

# Inhalt - 101 Tipps für mehr Selbstdisziplin

---

101 Tipps, um Motivation zu finden und Ihre Ziele zu erreichen .....	8
Kapitel 1 - Tipps zum Finden der eigenen Motivation.....	9
Tipp Nr. 1 - Treffen Sie eine Abmachung mit sich selbst.....	9
Tipp Nr. 2 - Hinterlassen Sie sich morgens eine Nachricht.....	10
Tipp Nr. 3 - Drücken Sie nicht die Schlummertaste .....	10
Tipp Nr. 4 - Üben Sie positive Selbstgespräche.....	10
Tipp Nr. 5 - Halten Sie sich an einen regelmäßigen Zeitplan .....	11
Tipp Nr. 6 - Das Frühstück ist der Schlüssel .....	11
Tipp Nr. 7 - Eine Morgenroutine haben .....	11
Tipp Nr. 8 - Machen Sie Morgengymnastik.....	12
Tipp Nr. 9 - Einen Schritt nach dem anderen machen .....	12
Tipp Nr. 10 - Immer vorwärts gehen.....	12
Tipp Nr. 11 - Belohne dich selbst .....	13
Tipp Nr. 12 - Hinterlassen Sie sich selbst Notizen .....	13
Tipp Nr. 13 - Verfolgen Sie Ihre Fortschritte.....	13
Tipp Nr. 14 - Setzen Sie sich kleine Ziele .....	13
Tipp Nr. 15 - Arbeiten Sie nur an einem Projekt zur gleichen Zeit.....	14
Tipp Nr. 16 - Wenden Sie sich an andere .....	14
Tipp Nr. 17 - Machen Sie Ihren Kopf frei.....	14
Tipp Nr. 18 - Denken Sie an Dinge, die Ihnen Energie geben.....	15
Tipp Nr. 19 - Hören Sie fröhliche Musik .....	15
Tipp Nr. 20 - Finden Sie Ihr Mantra.....	15
Kapitel 2 - Tipps zum Aufbau Ihrer Selbstdisziplin.....	16
Tipp Nr. 21 - Planen Sie eine Routine.....	17
Tipp Nr. 22 - Halten Sie sich an Ihre Routine.....	17
Tipp Nr. 23 - Täglich die gleiche Routine haben .....	17
Tipp Nr. 24 - Setzen Sie sich konkrete Ziele .....	18
Tipp Nr. 25 - Definieren Sie Ihr Leben so, dass es zu Ihren Zielen passt .....	18
Tipp Nr. 26 - Organisieren Sie Ihren Tag .....	18
Tipp Nr. 27 - Verwenden Sie eine Pinnwand .....	19
Tipp Nr. 28 - Sprechen Sie Ihre Vorhaben durch.....	19
Tipp Nr. 29 - Kleine Siege feiern .....	19
Tipp Nr. 30 - Messen Sie sich mit sich selbst.....	19
Tipp Nr. 31 - Fordern Sie sich selbst heraus.....	20
Tipp Nr. 32 - Erlauben Sie anderen, Sie herauszufordern.....	20

Tipp Nr. 33 - Filtern Sie Ihren Geist von negativen Gedanken .....	20
Tipp Nr. 34 - Reden Sie freundlich mit sich selbst .....	20
Tipp Nr. 35 - Entwickeln Sie eine "Ich kann's"-Einstellung .....	21
Tipp Nr. 36 - Entwickeln Sie positive Affirmationen .....	21
Tipp Nr. 37 - Brechen Sie mit Ihren schlechten Gewohnheiten .....	21
Tipp Nr. 38 - Erstellen Sie einen Aktionsplan.....	22
Tipp Nr. 39 - Behalten Sie das große Ganze im Auge.....	22
Tipp Nr. 40 - Konzentrieren Sie sich auf die Gegenwart.....	22
Tipp Nr. 41 - Lernen Sie aus Ihren Erfahrungen .....	22
Kapitel drei - Tipps für das Zeitmanagement.....	23
Tipp Nr. 42 - Treten Sie einen Schritt zurück .....	24
Tipp Nr. 43 - Haben Sie einen Plan.....	24
Tipp Nr. 44 - Halten Sie sich an Ihren Plan .....	24
Tipp Nr. 45 - Zeit für Pausen einplanen .....	25
Tipp Nr. 46 - Prioritäten setzen.....	25
Tipp Nr. 47 - Schreiben Sie Ihre Aufgaben auf .....	25
Tipp Nr. 48 - Planen Sie Ihren Tag.....	26
Tipp Nr. 49 - Berücksichtigen Sie andere Zeitpläne.....	26
Tipp Nr. 50 - Planen Sie für das Unerwartete .....	26
Tipp Nr. 51 - Führen Sie einen Zeitplan .....	26
Tipp Nr. 52 - Entscheiden Sie, welche Ergebnisse Sie erreichen wollen .....	27
Tipp Nr. 53 - Setzen Sie sich Ziele für das Zeitmanagement .....	27
Tipp Nr. 54 - Nutzen Sie Zeitmanagement-Tools.....	27
Tipp Nr. 55 - Lernen Sie, Nein zu sagen .....	27
Tipp Nr. 56 - Kein Multitasking .....	28
Tipp Nr. 57 - Organisiert sein .....	28
Tipp Nr. 58 - Erledigen Sie verwandte Aufgaben gemeinsam .....	28
Tipp Nr. 59 - Eliminieren Sie das Unwesentliche .....	28
Tipp Nr. 60 - Lassen Sie eine Pufferzeit zwischen den Aufgaben .....	29
Kapitel 4 - Tipps zur Änderung Ihrer Denkweise .....	29
Tipp Nr. 61 - Es geht nicht um Sie.....	30
Tipp Nr. 62 - Nehmen Sie die Dinge nicht persönlich .....	30
Tipp Nr. 63 - Versuche, das Gute in allem zu finden .....	30
Tipp Nr. 64 - Sammeln Sie Referenzen, die Ihren positiven Glauben verstärken .....	30
Tipp Nr. 65 - Üben Sie Visualisierung .....	31
Tipp Nr. 66 - Vermeiden Sie negative Menschen .....	31
Tipp Nr. 67 - Vermeiden Sie sofortige Befriedigung.....	31
Tipp Nr. 68 - Leben Sie Ihre Werte.....	31

Tipp Nr. 69 - Hören Sie auf, sich mit anderen zu vergleichen .....	32
Tipp Nr. 70 - Suchen Sie nach dem Guten in anderen Menschen .....	32
Tipp Nr. 71 - Üben Sie sich in Meditation .....	32
Tipp Nr. 72 - Konzentrieren Sie sich ganz auf gegenwärtige Aktivitäten .....	32
Tipp Nr. 73 - Achten Sie auf Ihre Gedanken .....	33
Tipp Nr. 74 - Minimieren Sie Aktivitäten, die Sie daran hindern, präsent zu sein .....	33
Tipp Nr. 75 - Stellen Sie sich Ihren Ängsten .....	33
Tipp Nr. 76 - Haben Sie Vertrauen in sich selbst .....	33
Tipp Nr. 77 - Vertrauen Sie auf Ihren eigenen Wert .....	34
Tipp Nr. 78 - Seien Sie optimistisch .....	34
Tipp Nr. 79 - Zeigen Sie immer Ihr wahres Ich .....	34
Tipp Nr. 80 - Sagen Sie immer Ihre Meinung .....	34
Kapitel 5 - Tipps zum Erreichen Ihrer Ziele .....	35
Tipp Nr. 81 Haben Sie ein Endresultat im Kopf .....	35
Tipp Nr. 82 - Größere Ziele in kleinere Teile aufteilen .....	36
Tipp Nr. 83 - Setzen Sie sich einen vernünftigen Zeitrahmen .....	36
Tipp Nr. 84 - Stapeln Sie Ihre Ziele .....	36
Tipp Nr. 85 - Gehen Sie zu neuen Zielen über, wenn Sie Ihr anderes Ziel erreicht haben .....	36
Tipp Nr. 86 - Setzen Sie Maßstäbe .....	37
Tipp Nr. 87 - Beginnen Sie mit den Basics .....	37
Tipp Nr. 88 - Beginnen Sie mit kleinen Zielen .....	37
Tipp Nr. 89 - Setzen Sie Prioritäten bei Ihren Zielen .....	37
Tipp Nr. 90 - Nehmen Sie sich nicht zu viel auf einmal vor .....	38
Tipp Nr. 91 - Jemanden haben, der für Sie verantwortlich ist .....	38
Tipp Nr. 92 - Lassen Sie sich von Hindernissen nicht entmutigen .....	38
Tipp Nr. 93 - Suchen Sie nach Menschen, die ähnliche Ziele verfolgen .....	38
Tipp Nr. 94 - Nutzen Sie Ihre Familie und Freunde als Resonanzboden .....	39
Tipp Nr. 95 - Lernen Sie, negative Kräfte loszulassen .....	39
Tipp Nr. 96 - Sprechen Sie regelmäßig mit Ihrer Selbsthilfegruppe .....	39
Tipp Nr. 97 - Hören Sie auf Ratschläge .....	39
Tipp Nr. 98 - Seien Sie offen für Veränderungen .....	40
Tipp Nr. 99 - Setzen Sie Ihre Ziele hoch .....	40
Tipp Nr. 100 - Denken Sie über die Gegenwart hinaus .....	40
Tipp Nr. 101 - Geben Sie sich nicht zufrieden, wenn Sie mehr erreichen können .....	40