



Motivation X.0

Neueste Erkenntnisse

Mag.^(FH) Simone Kilian

Unternehmensberaterin, Trainerin und Coach



Schwerpunkte: Leadership Trends, Digital Leadership, Positive Leadership, Positive Change, Positive Resilienz, Neurowissenschaft, Glücksforschung / Happy@Work, Stärkenorientierung, Flow, Motivation X.0 uvm.

Fokus heute: Wie wir jetzt motiviert in die Umsetzung starten!

Alte Modelle sind nicht mehr zeitgemäß.

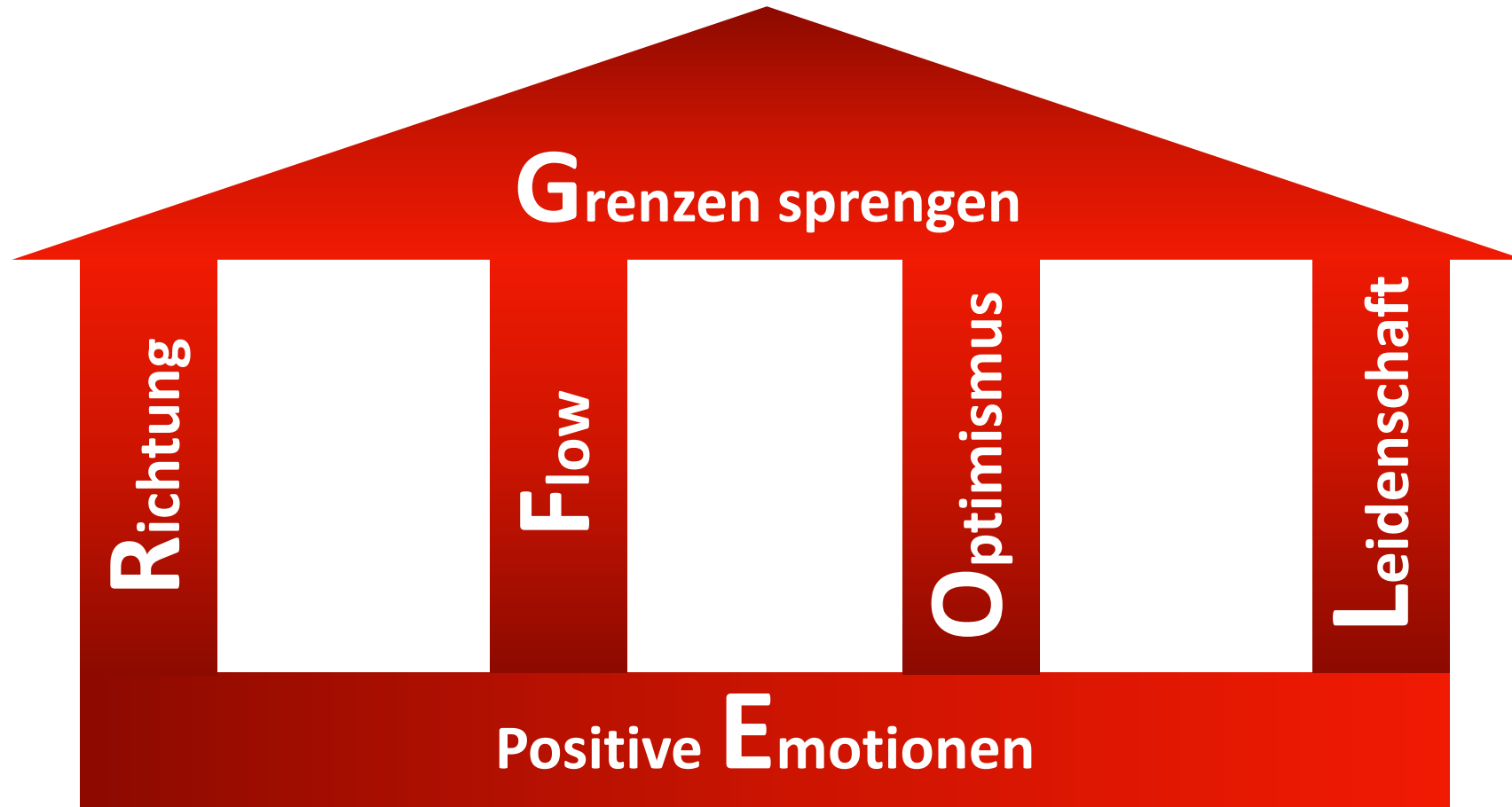
Die Maslowsche Bedürfnispyramide



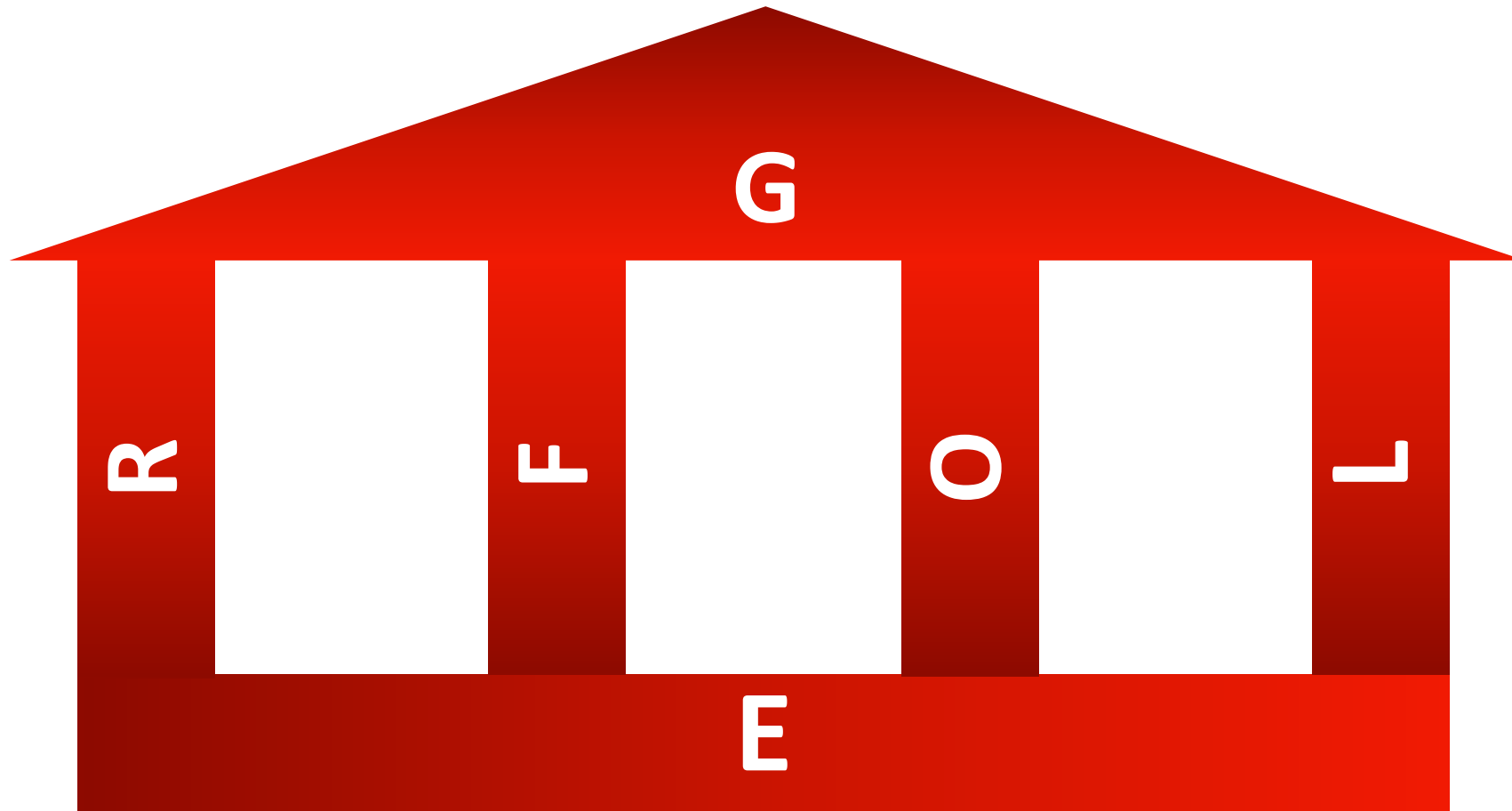
Viele neue hilfreiche und belegte Theorien:

- ▶ Motivationsforschung
- ▶ Positive Psychologie
- ▶ Glücksforschung
- ▶ Flowforschung
- ▶ Quantenphysik & Epigenetik
- ▶ ...

Motivation X.0



Motivation X.0





Positive Emotionen

Die Macht der guten Gefühle

Positive Emotionen und ihre Wirkung

1. Freude
2. Heiterkeit / Zufriedenheit
3. Vergnügen
4. Interesse
5. Inspiration
6. Stolz
7. Dankbarkeit
8. Ehrfurcht
9. Hoffnung
10. Liebe



- ▶ Sie vergrößern unsere geistigen, körperlichen und sozialen Ressourcen!
- ▶ Sie erhöhen die Arbeitsproduktivität!
- ▶ Sie heben die Wirkungen negativer Emotionen auf (Resilienz)!
- ▶ Sie verstärken positives Denken!
- ▶ Sie fördern körperliche Gesundheit (verlangsamen das Altern)!
- ▶ Sie verbessern soziale Beziehungen!
- ▶ Positives Menschenbild: Aus Positivem entsteht Positives (Self-fulfilling prophecies)!

Motivation X.0 Tipp:

Fördere positive
Emotionen
(vor allem am Anfang
und am Schluss)

A 3D rendered image of a red dart with a motion blur trail, hitting a target. The target is a red and white bullseye. The dart is surrounded by a large amount of grey, rocky debris that appears to be flying through the air. The background is a light grey gradient.

Richtung

ZIELE & SINN



Spezifisch

Sinnesspezifisch & **S**chriftlich

Messbar

Atraktiv

Realisierbar

un**R**ealistisch

Terminisiert

Motivation X.0 Tipp:

Mache Ziele attraktiv
und sinnvoll für dich
und andere!



Flow

Dein bestmöglicher Zustand



Deine einzigartigen Stärken?

Was kannst du besonders gut?

Was machst du besonders gerne?

“ Wenn Menschen ihre einzigartigen Stärken
täglich im Job einbringen können, zeigen
sie X so viel Engagement! ”

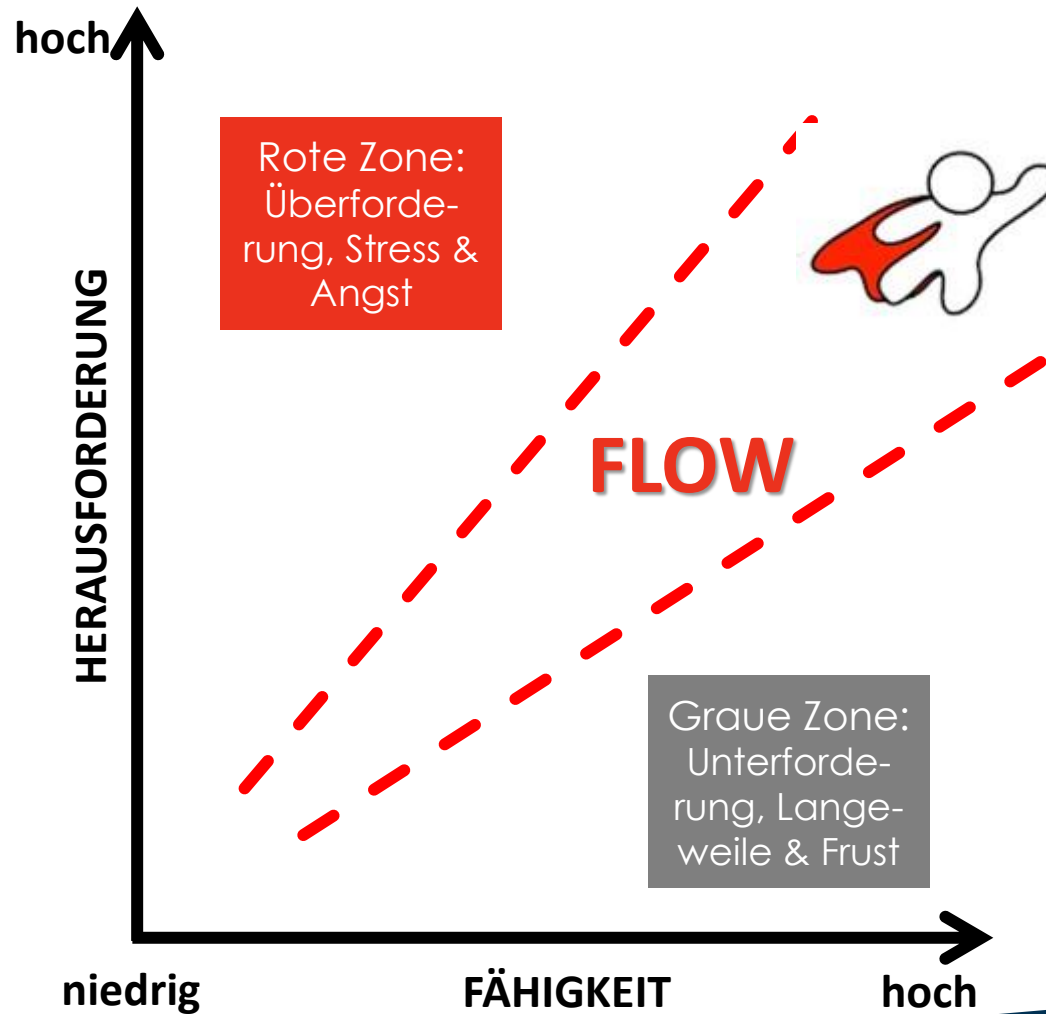
STRENGTHS BASED LEADERSHIP

“ Wenn Menschen ihre einzigartigen Stärken
täglich im Job einbringen können, zeigen
sie **6X** so viel Engagement! ”

STRENGTHS BASED LEADERSHIP



Wann sind wir im Flow?



Motivation X.0 Tipp:

Erkenne Stärken (bei dir und anderen) und fördere Flow!



Optimismus

Wie wichtig positiver Fokus ist

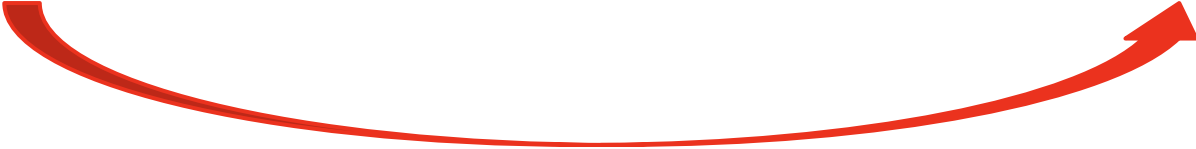
VAMPIR - vs. POWER - FOKUS

VAMPIR – FOKUS

- ▶ Fokus auf die Vergangenheit
- ▶ Fokus auf den Mangel
- ▶ Fokus auf das Problem

POWER – FOKUS

- ▶ Fokus auf die Gegenwart & Zukunft
- ▶ Fokus auf Ressourcen
- ▶ Fokus auf die Lösung



FRAGEN, FRAGEN, FRAGEN

Motivation X.0 Tipp:

Achte auf deinen
Fokus und fördere
positiven Fokus!



Leidenschaft

Nichts ist so ansteckend wie Begeisterung!

“

In dir muss brennen, was du in
anderen entzünden willst.

”

AUGUSTINUS AURELIUS

Motivation X.0 Tipp:

Frage dich täglich:
„Welche
Ansteckungsgefahr
geht heute von mir
aus?“



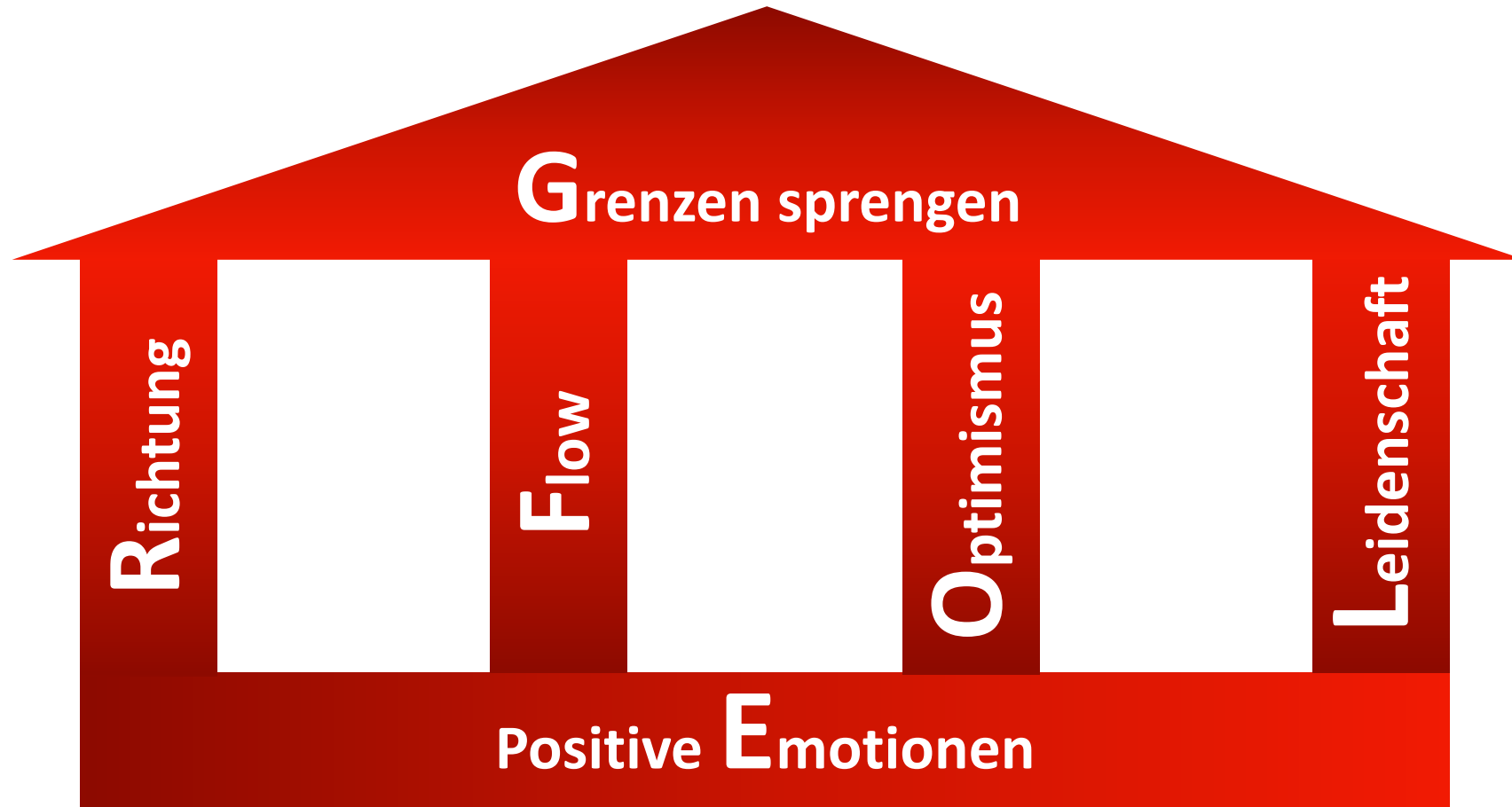
Grenzen sprengen

Entwickle dich & habe Spaß dabei!

Zauberformel:

„Wenn etwas nicht funktioniert, probiere etwas anderes!“

Motivation X.0



Wer kann das alles perfekt?



*The future
depends on
what you
do today.*

Mahatma Gandhi



Schön, wenn wir in Kontakt bleiben!



Mag.^(FH) Simone Kilian

Unternehmensberaterin, Trainerin und Coach

POSITIVES BEWEGEN

simone.kilian@positivesbewegen.at

+43 664 1251024



Hilichen
Dank!