabei eine beliebige Situation, in der Sie schon einmal demotiviert waren.



Versuchen Sie nicht nur zu verändern, was Sie essen.

Beginnen Sie bei einer Veränderung von sich selbst und Ihrer Einstellung dazu.

Wenn dies gelingt und das Ergebnis stimmt, dann ist es immer nachhaltig.

Motivation zu erlangen, ist ein langer komplexer Weg. Es beginnt immer damit, sich vorerst der Demotivatoren bewusst zu werden, sie zu sehen. Dann handeln Sie, machen sich auf den Weg und ändern Dinge. Wenn Sie es schaffen, Ihre Erfolge an Andere zu multiplizieren, dann gelingt es Ihnen, nachhaltig Motivation in Ihrem Leben zu verankern - und wissen Sie was: Sie werden schon bald auf Ihrem Sofa gerne Platz nehmen, ein Pensum mit Freuden erledigen und dabei ein Stückchen Schokolade zu genießen wissen.

„Die Gopalan Strategie“ Von der Selbsterkenntnis zu Selbstverwirklichung

Pendo Verlag, ISBN 13: 978-3-86612-101-0 unter www.pendo.de oder www.amazon.de

conflict.art _____ 17-19.09.2010, 11-13.02.2011, 02-04.09.2011

sense ability move _____ 01-03.06.2011, 22-24.06.2012

move seminar _____ 22-24.10.2010, 15-17.04.2011, 21-23.10.2011

coachmaster _____ 17.07.2010, 20.11.2010



Alles über unsere Seminarangebote und Termine finden Sie unter www.gopalan.de.

Wir senden Ihnen auch gerne Informationsmaterial zu. Anfragen bitte per E-Mail an seminar@gopalan.de