

eload **24**

# Selbstmotivation

Klicken, Lesen, Weitermachen. So einfach geht das.

**simplify**® *Selbstmanagement*

Rubrik **Selbstmanagement**  
Thema **Organisation**  
Umfang **38 Seiten**  
eBook **01174**  
Autor **Orgenda Verlag für  
persönliche  
Weiterentwicklung**

Genauso wie Sie Selbstmotivation untergraben können, können Sie sie gezielt aufbauen und fördern. In diesem eBook erfahren Sie, wie Sie Ihre Selbstmotivation nachhaltig stärken, wie Sie Energie für Höchstleistungen tanken und wie Sie mit Energiebremsen ein für alle Mal Schluss machen.



**eload24 AG**  
 Sonnenhof 3  
 CH-8808 Pfäffikon SZ

info@eload24.com  
 www.eaload24.com

**Copyright © 2009 eaload24 AG**  
 Alle Rechte vorbehalten.

Trotz sorgfältigen Lektorats können sich Fehler einschleichen. Autoren und Verlag sind deshalb dankbar für Anregungen und Hinweise. Jegliche Haftung für Folgen, die auf unvollständige oder fehlerhafte Angaben zurückzuführen sind, ist jedoch ausgeschlossen.

Copyright für Text, Fotos, Illustrationen:  
 Orgenda Verlag für persönliche Weiterentwicklung – Unternehmensbereich der Verlag für die Deutsche Wirtschaft AG

Coverfoto: ©xxx – iStockphoto.com

## Inhalt

Fünf effektive Taktiken, die Ihre Selbstmotivation stärken .....	4
Fünf Praxis-Tipps: So vermeiden Sie das Entstehen typischer Motivationskiller .....	16
Energie tanken an anstrengenden Arbeitstagen: Neun Erfolgstechniken .....	17
Wie Sie die positive Kraft Ihrer Emotionen erfolgreich nutzen .....	26
Drei Tipps zur Vermeidung typischer Umsetzungsfehler .....	37
So finden Sie Ihre persönlichen Motivatoren .....	38

## Selbstmotivation

*So finden Sie Ihre persönlichen Motivatoren*

„Wenn du ein Schiff bauen willst, dann trommle nicht Männer zusammen, um Holz zu beschaffen, Aufgaben zu vergeben und die Arbeit einzuteilen, sondern lehre sie die Sehnsucht nach dem weiten, endlosen Meer.“  
(Antoine de Saint-Exupéry)

Begeisterung für die Sache trägt enorm dazu bei, sich hoch motiviert dafür einzusetzen. Doch was tun, wenn eine Aufgabe partout nicht zu begeistern vermag? Was, wenn die Begeisterung auf halbem Weg nachlässt oder auf eine andere Aufgabe überspringt, so dass die ursprüngliche nun liegen zu bleiben droht? Alles eine Frage der Taktik und der Technik! Denn genauso wie Sie Selbstmotivation – bewusst oder unbewusst – untergra-

ben können, können Sie sie gezielt aufbauen und fördern. Und zwar selbst dann, wenn Sie müde, gestresst oder erschöpft sind oder auch ganz einfach „nicht in der Stimmung“.

In diesem eBook erfahren Sie, wie Sie Ihre Selbstmotivation nachhaltig stärken, wie Sie auch an extrem anstrengenden Arbeitstagen Energie für weitere Höchstleistungen tanken und wie Sie mit Energiebremsen ein für alle Mal Schluss machen.



Die Inhalte aus diesem eBook stammen aus dem Repertoire des Beratungsdienstes *simplify Selbstmanagement*. Sie erfahren, wie Sie mit der *simplify*-Methode einfacher und glücklicher leben. Alle Tipps sind sofort umsetzbar.