

# ULRICH KERN



Hallo liebe/r Leser/in,

wir alle kennen das Gefühl: Anfangs sind wir voller Tatendrang und Enthusiasmus für ein neues Projekt. Doch mit der Zeit schwindet die Motivation, und plötzlich fällt es schwer, am Ball zu bleiben. Woran liegt das – und noch wichtiger: Wie können wir unsere Selbstmotivation dauerhaft steigern?

Erfahren Sie, wie Sie Ihre innere Antriebskraft erkennen und nachhaltig stärken. Denn Motivation ist kein Zufall, sondern das Ergebnis bewusster Strategien und Routinen.

## Was ist Selbstmotivation und warum ist sie oft schwierig?

Selbstmotivation bedeutet, sich selbst immer wieder in Bewegung zu bringen – auch dann, wenn äußere Anreize fehlen. Doch genau hier liegt die Herausforderung: Viele Menschen verlassen sich auf kurzfristige Motivationsschübe. Die wahre Kunst besteht darin, eine nachhaltige, innere Motivation aufzubauen.

Typische Motivationskiller sind:

- **Unklare Ziele** – Sie wissen nicht genau, wofür Sie etwas tun.
- **Perfektionismus** – Die Angst vor Fehlern blockiert den Fortschritt.
- **Fehlende Belohnung** – Sie sehen keine direkten Erfolge.

Doch es gibt Wege, diesen Teufelskreis zu durchbrechen!

## Techniken, um die eigene Motivation nachhaltig zu steigern

- **Klarheit über das „Warum“: Finden Sie Ihre tiefere Motivation** - Je klarer Ihr innerer Antrieb ist, desto einfacher fällt es Ihnen, durchzuhalten. Fragen Sie sich: *Warum ist dieses Projekt wichtig für mich? Welche langfristigen Vorteile bringt es mir?* Schreiben Sie Ihre Antworten auf und erinnern Sie sich regelmäßig daran.
- **Große Ziele in kleine Schritte unterteilen** - Ein großes Ziel kann überwältigend wirken. Zerlegen Sie es daher in kleine, machbare Etappen. Jedes abgeschlossene Teilziel gibt Ihnen ein Erfolgserlebnis und diese kleinen Erfolge halten Ihre Motivation am Laufen.

- **Routinen etablieren: Motivation durch Gewohnheiten ersetzen** - Statt auf spontane Motivation zu warten, schaffen Sie feste Routinen. Ob tägliches Schreiben, regelmäßige Trainingseinheiten oder festgelegte Arbeitszeiten – Gewohnheiten nehmen Ihnen die Entscheidung ab, ob Sie etwas tun oder nicht.
- **Belohnungssysteme nutzen** - Unser Gehirn liebt Belohnungen! Feiern Sie daher auch kleine Fortschritte. Das kann eine Pause nach einer erledigten Aufgabe sein, ein schönes Essen oder ein freier Nachmittag. So verknüpfen Sie positive Emotionen mit Ihrem Projekt.
- **Visualisierung: Sehen Sie Ihren Erfolg vor sich** - Studien zeigen, dass Menschen, die sich ihren Erfolg lebhaft vorstellen, motivierter sind. Schließen Sie die Augen und stellen Sie sich vor, wie Sie Ihr Ziel erreicht haben. Wie fühlen Sie sich? Welche positiven Auswirkungen hat es auf Ihr Leben?
- **Accountability-Partner: Lassen Sie sich von anderen mitziehen** - Motivation wird stärker, wenn wir uns verpflichtet fühlen. Teilen Sie Ihre Ziele mit einer Vertrauensperson oder arbeiten Sie in einer Gruppe. Der Austausch mit Gleichgesinnten hält Sie am Ball.

## Erfolgsgeschichten, die motivieren

Viele erfolgreiche Menschen hatten mit Motivationstiefs zu kämpfen und haben dennoch Großes erreicht. Thomas Edison erlebte Tausende Fehlschläge, bevor er die Glühbirne perfektionierte. Bestseller-Autor Stephen King wollte sein erstes Buch wegwerfen, doch seine Frau überzeugte ihn, weiterzumachen. Ihre Beharrlichkeit zahlte sich aus.

Die Botschaft: Jeder erlebt Rückschläge. Der Unterschied zwischen Erfolg und Misserfolg liegt darin, ob Sie weitermachen.

## Abschließende Gedanken

Selbstmotivation ist kein Zufall, sondern eine Fähigkeit, die Sie trainieren können. Indem Sie klare Ziele setzen, Routinen etablieren und sich regelmäßig belohnen, stärken Sie Ihre innere Antriebskraft.

Starten Sie noch heute: Wählen Sie eine der Techniken aus und setzen Sie sie in den nächsten Tagen gezielt um. Sie werden sehen – je bewusster Sie an Ihrer Motivation arbeiten, desto leichter wird es, Ihre Projekte erfolgreich abzuschließen.

Ich wünsche Ihnen viel Erfolg und Durchhaltevermögen auf Ihrem Weg!

Herzliche Grüße

Ihr

Ulrich Kern

Business Coaching  
**Erfolg mit Strategie**

---

## Interessantes aus meinen Blog



**Wie man durch den Glauben Berge versetzen kann**  
Berge versetzen gelingt am besten, wenn man an sich selbst glaubt. So werden Kräfte freigesetzt, die das Unmögliche möglich machen.

[WEITERLESEN](#)

Nutzen Sie meinen [Blog](#) regelmäßig - dieser lässt sich auch per [RSS Feed](#) abonnieren.

---

## Vorschau auf die nächsten Events



**Sofort umsetzbare Lösungen in Unternehmenskrisen**  
Mittwoch - **19.03.2025** um **10:00 Uhr**  
Wie Sie mit bewährten Maßnahmen durch sofortiges Handeln die Herausforderung von unternehmerischen Krisensituationen bewältigen können.

[JETZT ANMELDEN](#)

Webinar in Kooperation mit [onlineuniversity24.com](https://www.onlineuniversity24.com)

---



**Wachstums-Booster für Unternehmer**  
Mittwoch - **02.04.2025** um **10:00 Uhr**  
Erfahren Sie, wie Sie Ihr Unternehmen in drei einfachen Schritten effizient skalieren – für nachhaltiges Wachstum und echte unternehmerische Freiheit!.

[JETZT ANMELDEN](#)

***Ihnen hat dieser Newsletter gefallen?***

Dann leiten Sie ihn doch an Ihre Freunde und Kollegen weiter, damit auch sie von diesem Wissen profitieren.

---

***Ihnen wurde dieser Newsletter weitergeleitet?***

Dann melden Sie sich [hier](#) für unsere Mailingliste an und verpassen künftig keine Neuigkeiten mehr.

ULRICH KERN

[jederzeit wieder abmelden](#)

[Abonnement verwalten](#)

[Impressum](#)

[Datenschutzerklärung](#)