Motivation und Selbstvertrauen

Du weißt bestimmt aus Erfahrung, dass Menschen Motivation, d.h. Beweggründe brauchen, um ins Handeln zu kommen. Aber woher kommt die **Motivation**?

Stell dir vor, es gäbe zwei Quellen, aus denen du trinken kannst. Du entscheidest, welche du nutzen möchtest.

Die Quelle A ist die Quelle der **Angst**. Menschen, die aus dieser Quelle trinken, betrachten das Leben als einen mühsamen Kampf. Sie sind furchtsam und machen sich viele Sorgen, etwas verkehrt zu machen und dadurch Schaden zu erleiden. Oft stellen sie sich auch Negatives vor und blockieren sich damit selbst, so dass sie gar nicht mehr handlungsfähig sind.

Die Quelle L ist die Quelle der **Liebe**. Menschen, die aus dieser Quelle trinken, tun das, was sie machen mit Freude. Sie malen sich aus, was sie gerne, machen oder haben möchten und arbeiten darauf hin, ihre Vorstellungen zu erfüllen. Von Hindernissen, die ihnen auf ihrem Weg begegnen, lassen sie sich nicht entmutigen. Das Ziel haben sie im Kopf und das macht sie stark, so dass sie sich auch von Rückschlägen nicht zerstören lassen sondern den Mut aufbringen, nach anderen Wegen zu suchen, damit sie das gesteckte Ziel erreichen.

Wenn die Quelle sich außerhalb von dir befindet spricht man von **extrinsischer Motivation**. Du brauchst immer wieder neue Inspirationen oder neuen Druck von außen, um ins Handeln zu kommen. Bei der **intrinsischen Motivation** ist die Quelle in dir selbst.

Wenn du aus Liebe handelst und intrinsisch motiviert bist, dann kannst du ganz viel erreichen.

Mich faszinieren Menschen, die diese besondere Begeisterung für etwas in sich haben. Es ist vollkommen egal, was es ist, was mich fasziniert ist die Leuchtkraft ihrer Augen, wenn sie sich mit dieser Sache beschäftigen oder wenn sie nur an sie denken. In solchen Momenten mache ich gerne Portraits von diesen Menschen, denn dann haben sie eine besondere Strahlkraft, die anziehend auf andere Menschen wirkt.

Mach dir doch einmal Gedanken darüber, was du besonders gerne tust und wo du intrinsisch motiviert bist, wo du niemanden brauchst, der dich antreibt.

Wenn du ätherische Öle magst, kann ich dir eine Mischung aus römischer Kamille, Schwarzfichte, Ylang Ylang und Lavendel empfehlen, die deine Motivation unterstützen kann, wenn du sie aus der Hand inhalierst oder mit dem Vernebler in deinen Räumen verteilst. Den Glauben an dich selbst und deine Unternehmungen kannst du mit einer Mischung aus Balsamtanne, Koriander, Bergamotte, Weihrauch, Blaufichte, Ylang Ylang und Geranie verstärken.

Geh‘ deinen eigenen Weg, genieße die Kraft der Pflanzen und lass deinen Stern leuchten!