



ANGELIKA STEIGER-CÖSLIN

EIGENMOTIVATION= TEAMMOTIVATION

Warum Erfolg reine Kopfsache ist

Zahnärztetag 2023





Angelika Steiger-Cöslin

LERNE MICH KENNEN

ÜBER MICH

Angelika Steiger-Cöslin



- Über 25 Jahre Executive Führung - u.a. GF für Dentalversand
- über 580 Mitarbeiter direkt/indirekt geführt inkl internationalen Geschäftsführern
- Exzellenzberaterin des Deutschen Mittelstands 2022
- Robbins Madanes Trained Coach (Tony Robbins)
- Speaker
- Unternehmensberaterin
- Coach für Führung und Change
- Mitglied in verschiedenen Netzwerken und auch politischen Ausschüssen zum Thema Führung, Change und persönliche Transformation im Mittelstand



Angelika Steiger-Cöslin

WARUM EIGENTLICH

MOTIVATION





Angelika Steiger-Cöslin



Motivation ist der Schlüssel dazu, seine Ziele zu erreichen, mehr Erfolg zu haben und glücklich zu werden.

Angelika Steiger-Cöslin

ANGELIKA STEIGER-CÖSLIN

LERNZIELE

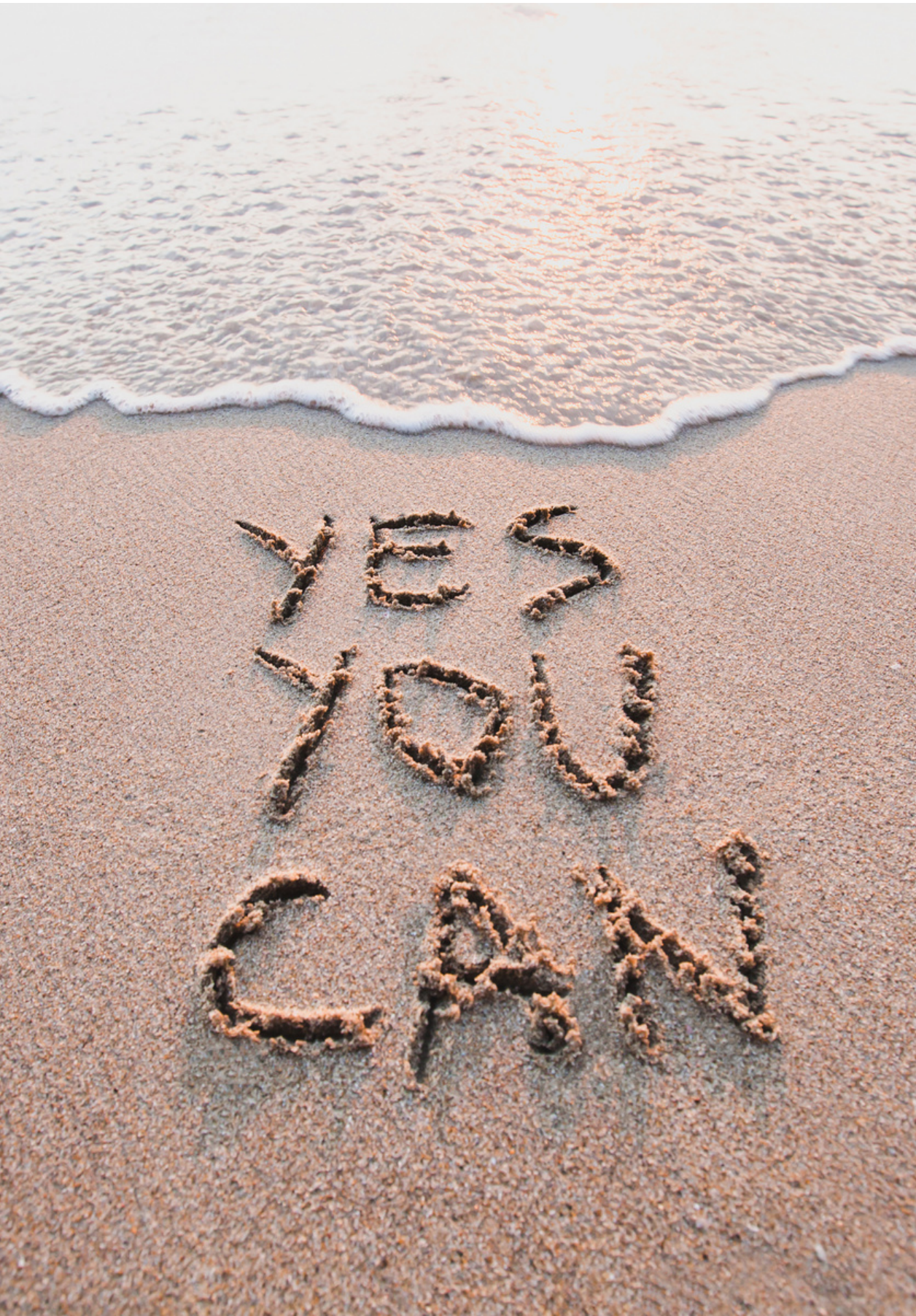


Die wichtigsten Komponenten, die du benötigst, um Motivation täglich zu erreichen





Was ist Motivation?



Motivation ist die Summe aller bewussten und unbewussten Beweggründe (Antriebskräfte) für alles, was ein Mensch anstrebt oder vermeidet. Diese Energie stammt aus "inneren" (intrinsischen) und "äußeren" (extrinsischen) Quellen.



Was führt zu Motivation?



Was führt zu Motivation?

- gute Stimmung
- konstruktives Miteinander
- Fairness
- motivierende Ziele
- Wertschätzung
- Kommunikation
- positive Einstellung
- nette Patienten
- gute Bezahlung ...



Was führt zu Demotivation ?



Was führt zu Demotivation ?

- Mitarbeiter sind nicht engagiert
- Gute Leute gehen
- Krankheitsquoten gehen hoch
- Fehlerhäufigkeit nimmt zu
- Kundenservice schwächelt
- Es findet keine gute Kommunikation statt
- Wertschätzung fehlt
- es wird nur herunterdelegiert
- Sinn/Werte/ Ziele sind unklar
- keiner ist aktiv sondern passiv
- Ziele werden nicht erreicht
- Unternehmen ist im Stillstand

MOTIVATION

DU BIST DER
SCHLÜSSEL FÜR
ERFOLG UND
MISSERFOLG



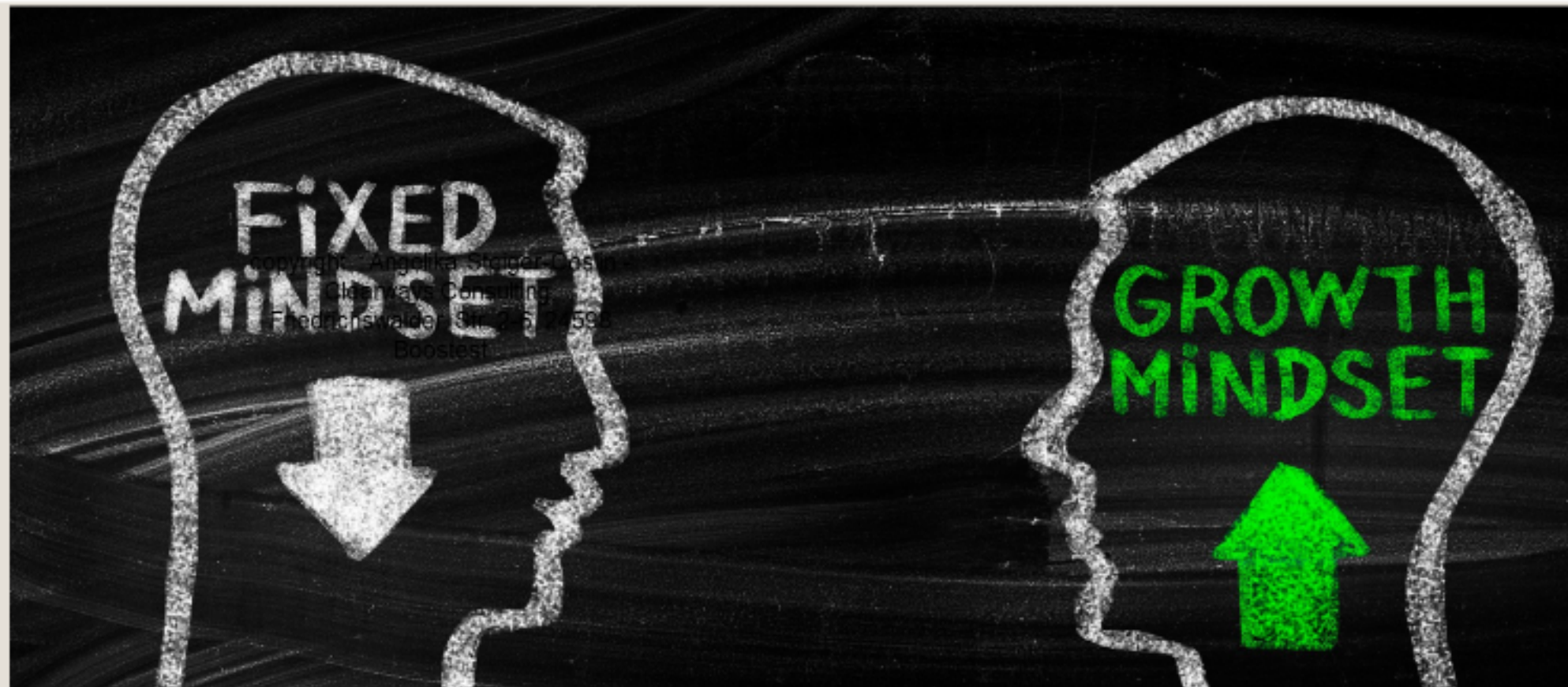
- Wertschätzung
- Einbindung
- Glaubenssätze
- Kommunikation
- Unterstützung
- Respekt
- Empathie
- Zuhören ...





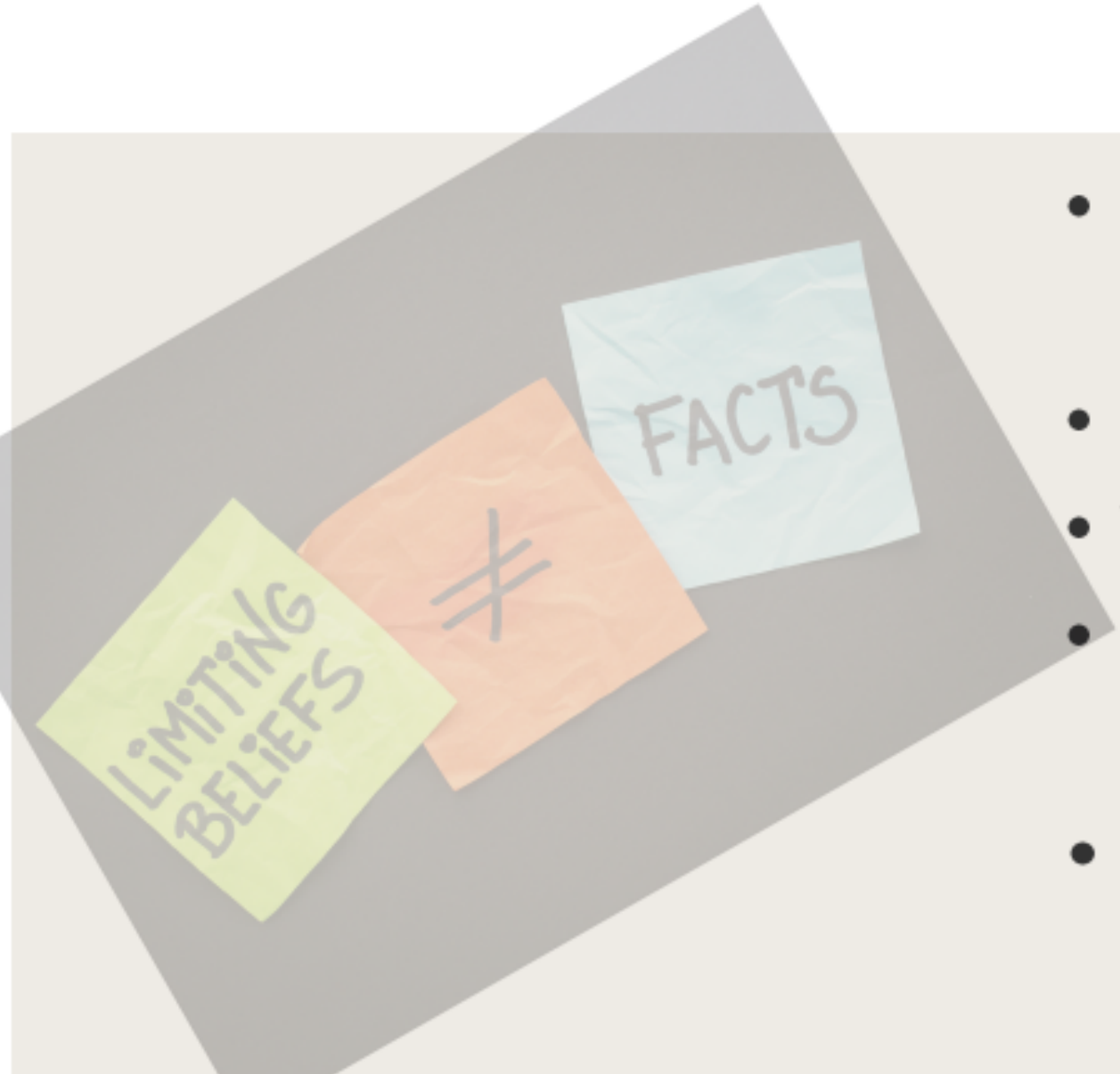
Fixed vs. Growth Mindset

Über den QR Code geht es zum Vortrag von Carol Dweck





So lässt sich für Menschen mit einem starren (fixed) Mindset sagen, dass sie...

- 
- Herausforderungen vermeiden, wenn sie Niederlagen befürchten
 - nicht gut mit diesen Niederlagen umgehen können
 - versuchen, diese Niederlagen zu verbergen
 - überzeugt davon sind, nur auf einem Gebiet begabt zu sein (zum Beispiel Mathegenie versus Sprachgenie)
 - negative Glaubenssätze innerlich häufig wiederholen

Übung um ein Growth Mindset zu erarbeiten

1. Vergleiche Dich nicht mit anderen - Dein Weg ist Einzigartig
2. Denke mehr über Lösungen, weniger über Probleme nach
3. Frage Dich, wie kann es gehen, wenn Du etwas angehst, das anfangs schwierig erscheint - geht nicht, gibt es nämlich nicht
4. Lerne stetig weiter
5. Übe Dich in Geduld, mache Fehler und geh dennoch weiter
6. gehe in die Umsetzung - auch wenn es nicht perfekt ist, besser unperfekt machen, als nie starten
7. Lese Biographien erfolgreicher Menschen
8. Wage täglich etwas Neues, das Dich herausfordert
9. Sei stolz auf kleine Schritte zum Erfolg und betrachte nicht jeden Fehler als Misserfolg auf dem Weg - sondern als Lerneinheit
10. Benutze statt "ich kann das nicht" - "ich kann das NOCH nicht, aber ich werde es lernen"
11. sei gut zu Dir selbst und belohne Dich für Erfolge - glaub an Dich!





Angelika Steiger-Cöslin

MOTIVATION

New Mindset
Chapter One

Erfolg ist planbar!

Mindset





Mindset ist veränderbar!

New Mindset



New Results



- Jeder Gedanke, jedes Gefühl, jedes Wort und jede Handlung wird von Deinem Selbstbild und Deinen Überzeugungen gesteuert. So entsteht mit der Zeit Deine Geisteshaltung/ Mindset.

LERNE ERSTMAL DICH GENAU KENNEN

KLARHEIT

Wie Du Klarheit für Dich und
Deine Persönlichkeit findest



WERTESYSTEM

GLAUBENSsätze



Angelika Steiger-Cöslin



Angelika Steiger-Cöslin

WERTE - ABER WIE FINDE ICH DIESE HERAUS?

- Was würdest Du tun, wenn Du Karriere machen könntest ohne Dich um Geld oder andere praktische Einschränkungen sorgen zu müssen?
- Was ist Dir wichtig oder was ärgert Dich, wenn das jemand tut?



GLAUBENSSÄTZE

Alter Glaubenssatz -> neuer Glaubenssatz

- „Ich kann das nicht.“ -> „Ich bin motiviert und lernfähig.“
- „Ich schaffe das nicht.“ -> „Ich habe schon vieles geschafft. Das wird das Nächste!“
- „Es gibt zu viel Konkurrenz.“ -> „Konkurrenz motiviert mich, über mich hinaus zu wachsen!“
- „Ich zweifle an mir selbst.“ -> „Ich bin liebenswert. Mein ehrliches Bemühen, wird bemerkt werden!“
- "Die machen eh nie, was ich sage"- Meine Kollegen verstehen meine Ziele und unterstützen mich, wenn ich sie gut informiere und ihnen helfe, die Ziele zu erreichen. Ich wertschätze ihre Meinung
- "Fehler sind nicht gut und kosten viel Geld" - Fehler sind gut, um schnell zu lernen, wie es nicht geht und damit lernen wir schneller, wie es richtig geht.
- "Das kann nur ich machen." - Jeder hat Talente und kann zum Erfolg beitragen

MOTIVATION IST TUN

MOTIVIERE DICH
DURCH
UMSETZEN



WIE ERREICHST DU
DAS?

1. Versuche die Persönlichkeit des anderen zu verstehen
2. Sei geduldig und verständnisvoll
3. Achte auf Dein Mindset
4. Gehe die wichtigen Dinge gleich an (eat the frog)
5. Wenn es stressig wird, atme
6. Feiere Deine Erfolge
7. Plan Dir die wichtigsten Aufgaben vorab
8. Fokussiere Dich



Angelika Steiger-Cöslin



Eat that Frog



- WENN DU MORGENS AUFWACHST, KONZENTRIERE DICH NUR AUF DIE ERSTE AUFGABE
- ARBEITE DARAN, BIS DIE ERSTE AUFGABE ABGESCHLOSSEN IST, BEVOR DU MIT DER ZWEITEN AUFGABE FORTFÄHRST
- GEH DEN REST DEINER LISTE AUF DIE GLEICHE WEISE AN
- VERSCHIEBE AM ENDE DES TAGES ALLE UNFERTIGEN ELEMENTE IN EINE NEUE LISTE MIT SECHS AUFGABEN FÜR DEN NÄCHSTEN TAG
- WIEDERHOLE DIESEN VORGANG JEDEN ARBEITSTAG.
- TU DAS, WAS DU DIR VORGENOMMEN HAST.

UND FEIERE DEINE SCHRITTE DURCH BELOHNUNG

ACHTE AUF POSITIVITÄT

NUTZE DIE
KONTAKTE UM
MITEINANDER
POSITIVES ZU
STIFTEN

ÜBERPRÜFE DEINE
GLAUBENSSÄTZE



Angelika Steiger-Cöslin

PERSÖNLICHKEITEN UND DIE HERAUSFORDERUNGEN

KLARHEIT FÜR
DEINE
KOLLEGEN



WIE TICKEN DIESE?

Welche wichtigen
Bedürfnisse haben sie?
Auf welche Art von
Kommunikation reagieren
sie positiv?
Was treibt sie an?
Welche Werte haben diese?
Welche Ziele?
Wie sieht deren Traumchef
aus?



Angelika Steiger-Cöslin



Nun fang an an Deiner Motivation zu arbeiten:

Schritt 1 identifiziere die gewohnheitsmäßigen Überzeugungen, die Deine Motivation beeinflussen – was in Deinem Mindset ist gut und motivierend, was ist negativ und blockiert Dich immer wieder

.....

.....

.....



Schritt 2

Schreib auf, was Dich motiviert (Musik, Bücher, Sport... alles, was Dir einfällt) und baue es in Deinen Tag ein, um Dich zu belohnen.

.....

.....

.....

.....

.....



**ERFOLG HAT 3
BUCHSTABEN
TUN ;-)**





Angelika Steiger-Cöslin

Thank you!



FRAGEN?



Angelika Steiger-Cöslin



KONTAKT

Angelika Steiger-Cöslin
Consulting/ Coaching/Trainings/Key-
Notes

Maienbeeck 39

24576 Bad Bramstedt

Tel 0176-24346144

a.steiger-coeslin@clearways.de

www.asteiger-coeslin.com

für ein kostenloses Beratungsgespräch