

Frühlingsgefühle und Anziehungskraft kommen von innen

Sechs Tipps zur Selbstmotivation

Die ersten Sonnenstrahlen wecken bei vielen Frühlingsgefühle. Der Wunsch, attraktiv und anziehend auf das andere Geschlecht zu wirken, macht sich breit. Zeit, um neue Vorsätze in die Tat umzusetzen und Veränderungen einzuleiten. Mit einem neuen Lebensgefühl und positiver Energie verändert sich auch die Wirkung, meint der Motivationsexperte Thomas Schlechter. Wer im Innern mental stark ist, erscheint auch nach außen attraktiv.

Selbstbewusste Menschen haben sowohl beruflich als auch privat mehr Erfolg", erklärt Thomas Schlechter. Gerade wenn es um emotionale Anziehungskraft geht und um kommunikative Eloquenz, ist es ganz entscheidend, wie man sich im Innern fühlt. Schlagfertigkeit, Selbstvertrauen, Freude an Begegnungen und Fröhlichkeit im Umgang mit anderen Menschen lassen sich nicht erzwingen – man muss es wollen. Dazu, so Schlechter, braucht es zwei Dinge: die Kunst, seine eigenen Gedanken, Emotionen und Stimmungen selbst zu regulieren und die Spitzenmotivation, seine persönlichen Ziele zu verfolgen. „Jeder kann sein Leben ändern – in jeder Sekunde“, meint Schlechter, der als Mentaltrainer vor einigen Jahren den 1. FC Köln zurück in die erste Fußball-Bundesliga geführt hat und der heute in Coachings und Motivationsevents Menschen mit seiner selbst entwickelten enerise-Methode zu Höchstleistungen anspornet. Es sei eindrucksvoll, wie motivierte Menschen auch ihre Erscheinung verändern und plötzlich anders wahrgenommen werden. Wahre Schönheit käme von innen. „Wer sich selbst antreibt und Spaß hat an Veränderungen, wirkt auch anziehend für andere“, sagt er. Starke Menschen sind attraktiv und haben Erfolg – auch bei der Suche nach einem neuen Partner oder dem Erhalt einer stabilen Beziehung. Am Ende komme es eben auf die Haltung an. Und die ändere sich sichtbar und eindrucksvoll bei motivierten und energiegeladenen Menschen.

Etwas verändern bedeutet aber immer auch, den Mut aufzubringen, die eigene Komfortzone zu verlassen. Sei es der Beginn sportlicher Aktivitäten wie etwa der regelmäßige Besuch des Fitnessstudios oder aber die Umstellung der Ernährung: Die ersten Tage sind anstrengend und die ersten Schritte in ein neues Leben erfordern viel Überwindung. „So ist das eben mit der Motivation“, stellt Schlechter fest. „Wer attraktiv wirken will, muss etwas tun – an sich und für sich.“ Wer seine Ziele auch wirklich erreichen möchte, braucht, wenn es nach dem Motivationsprofi geht,



sechs Erfolgs-Elemente: erstens eine attraktive und anziehende Vision. Wer genau weiß, was wer will und was nicht, kann nicht nur gezielter Ausschau halten, sondern wird auch das eigene Unterbewusstsein beflügeln, die notwendigen Schritte einzuleiten. Zweitens die Freude an dem, was dann kommen wird. Wer selbst verändert, statt verändert zu werden, kann mutig und aktiv den eigenen Weg gehen. Drittens den Willen, das eigene Ziel unbedingt zu erreichen. „Gewohnheiten zu verändern, ist immer anstrengend. Dafür braucht man Willenskraft“, erklärt er. Viertens den Glauben an sich selbst und sein Umfeld, die eigenen Kompetenzen und

Leistungen. Fünftens einen gesunden und trainierten Körper, denn ein gesunder Geist wohnt in einem gesunden Körper. Das sechste Erfolgs-Element ist die Entschlusskraft: „Ja, ich will und ich kann es auch“, muss die Devise sein. Wer so sein Inneres gestaltet, wird auch auf seine Umgebung und das andere Geschlecht positiv wirken.

Thomas Schlechter bietet einmal im Jahr seine „Gipfelmotivati-on“ an. Der ehemalige Spitzensportler verrät auf dem Gipfel der Zugspitze die Geheimnisse der Spitzenmotivation und erklärt, wie jeder eigene Ziele und Veränderungen garantiert erfolgreich umsetzen kann. „Die Gipfelmotivati-on eignet sich für alle, die sich verän-

dem wollen – privat, beruflich oder im Sport.“ Hier, sagt Schlechter, kann jeder erleben, was Energie und Anziehungskraft bedeuten und wie sich innere und äußere Haltungen verändern. Es sei der Start zum persönlichen Durchbruch.

Wer mehr über die enerise-Methode, den Spitzenmotivator Thomas Schlechter oder eines seiner Motivationsevents erfahren möchte, bekommt weitere Informationen unter www.enerise.de. Weiteres über die Gipfelmotivati-on am Wochenende vom 15. bis 17. Juni 2012 gibt es unter:

www.gipfelmotivati-on.de

Die sechs enerise-Tipps zur Selbstmotivation

Vision

Eine klare Vision ist eine mächtige Kraftquelle. Visualisieren Sie Ihre Träume und Ziele durch Fotos, Skizzen, Bilder oder Zeichnungen. Stellen Sie sich vor, Sie hätten Ihr Ziel schon erreicht. Was ist Ihre Vision? Mehr Freunde? Mehr Anziehungskraft? Eine neue Partnerschaft?

Freude

Veränderungen machen Freude – wenn Sie sich vorstellen, schon am Ziel zu sein. Stellen Sie sich genau das vor: Sie haben es geschafft! Nutzen Sie diese Glücks-

gefühle Ihres Erfolges, denn dann werden Ihre Handlungen Ihren Gedanken folgen.

Wille

Was wollen Sie im Leben und was nicht? Prüfen Sie ehrlich und selbstkritisch diese Fragen. Ihre Antworten werden Ihr neuer Kompass sein, mit dem Sie herausfinden, welcher Weg für Sie der Richtige ist.

Glaube

Stärken Sie Ihr Selbstbewusstsein. Glauben Sie an sich selbst und Ihr Umfeld. Sie sind viel stärker als Sie glauben. Aus den positiven Erfahrungen Ihrer Vergangenheit können Sie die Kraft und das Vertrauen beziehen, die Sie ans Ziel bringen.

Körper

Machen Sie sich körperlich fit. Starke Selbstmotivation wird durch einen starken Körper unterstützt. Bringen Sie sich physisch in Hochform, dann werden Sie auch mental gut drauf sein.

Entschlusskraft

Aktion, Aktion, Aktion: Verwirklichen Sie Ihre Ziele, indem Sie einen klaren Entschluss fassen. Sagen Sie laut „Ja“ zu Ihrem Ziel und starten Sie sofort durch. Geben Sie Ihr Bestes. Jeder kleine Erfolg wird Sie neu beflügeln und Ihrem Traum entgegengetragen. Ihre Motivation verstärkt sich dann von selbst.

Anzeige

www.network-karriere.com