

Februar 2025 – Tipps zur Steigerung deiner Motivation

1. Die 5-Sekunden-Regel – Sofort ins Handeln kommen

-  **So geht's:** Zähle rückwärts von 5-4-3-2-1 und starte sofort mit der Aufgabe.
-  **Beispiel:** Du willst Sport machen? Steh bei "1" einfach auf und zieh deine Schuhe an.
-  **Warum?** Dein Gehirn hat keine Zeit, Ausreden zu finden – du kommst direkt in den „Machen“-Modus.

2. Dopamin gezielt einsetzen – Belohnung statt Ablenkung

-  **So geht's:** Nutze bewusst kleine Erfolge als Antrieb, anstatt dich mit schnellen Dopamin-Kicks wie Social Media oder Süßigkeiten abzulenken.
-  **Beispiel:** Nach einer erledigten Aufgabe hörst du deinen Lieblingssong oder trinkst einen Kaffee.
-  **Warum?** Echtes Erfolgserleben motiviert langfristig, während Social Media oder Süßigkeiten nur kurzfristige Befriedigung bieten und deine Konzentration senken.

3. Der 2-Minuten-Trick – Die Einstiegshürde senken

-  **So geht's:** Sag dir: „Ich mache es nur für 2 Minuten.“ Oft machst du dann weiter.
-  **Beispiel:** „Ich schreibe nur die erste Überschrift.“ oder „Ich lese nur die erste Seite.“
-  **Warum?** Der erste Schritt ist der schwerste – wenn du erst einmal angefangen hast, fällt der Rest leichter.

4. Die 90-Sekunden-Regel – Fokus aktivieren

-  **So geht's:** Starte mit 90 Sekunden voller Konzentration, ohne Ablenkung. Danach entscheidest du, ob du weitermachst.
-  **Beispiel:** „Ich arbeite 90 Sekunden konzentriert an meiner Präsentation.“
-  **Warum?** Nach dieser kurzen Zeit ist dein Gehirn bereits im Flow – weitermachen fällt dann leichter.

5. „Wenn-dann“-Pläne – Automatische Gewohnheiten schaffen

-  **So geht's:** Verknüpfe eine bereits bestehende Gewohnheit mit einer neuen Aufgabe.
-  **Beispiel:** „Wenn ich meinen Kaffee trinke, dann plane ich meinen Tag.“
-  **Warum?** Routinen reduzieren die mentale Hürde und lassen Aufgaben zur Gewohnheit werden.

