

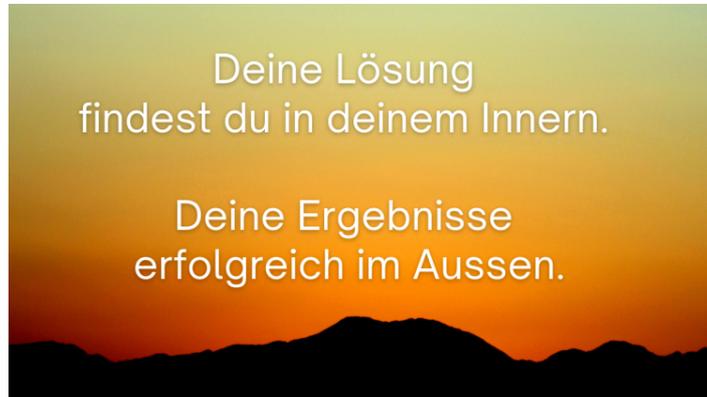


#### Wissensletter

für Unternehmer und Unternehmerinnen

📧 14-täglicher Newsletter

408 Abonnent:innen



## Motivation mental und operativ.



#### Rainer Flamm Motivationstrainer

Für Unternehmerinnen & Unternehmer verbinde ich

Lebensqualität mental und operativ mit Erfolg & Zufriedenheit...

16. Januar 2023

### Das Leben ist zu kurz, um es mit der falschen Motivation zu verbringen.

Wenn du, nicht du bist, was deine wirklichen Ziele und Träume sind oder warum du etwas tun möchtest, dann frage mich Rainer Flamm. Ich bin ein erfahrener Motivationstrainer und weiß genau, worauf es ankommt. Mit einem ereignisreichen Leben mit Höhen- und Sturzflug, neu Aufstehen mit verbinden von alten und neuen Fähigkeiten – darf ich heute meine Lebenserfahrung und Wissen weitergeben.

Auch wenn es manchmal schwer fällt die eigenen Schwächen zuzugeben: am besten ist es immer offen damit umzugehen und an seinen Fehlern zu arbeiten. Nur so kann man wirklich vorankommen und langfristige Lösung finden. Mit Hilfe von professioneller Unterstützung geht das meistens viel leichter als alleine!

"Erkennen und Priorisieren: der Schlüssel zu erfolgreicher Motivation" Jeder weiß, dass Motivation ein wesentlicher Teil unseres Erfolgs ist. Aber was genau motiviert uns? Wie können wir diese Motivation finden und aufrechterhalten? Die Antwort ist nicht so einfach, aber ich möchte dir heute die Schlüssel zur erfolgreichen Motivation vorstellen:

### **Erkennen und Priorisieren.**

Wir alle haben unterschiedliche Dinge, die uns motivieren. Unsere Motive ändern sich im Laufe unseres Lebens je nach den Umständen und Zielen, die wir verfolgen. Es ist also sehr wichtig, regelmäßig

### **innezuhalten und zu reflektieren:**

Was motiviert mich jetzt? Wo will ich hin? Welche Hindernisse stehen mir im Weg? Sobald du deine Motive identifiziert hast, kannst du sie priorisieren – welche sind am wichtigsten für mich?, welche bringen mich meinem Ziel am nächsten?, etc.. Dieser Prozess der Reflexion und Priorisierung ist es, der dich deiner Motivation nahebringt – er hilft dir herauszufinden was dich antreibt sowohl kurz- als auch langfristig. Aber warum ist das alles so wichtig? Nun ja...

### **ohne Motivation kein Erfolg möglich ist, weder persönlich noch beruflich!**

Denke an all die Male in deinem Leben wo du etwas Neues gelernt oder einen großartigen Erfolg errungen hast– da war doch bestimmt etwas (oder jemand), das/der dich motiviert hat zum richtigen Ziels zu gehen oder diese Hürde zu nehmen! Genauso verhält es sich in den Momenten wo Ungeduld oder Frustration sind – da fehlte es an der notwendigen Motivation um dran zubleiben bist man schlussendlich aufgegeben hat... Verstehst du nun worum es geht?!

Der beste Tipp ist den Beginn seiner positiven Veränderungen über Weg zu sich nach Innen um alles an persönlicher Stärke zu entwickeln. Um sich dann auf den Weg zu begeben, die Ergebnisse im Außen erfolgreich und gezielt zu verändern und zu verbessern.

### **Nutze dein Motivations-Mental-Check**

für die Möglichkeit auf der Basis mit der Bewertung von Ursache / Wirkung durch Zahlen, Daten und Fakten zu

erkennen "was du willst, was du wirklich willst". Mit dieser Vorgehensweise erreicht dein Motivationsmanagement abgekürzt und schneller Ergebnisse, die dich zu nachhaltiger Motivation führt.

## **Ein paar Tipps...**

beruflich mehr Motivation und Engagement zu steigern, empfehle ich dir folgende Lösungsschritte:

### **1. Setze dir klare Ziele und belohne dich selbst für Erfolge.**

Definiere konkrete und messbare Ziele, die du erreichen möchtest und verknüpfe diese mit positiven Belohnungen. (natürlich im Rahmen des möglichen :-). Ob es sich um ein Treffen mit Freunden oder einen Tag im Spa handelt – finde etwas, das dich motiviert, dein Bestes zu geben.

### **2. Konzentriere dich auf deine Stärken und nicht auf deine Schwächen.**

Erforsche mit Freude und Neugier deine Fähigkeiten und Talente und nutze sie in deiner täglichen Arbeit. Wenn wir uns auf unsere Stärken konzentrieren, ist es leichter, Motivation zu finden und uns Bestmöglichst einzubringen.

### **3. Verbinde dich mit anderen Personen im Unternehmen und Umfeld.**

Eine starke soziale Unterstützung ist ein wichtiger Faktor beim Aufbau von Motivation im Unternehmen, bei den Herausforderung und zur Führung von Zielen. Sei einfach offen für neue Ideen im Management, bei anderen Kolleginnen und Kollegen und baue gegenseitige Beziehungen auf.

### **4. Mache für dich kleine Pausen!**

Die meisten Menschen produzieren ihre beste Arbeit, wenn sie regelmäßig Pausen machen, um den Kopf freizukriegen, sich zu entspannen oder Neues zu lernen. Nimm z.B. bei der Mittagspause die Gelegenheit wahr, um abseits des Schreibtischs Zeit für dich selbst zu haben oder eine neue Herausforderung anzugehen.

### **5. Bleibe stets positiv!**

Sorgfältig formulierte positive Aussagen über uns selbst stellen Motivation her und schaffen Raum für Wachstum – vor allem im Umgang mit Rückschlägen. Wiederholung ist

hier der Schlüssel – also merke dir positive Erinnerungsbilder und präge dir Dinge ein, an die man gerne denkt!

Mit diesen ersten Tipps von Motivationstrainer Rainer wirst Du Deine Ziele erreichen.

**Erfolgreiche Motivation beginnt bei dir!**



Dein Weg zur nachhaltigen Motivation – mit Rainer Flamm!  
Als erfahrener Motivationstrainer und Coach, helfe ich meinen Klienten, ihre persönlichen Ziele zu erreichen. Mit meiner Hilfe kannst du deine Motivation verbessern und dich auf deine Ziele konzentrieren. Durch meine Unterstützung kannst du deine Ziele erreichen und das Leben führen, das du dir wünschst. Kontaktiere jetzt dein persönlichen Motivationstrainer und lasse dich von ihm unterstützen!

Liebe Grüße dein Rainer Flamm 🤗

---

Veröffentlicht von



**Rainer Flamm Motivationstrainer**

Für Unternehmerinnen & Unternehmer verbinde ich Lebensqualität mental und operativ mit Erfolg & Zufriedenheit.  
1:1-Mentoring | Bergkonzept.de | Mastermind-Gruppe

[#motivation](#) [#reflektion](#) [#mental](#) [#operativ](#) [#mentoring](#) [#mastermind](#) [#netzwerk](#)  
[#ISO9001](#) [#lebensqualität](#) [#unternehmer](#) [#unternehmerinnen](#) [#motivationstrainer](#)  
[#coach](#) [#mediator](#)

Mehr Informationen unter: <https://rainerflamm.de/>

**Wissensletter**

für Unternehmer und Unternehmerinnen