

Dein bestes Jahr!

52 Wochen Motivation &
Potenzialentwicklung - pur!

Andreas Nemeth

Das Werk einschließlich aller seiner Teile sind urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Medien.

Dein bestes Jahr!

52 Wochen Motivation & Potenzialentwicklung - pur!

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.dnb.de> abrufbar.

© 2020 Andreas Nemeth
Veröffentlicht im NEW-VERLAG
Lektorat: Ulrike Ascheberg-Klever

Verlag: NEW-VERLAG, Bad Kissingen
Herstellung: BoD – Books on Demand, Norderstedt

ISBN: 978-3-944-638-08-9 Print
ISBN: 978-3-944-638-09-6 E-Book

Für Carla,
Marta und Hugo

Nimm Dein Leben in Deine Hand!

Inhalt

<u>DER EINSTIEG IN DEIN BESTES JAHR</u>	8
<u>LEBE DEIN LEBEN – JETZT!</u>	11
<u>JEDER MENSCH BIETET EINE NEUE CHANCE!</u>	14
<u>BEGEISTERE DICH SELBST!</u>	16
<u>ÜBERWINDE DEINE GRENZEN!</u>	18
<u>STÄRKE DEIN SELBSTVERTRAUEN!</u>	21
<u>ERKENNE ANDERE AN!</u>	23
<u>ERLEBE DEINE ERFOLGE BEWUSST!</u>	25
<u>LEBE EIGENVERANTWORTLICH!</u>	27
<u>TRÄUME!</u>	29
<u>ERREICHE DEINE ZIELE!</u>	31
<u>MOTIVIERE DEIN TEAM!</u>	34
<u>TANKE FRISCHE ENERGIE!</u>	36
<u>SPARE NICHT AN ENGAGEMENT!</u>	38
<u>ACHTE AUF DEINEN INFORMATIONSFLUSS!</u>	40
<u>SEI DANKBAR!</u>	42
<u>FÖRDERE DEINE ERFOLGE PERMANENT!</u>	44
<u>TRAINIERE DEINE WAHRNEHMUNG!</u>	46
<u>NUTZE DEINE AUSSTRAHLUNG!</u>	48
<u>FÖRDERE DEINE FANTASIE!</u>	50
<u>VERLASSE DEINE BEQUEMLICHKEITSSZONE!</u>	52
<u>ENTWICKLE DEINE POSITIVE STIMMUNG!</u>	54
<u>BLEIBE FLEXIBEL!</u>	56
<u>GÖNNE DIR TÄGLICH DREI GLÜCKSMOMENTE!</u>	58
<u>ACHTE AUF DEINEN INNEREN DIALOG!</u>	60
<u>ACHTE AUF DEINE WERTE!</u>	62
<u>PFLEGE DEINE ZWISCHENMENSCHLICHEN BEZIEHUNGEN!</u>	64
<u>ERWEITERE DEINEN WORTSCHATZ!</u>	66
<u>DURCHBRECHE MUSTER!</u>	68

<u>MACH DICH FIT!</u>	70
<u>FÖRDERE DEINEN SPIELTRIEB!</u>	72
<u>LÄCHLE MEHR ALS ANDERE!</u>	73
<u>ENTSPANNE BEWUSST!</u>	75
<u>BLEIBE LOCKER!</u>	77
<u>STELLE AUFBAUENDE FRAGEN!</u>	79
<u>AKZEPTIERE DEN IST-ZUSTAND!</u>	81
<u>AGIERE!</u>	83
<u>SEI DIR DEINER EINMALIGKEIT BEWUSST!</u>	85
<u>ENTWICKLE DEINE INNERE SICHERHEIT!</u>	87
<u>ERKENNE DEN SINN DEINER MISSEFOLGE!</u>	89
<u>BETRACHTE DEINEN JOB ALS SPIEL!</u>	91
<u>GIB MEHR, ALS DU ERWARTEST!</u>	93
<u>VERRINGERE DEINEN DIS-STRESS!</u>	95
<u>ÄRGERE DICH NICHT MEHR!</u>	97
<u>NUTZE DEINE ZEIT SINNVOLL!</u>	99
<u>AKTIVIERE DEIN KRAFTPOTENZIAL!</u>	101
<u>WERDE ZUM AKTEUR DEINES LEBENS!</u>	103
<u>NUTZE DEINEN KÖRPER!</u>	105
<u>INVESTIERE IN DICH!</u>	107
<u>ÜBERRASCHE DEIN UMFELD!</u>	109
<u>MOTIVIERE DEINE MITMENSCHEN!</u>	110
<u>WERDE EIN UNVERBESSERLICHER OPTIMIST!</u>	112
<u>KREIERE DEINEN TRAUMJOB!</u>	114
<u>GENIEßE DEIN LEBEN!</u>	116
<u>DANKESCHÖN!</u>	119

Der Einstieg in Dein bestes Jahr

Wann ist Dein bestes Jahr? Es gibt unterschiedliche Möglichkeiten, diese Frage zu beantworten. Du kannst zu einer Wahrsagerin gehen. Du kannst ein Orakel befragen oder Dir die Sterne deuten lassen. In meinen Augen allerdings ist folgende Antwort, die beste Aussage:

Mache das aktuelle Jahr zu Deinem besten Jahr!

Jetzt fragst du dich wahrscheinlich: Wie kann ich das hinbekommen? Meine Antwort lautet:

Motiviere Dich am besten täglich selbst.

Stelle Dir für jede Woche ein Wochenmotto und Du kannst Dir sicher sein, dass Du in den kommenden 52 Wochen hochmotiviert Dein Leben lebst, Deine Aufgaben mit Elan angehst, Herausforderungen mit Begeisterung löst und energiegeladen durch das ganze Jahr gehst.

52 Wochen im Jahr Motivation & Potenzialentwicklung – pur! Ist das überhaupt möglich? Die Antwort lautet schlicht und einfach:

JA!

Du fragst Dich, weshalb ich mir so sicher bin, dass dieses gigantische Vorhaben auch realisierbar ist. Bis vor einiger Zeit war ich mir ehrlich gesagt auch noch nicht so sicher. Doch dann ist es passiert. Ich habe eine Talk Show angesehen, und ich kann Dir sagen: Mich hat es fast von meinem Sessel gehauen. In dieser Talkshow war Kristina Vogel zu Gast, mehrfache Goldmedaillengewinnerin und Weltmeisterin im Bahnradfahren der Frauen. Das allein ist zwar schon erwähnenswert, aber kein Anlass, um mich aus dem Sessel zu hauen. Aber: Kristina Vogel

erzählte nicht nur von den olympischen Spielen, sondern vor allen Dingen von ihrem Unfall im Jahr 2018. In Kurzform hörte sich das folgendermaßen an.

„Bis zu diesem Tag verlief alles ganz normal. Doch dann hatte ich diesen Trainingsunfall und war von heute auf morgen querschnittsgelähmt. Mein Leben wurde auf den Kopf gestellt. Und jetzt bin ich unter anderem als Motivationstrainerin unterwegs.“

Kristina Vogel hatte während des Gesprächs eine bemerkenswerte Ausstrahlung. Es war unglaublich. Sie strahlte eine Lebensfreude aus, wie ich es ganz selten erlebt habe. Egal von welchen Erlebnissen sie sprach, sie tat es mit einer Begeisterung, geradezu beneidenswert.

Ob sie über ihren Lebensgefährten sprach oder über ihre sportliche Karriere - aus ihrem Mund klang jedes Erlebnis, jede Situation begeisternd. Und je mehr ich Kristina Vogel zuhörte, desto mehr wurde mir bewusst, dass es eben doch möglich ist, ein Leben lang begeistert zu sein. Ich dachte so bei mir: „Wenn Kristina Vogel es schafft, wirklich fast jeden Tag so motiviert zu erleben, dann dürfte es doch für mich ein Klacks sein, ebenfalls begeistert durch das Leben zu ziehen. Denn ich habe ja vermeintlich noch einen kleinen Vorteil. Ich kann obendrein noch laufen.“

Und spätestens seit diesem Tag bin ich wirklich zu 100 Prozent davon überzeugt, dass Du und auch ich 52 Wochen in jedem Jahr motiviert durchs Leben gehen, unsere Mitmenschen im privaten und beruflichen Bereich begeistern und obendrein auch noch unser Leben genießen können. Wenn jemand, der von heute auf morgen im Rollstuhl sitzt, diese Begeisterung erleben und vermitteln kann, sollte uns das doch auch möglich sein. Was meinst Du?

Damit Dir das auch wirklich gelingt, habe ich dieses Buch geschrieben. Ein Buch, das Dir 52 Wochen im Jahr kleine und große Tipps dafür vermitteln wird, wie Du Dich, Deine Kollegen

und natürlich auch Deine Familien und Freunde Tag für Tag aufs Neue begeistern kannst.

Bist Du jetzt schon gespannt, wie das funktionieren soll? Dann starte am besten jetzt mit dem ersten Kapitel und beginne Deine erste Trainingswoche. Dieses Buch ist so strukturiert, dass Du für jede Woche im Jahr einen Motivationstipp erhältst, den Du eine Woche lang trainieren kannst. Nach diesen sieben Tagen hast Du diesen Motivationstipp verinnerlicht und es geht mit dem nächsten Tipp in die nächste Woche.

Was benötigen wir zu diesem Ganzjahrestraining?

Einen Bleistift für die Check-Listen, die Du in diesem Buch findest, einen Notizblock für Deine Gedanken und eine große Portion Neugierde für die vielen neuen Ideen, die Du kennenlernen wirst. Hast Du alles? Prima! Dann starten wir jetzt gemeinsam in die kommenden 52 Wochen voller Motivation und in Dein bestes Jahr.

1. Woche

Lebe Dein Leben – Jetzt!

Diese Überschrift klingt einfach. Doch ist es auch so einfach? Die Antwort lautet: Nein! Wir haben es nicht gelernt unser Leben JETZT zu leben. Dazu ein Beispiel:

Stellen wir uns mal folgende Situation vor: Du hast extra früh morgens vor der Arbeit einen Arzttermin ausgemacht. Pünktlich betrittst Du die Praxis, meldest dich an, setzt dich ins Wartezimmer und wartest, wartest, wartest ... Als dein Termin um 30 Minuten überschritten ist, gehst du vor zum Empfang und fragst nach. Hier bekommst du die ziemlich schnippische Antwort, dass so etwas schon mal vorkommen könne und wirst gebeten, dich wieder zu setzen. Nach noch einmal 30 Minuten wird dein Name dann endlich aufgerufen und eine halbe Stunde später bist du raus aus der Praxis. Viel später als geplant und nun mächtig unter Zeitdruck. Der Ärger darüber hängt dir den ganzen Tag nach und kocht immer wieder hoch, obwohl du die Angelegenheit genauso gut abhaken könntest. Selbst am nächsten Tag musst du immer noch an diese Situation denken.

Diese Geschichte zeigt deutlich, wie wir eben nicht unser Leben jetzt leben, sondern uns mit Kleinigkeiten beschäftigen, die schon lange vorbei sind. Oder wie siehst du diese Geschichte? Wie lange sollte man sich über solche Vorkommnisse ärgern?

Eine Stunde, zwei Stunden, einen halben Tag oder zwei Tage? Ich will es Dir verraten. Maximal genau den Zeitraum, den man in dieser Situation ist. Dieser Zeitraum war die einzige Zeit, in der wir etwas hätten ändern können. Sobald wir den Ort des Vorfalls verlassen haben, war die Angelegenheit vorbei. Genau dann hätten wir unser Leben – JETZT - leben sollen. In der Praxis bedeutet dies, dass Du dich, sobald du aus einer solchen ärgerlichen Situation heraus bist, wieder anderen Dingen zuwendest. Deiner Arbeit, deinen anderen Plänen für den Tag, deiner

Sporteinheit, deinem Lebenspartner, deinen Kindern. Das bedeutet – das Leben – JETZT - leben.

Oder hattest Du den ganzen Tag Ärger mit Kollegen, mit Deinen Kindern oder Freunden? Wahrscheinlich nicht. Wenn es blöd läuft, hast Du Deinen Ärger auf einige andere Menschen übertragen. Das wäre sicherlich weniger motivierend gewesen.

Manchmal ist es zugegebenermaßen gar nicht so leicht, diesen oder auch anderen Ärger abzuschütteln. Damit Dir das in dieser Woche etwas leichter fällt, schlage ich Dir ein kleines Trainingsprogramm vor:

Nehme Dir jetzt folgendes vor:

In dieser Woche konzentriere ich mich nur noch auf Menschen, die jetzt vor mir stehen!

In dieser Woche konzentriere ich mich nur noch auf die Situation, die jetzt aktuell ist.

Anders ausgedrückt bedeutet dieses Trainingsprogramm folgendes: Wenn Du jetzt einen Kunden hast, schenke diesem Kunden Deine volle Aufmerksamkeit. Wenn Du jetzt mit einem Kollegen sprichst, dann schenke diesem Kollegen Deine ganze Aufmerksamkeit.

Wenn Du jetzt Tennis spielst, dann spiele jetzt Tennis und denke nicht an andere Sachen, für die Du ohnehin während des Tennismatches keine Zeit hast. Nur dann triffst Du den Ball richtig. Denke nicht an irgendwelche anderen Aktionen, die Du noch vor oder bereits hinter Dir hast.

Hast Du das System verstanden? Prima! Dann lege jetzt los und achte darauf, immer nur – JETZT– zu leben, JETZT das zu tun, was zu tun ist und diesem Menschen Achtung zu schenken, der – JETZT – vor Dir steht.

Die nun folgende Checkliste findest Du jeweils am Ende jedes Kapitels. In diese Checkliste kannst Du die Erfahrungen eintragen, die Du mit den Motivationstipps gemacht hast.

Mein Motivations-Check der Woche:

Was ist mir diese Woche gut gelungen?

Welche Erfahrungen habe ich mit diesem Tipp gemacht?

Worauf werde ich in Zukunft besonders achten?

2. Woche

Jeder Mensch bietet eine neue Chance!

Nehmen wir mal an, es ist ein ganz normaler Wochentag: Dein Lebenspartner hat die Kiste mit dem Wasser wieder mal genau so in den Keller gestellt, dass Du erst räumen musst, um an Deine Tennisschläger für den Nachmittag zu kommen.

Draußen angekommen, ist Dein Auto dermaßen zugeparkt, dass Du die Nachbarn erst raushupen musst, um zur Arbeit losfahren zu können. Dort angekommen, fragt Dein Chef schon nach Unterlagen als Du noch nicht mal die Tasche abgestellt hast. Und Du denkst an diese Kapitelüberschrift: „Jeder Mensch bietet eine neue Chance!“

Wahrscheinlich denkst Du in solchen Situationen eher: „Jeder Mensch ist ein Problem!“, und genau bei dieser Denkweise setzt dieses Kapitel an. Natürlich kann ich Dich sehr gut verstehen, wenn Dir bei solch einem Wochenstart erst einmal der Gedanke: „Jeder Mensch ist ein Problem!“ durch den Kopf geht. Doch hilft es Deinen Alltag erfolgreich zu gestalten? Ich glaube ehrlich gesagt, dass man mit derartigen Gedanken seinen Alltag eher negativ beeinflusst und einem der Spaß sehr schnell vergehen kann. Und das ist mit Sicherheit nicht Sinn und Zweck der Übung.

Denkst Du allerdings, dass Dir alle Begegnungen mit Menschen neue Chancen bieten, dann wirst Du plötzlich erkennen, dass dem wirklich so ist. Und wie durch ein Wunder eröffnen sich bei fast allen Begegnungen mit Menschen neue Türen.

Jetzt gilt es nur, das Gehirn auf dieses Chancendenken zu trainieren. Denn die meisten Menschen haben diese Art des Denkens leider noch nicht kennengelernt. Machen wir uns also gleich ans Werk.

Nehme Dir ab heute einfach folgendes vor: