



# Motivation .

bewegen . lösen . aufblühen .

## Zitat

*„Wenn du ein Schiff bauen willst,  
so trommle nicht Männer  
zusammen, um Werkzeug zu  
beschaffen, Werkzeuge  
vorbereiten, Aufgaben zu  
vergeben und die Arbeit  
einzuteilen, sondern lehre den  
Menschen die Sehnsucht nach  
dem endlosen Meer.“*

*Antoine de Saint-Exupéry*

Die Motivation als Gesamtheit  
aller Beweggründe, ist die  
Energie, die ein Mensch bereit  
stellt, um Visionen oder Ziele zu  
erreichen. Diese Energie bewegt!

Wieso schwindet sie nun?  
Was nährt und schwächt sie?  
Wie motiviere ich mich?

## Kursziele

Begreifen, wie Motivation als  
Phänomen und Instrument deiner  
Bewegung und deines Tuns  
funktioniert

Lernen, wie Motivation gestärkt,  
genährt und aufrecht erhalten  
werden kann

Erkennen, wie sich Motivations-  
störungen (Ablenkungen,  
Ausreden, innerer Schweinehund)  
zeigen und erlernen, wie man  
diese in Treibkräfte umwandelt

Deine Umsetzungskompetenzen in  
Alltag, Beruf und Sport fördern  
und entwickeln

Anforderungen: Keine

## Inhalte

Was ist Motivation?

Welche sind die Motivationsquellen?

Wieso ist die Bestimmung eines  
Ziels sowie die Erkennung der  
Nutzen dessen Erreichung so  
wichtig?

Modelle der Motivationslehre

Instrumente und Übungen, um  
Motivationsstörungen  
aufzudecken und umzuwandeln

Übungen und Techniken, um  
Motivation und Tatkraft zu  
steigern

Grenze der Anwendbarkeit der  
Motivationstraining

## Schulung

Professionelle Begleitung,  
Coaching, Dokumentation mit  
Theorie und Übungen.

Individualunterricht: 5 Std.  
Gruppenunterricht: 6 Std.

Tageskurs

Ortschaft Emmetten oder nach  
Vereinbarung

## Kosten

Individualunterricht: CHF 790.-  
Gruppenunterricht: auf Anfrage  
nach Gruppengröße

**Ich freue mich auf dich**

**Lara**