

---

## Leichter durchs Leben mit mehr Motivation

13.04.2010, 12:43 | Gesundheit & Medizin

Pressemitteilung von: *3M Deutschland GmbH*

Presseagentur: *Agentur 21*

---



Gut motiviert ans Ziel mit den Organisationshelfern von Post-it

Möchte man ein paar Pfunde verlieren, das Rauchen aufgeben oder einfach nur etwas gesünder leben, darf es an Motivation nicht fehlen. Doch wie sorgt man täglich für Antrieb, und wie bleibt man langfristig motiviert? Mit geschickter Planung, einem individuellen Step-by-Step-Plan und den cleveren Post-it Alltagshelfern erreicht man seine Ziele leichter!

### 1. Motive formulieren

Die beste Motivation kommt von innen – das Interesse und der Wille, etwas zu schaffen, ist wirkungsvoller als Belohnung oder Bestrafung. Ein Vorhaben beginnt damit, die persönlichen Motive (also positive Anreize) zu finden: „Was motiviert mich, mich dieser Aufgabe zu stellen?“.

Notiert man alle Motive („Mehr Energie & Ausdauer“, „Ein Körper, in dem ich mich wohlfühle“...) auf selbstklebende Haftnotizen, kann man diese immer in Sichtweite platzieren – am Spiegel, an der Haustür, oder im Timer. So hat man seine Vision buchstäblich immer vor Augen und bleibt motiviert. Tipp: Post-it Super Sticky Haftnotizen gibt es in vielen Farben und Größen, zudem haften sie extra lang und auf fast allen Oberflächen.

## 2. Die besten Methoden finden und Prioritäten setzen

„Wie kann ich meine Vision erreichen?“ – Meist führen mehrere Wege zum Erfolg. Eine Umstellung der Lebensgewohnheiten erfordert Disziplin. Wichtig ist daher, im Vorfeld individuell passende Methoden zu finden und Prioritäten zu setzen.

Diese Vorgehensweise hilft, langfristig motiviert zu bleiben: Alle möglichen Methoden wie „Sport treiben“, „Ernährung umstellen“ oder „auf Genussmittel verzichten“ jeweils auf einer Haftnotiz notieren und diese nebeneinander kleben.

Um herauszufinden, welche Methoden sich individuell am besten eignen, sollte nun priorisiert werden – welche Methode hält man für besonders effektiv, welche ist am preiswertesten, was lässt sich mit dem geringsten Zeiteinsatz durchführen? Anhand dieser Kriterien wird bewertet und jeder „Klassensieger“ mit Hilfe von farbigen Haftstreifen (beispielsweise Post-it Index) markiert. Nicht zuletzt sollten auch die persönlichen Vorlieben nicht außer Acht gelassen werden. Wer ungern ins Fitnessstudio geht, hat vielleicht Spaß am Schwimmen oder Tanzen, und wer Diätpläne nicht einhalten kann, kann über Ernährungsberatung oder exotische Kochkurse seine Liebe zum gesunden Kochen entdecken. Für das Kriterium „Was mache ich am Liebsten“ sollten für den ersten Platz zwei Haftstreifen befestigt werden, für den zweiten Platz einer.

So sind Prioritäten und die Reihenfolge für die individuelle Umsetzung auf einen Blick erkennbar. Denn die innere Motivation stellt sich von selber ein, wenn man das tut, was einem Spaß macht!

## 3. Etappenweise denken: Einen Leitfaden verfassen

Nun kann für etwa drei Monate im Voraus im Voraus ein Leitfaden geplant werden. Hat sich ergeben, dass sportliche Aktivitäten weit oben auf der Prioritätenliste stehen, sollten diese am häufigsten berücksichtigt werden – kann man schlecht auf Genussmittel verzichten, werden diese für den Anfang nicht gestrichen, sondern zeitlich begrenzt. Ein Leitfaden könnte beispielsweise so aussehen: „3x in der Woche Schwimmen“, „Dienstag Tanzen“, „Jeden Tag 2 Liter Wasser trinken“. Wichtig dabei ist, sich realistische Zwischenziele zu setzen – wer davon ausgeht, 12 Kilo in einem Monat verlieren und diese Reduktion ohne Rückfall halten zu können, wird wahrscheinlich enttäuscht.

Hält man diesen „Masterplan“ auf einer großen Haftnotiz in Sichtweite fest, kann man erreichte Zwischenziele nacheinander von der Liste streichen und behält den Überblick über „To-Do's“ und Erfolge.

## 4. Tipps für die Umsetzung im Alltag

Es muss nicht gleich ein Personal Trainer sein, der einen zu Höchstleistungen treibt. Mit Freunden zum Sport verabreden ist nicht nur ein guter Weg, um sich gegenseitig zu motivieren – auch hält man Verabredungen mit anderen leichter ein. Möchte man abnehmen, ist eine wöchentliche Kontrolle von Fettanteil, Gewicht und BMI sinnvoll. Die Ergebnisse können in einem Abnehmtagebuch festgehalten werden. Hat man sich für gesunde Ernährung entschieden, findet man in Rezeptbüchern oft neue und leckere Gerichte, die den neu gewählten Ernährungsstil gut ergänzen.

Auch im Arbeitsalltag lassen sich Pausen mit Bewegung, frischer Luft und ausreichend Flüssigkeit leichter integrieren, wenn man sich daran erinnern lässt – so kann man sich etwa morgens ein Wasserglas in Sichtweite mit einem Post-it als Reminder auf den Schreibtisch stellen.

## 5. Fokussierung

Man sollte sich nicht demotivieren lassen, wenn sich (Teil)erfolge nicht oder nicht rasch genug einstellen. Fehler oder Rückfälle sollte man zum Anlass nehmen, daraus zu lernen – nicht etwa, ein Vorhaben aufzugeben! Die Konsequenz sollte sein, es beim nächsten Anlauf ein wenig besser zu machen – auch, wenn dies bedeutet, dass man einfach nur ein wenig besser scheitert. Beispielsweise benötigen die meisten Raucher im Schnitt 2-3 Versuche, um langfristig rauchfrei zu bleiben. Im Bereich der Gewichtsreduktion liegt der Durchschnitt noch wesentlich höher.

Gerade an diesem Punkt ist es wichtig, sich wieder neu zu motivieren. Hilfreich ist, täglich zu visualisieren: „Wie wird es

sein, wenn ich mein Ziel erreicht habe?“. Kleine Reminder im Alltag wie ein Post-it mit der Aufschrift „Bei 60 Kilo gibt es den neuen Bikini“ an der Waage helfen, auf dem eingeschlagenen Weg zu bleiben.

Und nicht zuletzt:

Erfolge zählen und Teilerfolge angemessen honorieren – denn nichts ist motivierender als Erfolg!

Weitere Informationen, Tipps und Anregungen gibt es unter [www.post-it.de](http://www.post-it.de) sowie bei der 3M Deutschland GmbH, Carl-Schurz-Straße 1, 41453 Neuss, Telefon 02131 14 0, [www.3m.com/de](http://www.3m.com/de)

## **Portrait**

Die Geschichte des Originals

Vor 30 Jahren erstaunte eine geniale Erfindung die Welt: die ablösbaren Haftnotizen. Zuvor ärgerte sich der 3M Chemiker und Forscher Art Fry als Mitglied des Kirchenchors darüber, dass seine Lesezeichen immer wieder aus den Notenbüchern fielen. Dann hatte der Amerikaner die rettende Idee: Sein Kollege, der Wissenschaftler Dr. Spencer Silver, hatte gerade einen sehr schwach haftenden Kleber erfunden, der leicht und spurlos wieder abzulösen war. Art Fry bestrich damit seine Notizzettel – die erste Post-it Haftnotiz war geboren und eroberte bald als neues Kommunikationsmedium die Schreibtische dieser Welt. Heute zählen die Post-it<sup>®</sup> Haftnotizen zu den 99 wichtigsten Erfindungen des 20. Jahrhunderts und sind nicht mehr aus unserem Leben wegzudenken.

Qualität, die haften bleibt: Derzeit umfasst das Sortiment mehr als 400 Produktvarianten – von der klassischen gelben Haftnotiz über die beliebten Post-it Index Haftstreifen zum Markieren und Strukturieren von Unterlagen bis hin zu den praktischen Post-it Meeting Notes und Charts für große Ideen und clever organisierte Meetings. Die Post-it Super Sticky Haftnotizen punkten mit besonders starker und langer Haftkraft.

Das Produktuniversum des amerikanischen Multi-Technologieunternehmens 3M, das Niederlassungen in über 60 Ländern unterhält und rund 75.000 Mitarbeiter beschäftigt, umfasst mehrere Zehntausende verschiedene Produkte. Zu den bekanntesten Marken zählen neben Post-it<sup>®</sup> vor allem Scotch<sup>®</sup>, Scotch-Brite<sup>™</sup>, Scotchgard<sup>™</sup> und Thinsulate<sup>™</sup>.

---

News-ID: 417409 • Views: 1537 (Stand: 04.07.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/417409/Leichter-durchs-Leben-mit-mehr-Motivation.html>