



MOTIVATION FOLGT DEM ANFANG

Klein anfangen. Bewegung erzeugen. Motivation entsteht.

Wenn du auf Motivation wartest, kann es passieren, dass du sehr lange wartest. Motivation kommt oft nicht vor dem Start. Sie entsteht nach dem Anfang. Du machst einen kleinen Schritt, siehst einen ersten Fortschritt, bekommst ein kleines inneres Erfolgssignal – und plötzlich wirkt der nächste Schritt etwas leichter.

Die bessere Frage lautet nicht:
„Bin ich schon motiviert genug?“
Sondern:
„Was ist der kleinste Schritt, der Bewegung erzeugt?“ 😊

BEISPIELE FÜR KLEINE ANFÄNGE



Datei öffnen



Überschrift schreiben



drei Stichworte notieren



eine Mail nur lesen



Timer auf fünf Minuten stellen



Werkzeug bereitlegen



eine Rückfrage stellen



ersten Satz roh formulieren

PROBIERE DAS AUS:

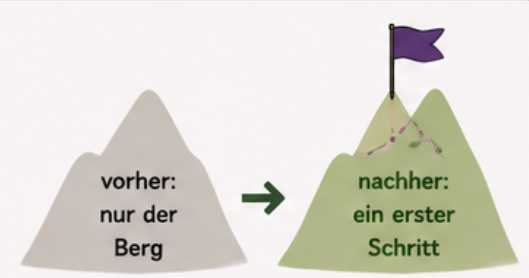
- 1 Die Aufgabe, vor der ich gerade stehe: _____
- 2 Der kleinste mögliche Anfang: _____
- 3 Woran erkenne ich nach zwei Minuten, dass ich begonnen habe? _____



WICHTIG: Der Schritt muss nicht beeindruckend sein. Er muss nur **anfangen**.

WARUM DAS GUT TUT:

Dein Kopf wartet gern auf ein Startgefühl. Ein sichtbarer Anfang ist verlässlicher. Er zeigt deinem System: Es passiert schon etwas. Der Berg ist nicht mehr nur Berg. Da ist ein erster Tritt in den Weg. Dadurch entsteht ein kleines Erfolgssignal. Und dieses Signal kann Motivation erzeugen, die vorher nicht da war. Nicht dramatisch. Nicht Hollywood. Eher so: „Ach, es läuft ja schon ein bisschen.“ Genau das reicht oft.



✓ Kleiner Anfang → kleiner Fortschritt → Erfolgssignal → mehr Motivation

PASST BESONDERS GUT BEI:

- ✓ wenn du Aufgaben aufschiebst
- ✓ wenn du nicht in den Flow kommst
- ✓ wenn du keine Motivation hast
- ✓ wenn du wieder in Gang kommen willst
- ✓ wenn du kurz resetten willst

DEIN MINI-START-PLAN

- JETZT:** Ich mache den kleinsten Schritt.
- NACH 2 MINUTEN:** Ich halte kurz inne und nehme wahr, dass ich begonnen habe.
- DANN:** Der nächste Schritt darf etwas leichter werden.

MERKSATZ: *Du musst nicht motiviert sein, um anzufangen. Oft wirst du motivierter, weil du angefangen hast.*

QUELLE / BEZUG: Adaptiert aus einer Videoquelle zu Motivation, kleinem Anfang, sichtbarem Fortschritt und Erfolgssignal. Für dieses Buch als arbeitsnahe Mini-Schritt- und Motivationsübung umformuliert.

