Thomas Schlechter im Gespräch. Der Motivationscoach hilft Menschen, die sich und ihr Leben verändern möchten

Wieder Freude am Leben empfinden

Es gibt Situationen, da steckt man fest. Dann hilft es, Visionen und Ziele zu entwickeln

Erst als der Leidensdruck zu groß war, wusste Sandra M., dass sich etwas ändern müsse. Sie nahm an einem Motivationsseminar teil. Anschließend beschritt sie einen neuen Weg, wechselte den Job, räumte in ihrem Leben auf.

Der erste Schritt fiel der 45-Jährigen am schwersten: „Die Selbstanalyse steht am Anfang", sagt Motivationscoach und Autor Thomas Schlechter. Dann sei es wichtig, die Lücke zu erkennen zwischen Ist- und Sollzustand. Anschließend sollte man sich klare Ziele setzen. „Nicht nur das eine große Ziel führt zum Erfolg, sondern viele kleine Ziele", empfiehlt Schlechter.

Sandra M. bekam eine Strategie an die Hand, wie sie Stück für Stück ihr Leben ändern kann. Vor allem wurde ihr Selbstbewusstsein gestärkt.

Ein weiterer Baustein zu mehr Selbstzufriedenheit ist körperliche Fitness. Schlechter: „Ein aktiver, gesunder Lebensstil sorgt auch für mentale Stärke."

Tipp: *enerise your life*, 92-seitiges Arbeitsbuch inkl. 4 CDs, Thomas Schlechter, 69 Euro.

Die besten Tipps zur Selbstmotivation

- **Eine klare Vision ist eine enorme Kraftquelle.**
- **Empfinden Sie Lebensfreude. Nutzen Sie positive Gefühle.**
- **Prüfen Sie Ihren Willen. Was wollen Sie in Ihrem Leben erreichen?**
- **Stärken Sie Ihr Selbstbewusstsein – mit kleinen Schritten.**
- **Machen Sie sich körperlich fit, dann sind Sie auch mental stark.**
- **Aktion – Aktion – Aktion: Verwirklichen Sie Ihre Ziele mit Freude.**