

**So hältst du deine Motivation
lebendig**



**Erreiche alle deine Ziele
in 2026**

Es ist an der Zeit

Die harte Realität ist, dass die meisten Vorsätze des Jahres schon im Februar aufgegeben werden.

Statistiken zeigen, dass

- 80% bereits im Februar scheitern
- 92% nie vollständig erreicht werden
- nur 8% ihre Ziele dauerhaft erreichen

Woran liegt das?

Die meisten Vorsätze scheitern nicht am Willen, sondern an ihrer Grundlage.

Die Ziele sind oft zu groß und unrealistisch gesetzt, entspringen nicht der eigenen inneren Motivation, sondern äußeren Erwartungen. Zudem fehlt die emotionale Verbindung zum Ziel.

Unbewusste alte Muster und Glaubenssätze sabotieren zusätzlich den Prozess, während klare, konkrete Pläne - also ein definiertes „Wie“ als Startplan - fehlen.

Gleichzeitig bleibt das Umfeld unverändert, unterstützende Strukturen werden nicht geschaffen und es werden sofortige Ergebnisse erwartet, statt dem Prozess Zeit zu geben.

Die innere Motivation ist also ausschlaggebend. Deine Motivation muss intrinsisch sein, damit du nachhaltig dran bleibst. Du brauchst also einen eigenen inneren Antrieb, Freude und Interesse an deinem Vorsatz.

Der goldene Weg - Balance

Die Kombination macht's: Extrinsische Motivation (Motivation von außen) kann ein guter Kickstart sein, aber nur die intrinsische Motivation sorgt für das nötige Durchhaltevermögen.

Frage dich also: Warum ist dieses Ziel wirklich wichtig für **MICH**?

Strategie für Erfolg:

- **Start:** Externe Anreize nutzen (z.B. Geld, Wette, Belohnung)
- **Übergang:** Für dich die persönliche Bedeutung darin erkennen
- **Langfristig:** Intrinsische Freude und Sinn entwickeln

Es gibt drei Phasen, die ganz normal auftreten können:

1. **Honeymoon-Phase (Woche 1-2):** Hohe Motivation, viel Enthusiasmus
2. **Kampf-Phase (Woche 3-8):** Motivation sinkt, Widerstände steigen langsam
3. **Automatisierungs-Phase (ab Woche 9+):** Verhalten wird zur Routine

Studien zeigen: Im Durchschnitt dauert es ca. 66 Tage bis eine neue Gewohnheit automatisch wird (Bandbreite: 18-254 Tage).

Hab also Geduld mit dir und freue dich über den Weg zu deinem Ziel.

Im Folgenden findest du Wege, Übungen und Tipps, damit du deine Vorsätze nachhaltig erreichst und deine Motivation behältst!

Viel Freude & Erfolg! ★

1. Setze SMART-Ziele

Sei beim Setzen deiner Ziele konkret und habe einen guten Fahrplan.

S - Spezifisch: Klar und präzise definiert

M - Messbar: Fortschritt kann gemessen werden

A - Attraktiv: Motivierend und erstrebenswert

R - Realistisch: Erreichbar mit verfügbaren Ressourcen

T - Terminiert: Setze dir Deadlines gesetzt

Deadlines sind nicht da, um Druck aufzubauen, sondern um dir einen Rahmen zu geben, damit du dich orientieren kannst.

Beispiel Transformation:

Vorher: „Ich möchte mehr Sport machen.“

Besser: „Ich gehe jeden Montag, Mittwoch und Freitag um 18 Uhr für 30 Minuten zum Sport/Joggen/Gym, beginnend ab nächster Woche für die nächsten 3 Monate, um mich vital und gesund zu fühlen.“

2. Die „Wenn-Dann“-Strategie

Formel: Wenn [Situation X eintritt], dann [führe ich Verhalten Y aus].

Warum es so gut funktioniert: Reduziert Entscheidungsmüdigkeit und automatisiert Verhalten → Erhöht Erfolgsquote um bis zu 300%

Beispiele:

"Wenn ich morgens aufstehe, dann trinke ich zuerst ein Glas Wasser."

"Wenn ich von der Arbeit komme, dann ziehe ich direkt meine Sportkleidung an und lege meine Tasche bereit."

Eine weitere tolle Methode:

Neue Gewohnheiten an bestehende koppeln

Formel: Nach [bestehende Gewohnheit] führe ich [neue Gewohnheit] durch.

Beispiele:

„Nach dem Zähneputzen mache ich 10 Kniebeugen.“

„Nach meinem Morgenkaffee schreibe ich 3 Dinge auf, für die ich dankbar bin.“

“Nach dem Mittagessen gehe ich 15 Minuten spazieren.“

Klarer Vorteil: Du nutzt bereits etablierte neuronale Pfade und fügst einfach nur etwas weiteres hinzu.

3. Make it easy - Make it hard

Grundsatz:

Gewohnheiten, die du fördern willst → mache sie so einfach wie möglich

Gewohnheiten, die du reduzieren willst → baue Barrieren ein

So einfach wie möglich machen	Barrieren einbauen
Sportkleidung am Abend bereitlegen	Smartphone in anderen Raum legen
Gesunde Snacks sichtbar platzieren	Süßigkeiten nicht kaufen
Buch auf Couchtisch platzieren	TV-Fernbedienung nach jedem Gebrauch wegräumen

„Aus den Augen, aus dem Sinn“ kann ein sehr wirksamer erster Schritt sein, um ungünstige Gewohnheiten zu reduzieren.

Wichtig ist dabei jedoch, nicht zu vergessen, warum diese Gewohnheit überhaupt entstanden ist. Schlechte Gewohnheiten erfüllen fast immer eine Funktion. Sie füllen eine innere Lücke. Wenn du sie einfach wegnimmst, ohne diese Lücke bewusst zu ersetzen, sucht sich dein System automatisch einen Ersatz.

Beispiel: Zu viel Zeit am Handy oder auf Social Media. Geht es um Ablenkung bei Langeweile? Um Stressabbau durch Cortisol? Oder um den schnellen Dopamin-Kick? Sobald du erkennst, welches Bedürfnis dahintersteckt, kannst du gezielt etwas anderes wählen, das dir dieses Gefühl auf eine gesündere Weise gibt.

4. Mache Fortschritt sichtbar

Es gibt verschiedene Möglichkeiten, um deine Fortschritte festzuhalten und abzuheften:

- **Gewohnheiten Tracker:** Kalender mit X markieren
- **Apps nutzen:** Habitica, Streaks, Habitify, Way of Life
- **Visuelle Erinnerungen:** Fotos, Kalender, Checklisten
- **Erfolgstagebuch:** Kleine und große Siege dokumentieren, reflektieren

Wichtig: Jeder Fortschritt (egal wie klein) ist wichtiger als Perfektion.

So gehst du richtig mit Rückschlägen um Die "Never Miss Twice"- Regel

Umgang mit Rückschlägen Die "Never Miss Twice"- Regel Ein Ausrutscher ist menschlich. Zwei hintereinander ist der Beginn einer neuen (schlechten) Gewohnheit.

Strategien

Selbstmitgefühl: Keine Selbstkritik, sondern Verständnis & Empathie

Analyse: Was war genau der Auslöser? Was kann ich ändern?

Neustart: Sofort wieder einsteigen, nicht auf Montag warten

Plan B: Alternative Optionen vorbereitet haben

Beispiel:

Dein Vorsatz war sportlicher zu werden und ins Gym zu gehen, aber du merkst, dass du dich drückst. Der Grund ist, du bist schüchtern und es macht dir alleine keine Freunde.

Habe einen Plan B in der Hinterhand: suche dir Kurse, wo du mit Menschen trainierst, suche dir einen Gym Buddy oder eine Freundin oder suche dir einen Team Sport. **Pluspunkt:** Eventuell findest du dann zu mehr Selbstvertrauen und gehst irgendwann sogar alleine ins Gym.

5. Dran bleiben → soziale Unterstützung

Gemeinsam sind wir stärker

- **Accountability Partner:** Regelmäßiger Austausch mit jemandem
- **Mache es öffentlich:** Ziele mit anderen (Vertrauten) teilen
- **Trete Gruppen bei:** Communities mit gleichen Zielen
- **Coaching/Mentoring:** Professionelle Unterstützung

Studie zeigt: Menschen, die ihre Ziele aufschreiben und wöchentlich mit einem Freund teilen, erreichen zu 76% ihre Ziele - hingegen 43% ohne diese Accountability.

Warum ist das so?

1. Wenn du etwas aussprichst, wird es Teil deines Selbstbildes: „Ich bin jemand, der das macht.“ Psychologisch streben wir nach innerer Konsistenz zwischen dem, was wir sagen, und dem, was wir tun.
2. Allein die Möglichkeit, dass jemand nachfragt („Wie läuft es mit deinem Ziel?“), aktiviert Motivation. Das Gehirn rechnet mit Feedback - Anerkennung bei Erfolg oder unangenehmem Rechtfertigungsgefühl bei Abbruch. Beides erhöht die Wahrscheinlichkeit, dass wir handeln.
3. Teilst du einen Vorsatz, verbindest du ihn emotional mit Nähe, Unterstützung und Zugehörigkeit. Motivation entsteht nicht nur durch Ziele, sondern durch Gefühle und soziale Verbundenheit ist einer der stärksten Motivatoren überhaupt.

Wichtig: Erzähle deine Vorsätze gezielt nur Menschen, die dich unterstützen und nicht solchen, die relativieren, zweifeln oder Druck aufbauen. Unterstützung stärkt Motivation, Kontrolle schwächt sie.

6. Identitätsbasierte Gewohnheiten

Von Zielen zu Identität:

Fokussiere nicht nur rein auf das WAS (Ziel), sondern auf das WER (Identität).

Beispiele Transformation:

„Ich will abnehmen" → „Ich bin ein gesunder Mensch, der auf sich und seinen Körper achtet."

„Ich will selbstbewusster auftreten" → „Ich bin ein Mensch, der sich selbst und seinen Fähigkeiten vertraut"

„Ich will Sport machen" → „Ich bin ein Mensch, der sich regelmäßig bewegt."

Frage dich: „Was würde eine Person, die [Ziel-Identität] ist, jetzt tun?"

So wird Motivation nicht mehr etwas, das du suchst, sondern etwas, das dich von innen heraus trägt, weil dein Verhalten im Einklang mit deinem Selbstbild steht.

Viel Freude und Spaß beim Entdecken, Formulieren und Erreichen deiner Vorsätze! ✨

Wir freuen uns, dich auf dem Weg zu deinen Wünschen zu begleiten!

Alles Liebe für dich

Deine Alica von Energetic Eternity