



Selbstvertrauen stärken und die negative Stimme in deinem Kopf besiegen!

Herzlichen Glückwunsch!

Warum ich dir gratuliere? Weil du bereit bist, dich mit einem so wichtigen Thema auseinanderzusetzen und etwas in deinem Leben zu ändern. Diese Bereitschaft verdient Anerkennung.



Wie fühlt es sich für dich an, dir selbst einmal Anerkennung zu geben?
Gut, oder? Vielleicht sogar motivierend?

Genau das ist der Punkt. Viele von uns gehen oft sehr hart mit sich selbst ins Gericht und sind ihr eigener schärfster Kritiker. Doch diese negative Selbstgespräche sabotieren unser Selbstvertrauen.

Stell dir vor, du würdest mit deiner besten Freundin so sprechen, wie du manchmal mit dir selbst sprichst.

Wahrscheinlich würdest du das nie tun!!!????!!!

Diese negative Selbstkritik führt zu einem Teufelskreis aus Selbstzweifeln und einer negativen Selbstwahrnehmung. Um dies zu vermeiden, ist eine Veränderung unumgänglich.

Die Macht der Gedanken

Selbstmotivation und Anerkennung hängen eng mit unseren Gedanken zusammen. Je länger du dich selbst sabotierst, desto negativer wird dein Selbstbild. Eine Abwärtsspirale aus Selbstkritik und selbst erfüllenden Prophezeiungen entsteht. Genau das, was du am meisten fürchtest, könnte eintreten – nämlich das schlimmstmögliche Szenario. Veränderungen sind immer eine Herausforderung. Sie erfordern viel Energie und Aufmerksamkeit im Alltag und Rückschläge sind unvermeidlich. Doch das Wichtigste ist, niemals aufzugeben. Resignation ist keine Option.



Deine Selbstzweifel sind absolut unnötig und bringen dich nicht weiter. Motivation ist das eine, das andere ist die Frustration, wenn dir etwas nicht sofort gelingt. Davor sind wir nicht gefeit, aber wir dürfen uns nicht davon abhalten lassen, es immer wieder zu versuchen.



Motivation und Frustration

Motivation hängt von zwei Faktoren ab:

1. **Deinen Bedürfnissen, Wünschen und Werten**
2. **Deinem Umfeld und den Möglichkeiten, die es dir bietet**

Um deine aktuelle Situation zu verändern, kannst du an diesen Stellschrauben drehen. Entweder passt du deine Bedürfnisse an und senkst deine Erwartungen, oder du veränderst dein Umfeld.

Ein Beispiel

Angenommen, du möchtest ab morgen regelmäßig joggen. Du stellst dir vor, wie du fitter wirst und dich wohler in deiner Haut fühlst. Diese Vorstellung motiviert dich, dein Vorhaben zu starten. Wenn du dir hingegen vorstellst, wie anstrengend das Joggen ist und wie du schnaufend um die Ecke biegst, wird dich das kaum motivieren. Konzentriere dich lieber auf die Vorteile statt auf die Nachteile!



Zum Nachdenken - Frage dich selbst:

Warum gehst du zur Arbeit und bleibst nicht einfach im Bett?

Was sind deine Motive?

Möchtest du deinen Lebensunterhalt verdienen?

Hast du Spaß an deiner Arbeit?

Was treibt dich an?

Gewohnheiten und Motivation

Vielleicht merkst du, dass du oft Dinge aufschiebst oder keine Lust hast, etwas anzufangen. Das hat viel mit Gewohnheiten zu tun. Bleiben wir beim Beispiel Sport: Vielleicht bist du es gewohnt, dich mit einer Tüte Chips auf die Couch zu setzen, statt Sport zu treiben. Das mag gemütlich sein, ist aber auch nur eine Gewohnheit.

Wenn du sagst, dass dir die Motivation fehlt, um Sport zu machen, dann schaffe dir Motive! Sport hilft dir, Stress abzubauen, tut deinem Körper gut und verbessert deine Figur.



Fazit

Setzt du dich selbst unter Druck und hast falsche Erwartungen an dich?
Legst du die Messlatte viel zu hoch und denkst, dass alle anderen fitter sind als du?

Verabschiede dich von diesem Denken. Es schadet deinem Selbstwertgefühl. Sei gnädiger mit dir selbst und du wirst sehen, dass du dadurch viel Druck aus deinem Leben nimmst. Es ist wichtig zu erkennen, dass du die Macht hast, dein Denken zu ändern. Eine positivere Selbstwahrnehmung kann Wunder wirken. Denke daran, dass kleine Schritte und Veränderungen große Auswirkungen haben können. Selbstmotivation beginnt mit Selbstliebe und Anerkennung deiner eigenen Bemühungen.

Ich hoffe, dass du aus diesem Blogartikel einige wertvolle Anregungen mitnehmen konntest. Wenn du mehr über Burnout-Prävention und konkrete Maßnahmen erfahren möchtest, dann bleibe dran und lies die nächsten Artikel.

Schön, dass du dabei warst! Ich freue mich sehr, wenn du meinen Blog weiterempfehlst und abonnierst. Bis zum nächsten Mal, deine Waltraud!

