



Ich schaffe es - Motivation für jeden Tag mit individuellen Wallpapers

Neues Werkzeug zur Selbstmotivation

Mit dem Rauchen aufhören, Sport treiben, Fenster putzen und viele andere Aufgaben, zu denen man so gar keine Lust hat: Täglich werden wir in Job und Familie gefordert und oft auch überfordert. Dabei kann der Sinn des Ganzen schon mal verloren gehen. Ziele geraten aus dem Blickfeld, die Motivation lässt nach - Stress, Frust und Resignation sind die Folgen.

Selbstmotivation ist unsere innere Antriebskraft, um Ziele zu erreichen. Sie hilft bei schwierigen oder unangenehmen Aufgaben, die Übersicht zu behalten und die Lust nicht zu verlieren. Nur wer motiviert ist, kann optimale Ergebnisse erzielen. Dennoch fällt es vielen Menschen schwer, sich selbst zu motivieren. Sie geraten in einen Abwärtsstrudel aus Überforderung, Versagensangst und Lustlosigkeit und finden keine Möglichkeit, sich wieder daraus zu befreien.

"Wir sind nicht dafür geschaffen, jeden Tag glücklich, voller Power und hoch motiviert zu sein. Auch schlechte Tage gehören zum Leben und müssen bewältigt werden", beruhigt Bianca Koch, Psychologische Beraterin und Inhaberin der Ressourcenschmiede. "Unmotivierte Phasen wird es immer geben. Trotzdem können wir viel dafür tun, uns für ein Ziel wieder anzuspornen."

Mit Selbstmotivation Ziele leichter erreichen

Den Sinn bzw. den Vorteil für sich selbst zu erkennen oder zu erschaffen ist Grundvoraussetzung jeder Motivation. Dazu helfen mentale Werkzeuge und spezielle Rituale, die jeder leicht anwenden kann.

"Eine erste Maßnahme kann die Änderung der eigenen Denkweise sein", sagt Bianca Koch und führt weiter aus: "Herausforderungen als Chance und nicht als Problem zu sehen hilft, Aufgaben leichter zu bewältigen. So kann man große Aufgaben 'klein' und schwierige 'leicht' denken. Auch sich die eigenen Stärken bewusst zu machen, sich an Erfolge und positive Erlebnisse zu erinnern, kann zu mehr Motivation führen.

Sogar der bewusste Einsatz der Körpersprache beeinflusst die Motivation positiv. Mein Tipp: Lächeln Sie öfters mal! Mit einem Lächeln geht alles leichter. Und vergessen Sie auch nicht, sich hin und wieder mal selbst für ein erfolgreich abgeschlossenes Vorhaben zu belohnen. Gerade wenn man den Sinn einer Sache nicht so recht erkennen kann, beispielsweise im Job bei unlogisch erscheinenden Anweisungen vom Chef, kann die Aussicht auf eine Belohnung die Sache freundlicher aussehen lassen."

Neues Werkzeug zur Selbstmotivation - Individualisierte Wallpaper mit Affirmationen

Auch Affirmationen und deren Visualisierung stärken die Motivation. Affirmationen sind positive Gedanken oder ein selbstbejahender Satz, der durch stete Wiederholung eine positive Lebenseinstellung fördern kann. Da unser Gehirn vordergründig auf Bilder reagiert, haben Bilder in Zusammenhang mit einer persönlichen Affirmation die größte Wirkung.

Neue Wege geht deshalb die Ressourcenschmiede mit ihrem Angebot an individualisierten Wallpapers. Damit hat das Coaching-Institut die Motivationstechnik "Collage" in die digitale Wirklichkeit des 21. Jahrhunderts übertragen. "Bisher kamen Collagen hauptsächlich als Kalender oder Bilder zum Einsatz. In unserer digitalisierten Welt nutzen Berufstätige neben ihrem Computer auch Tablet und Smartphone als Arbeitsmittel. Uns kam daher die Idee, als neues Werkzeug zur täglichen Motivation Wallpaper in verschiedenen Formaten zu kreieren und anzubieten", erklärt Bianca Koch.

Die Wallpapers sind als Desktop-Bildschirmhintergründe für PC, Laptop, Tablet und Smartphone in allen gängigen Größen bestellbar. Erhältlich ist eine Auswahl exklusiver, bisher unveröffentlichter Bilder. Das Besondere: Der Kunde gibt seinen gewünschten Text vor. "Hier unterscheiden wir uns von anderen Angeboten", so Bianca Koch. "In unseren Coachings stellten wir immer wieder fest, dass vorgegebene Affirmationen weniger erfolgreich sind als selbst erarbeitete. Man muss sich mit der Affirmation identifizieren können, damit sie ihre positive Wirkung voll entfalten kann. Aus diesem Grund können uns Kunden ihren ganz persönlichen Spruch zusenden, den wir dann in das Wallpaper einarbeiten."

Die individuellen Wallpapers sind hervorragend geeignet für den täglichen Motivationsimpuls bei der Arbeit, zuhause und unterwegs. Immer, wenn einen der Mut verlässt, man keine Lust mehr hat oder vielleicht schon ans Aufgeben denkt, braucht man nur auf sein Wallpaper zu schauen und bekommt sofort wieder neuen Schwung.

Das komplette Angebot finden Interessierte im Shop der Ressourcenschmiede auf der Webseite: <http://www.ressourcenschmiede.com>

Pressekontakt

I love Presse & PR

Frau Sylke Zegenhagen
c/o Gruenderplan24.de .
97080 Würzburg

gruenderplan24.de
info@gruenderplan24.de

Firmenkontakt

Ressourcenschmiede

Frau Bianca Koch
Am Hopfengarten 2
97292 Uettingen bei Würzburg

ressourcenschmiede.de

willkommen@ressourcenschmiede.de

Seit 2011 bildet die Ressourcenschmiede Selbstständige, Unternehmer und Manager im Bereich Persönlichkeitsentwicklung weiter. Bianca Koch, Inhaberin der Ressourcenschmiede, arbeitet als Trainerin und Coach für persönliches Wachstum und Kommunikation. Ihre umfangreichen Erfahrungen als Bilanzbuchhalterin und als Psychologische Beraterin (ILP) vereinen zwei Welten: Systematik und Effizienz treffen auf Flexibilität, exzellente Kommunikation und Einfühlungsvermögen treffen auf Struktur - beides zum maximalen Vorteil für jeden Klienten.

Anlage: Bild



Ihre individuelle Affirmation hier!

resources
Schmiede