

Pressemitteilung

Gute Vorsätze auch wirklich umsetzen

- *Profi-Tipps für die Realisierung der guten Vorsätze fürs Neue Jahr vom Online-Coachingportal Motivado*

Berlin, 28. Dezember 2010 – Weniger Stress, weniger Gewicht, dafür mehr Sport und mehr Zeit für die Liebsten – nach einer aktuellen Forsa-Umfrage lauten so die wichtigsten Vorsätze der Deutschen für 2011. Doch die meisten scheitern gleich in den ersten Tagen und Wochen des neuen Jahres und verabschieden flugs ihre Diätziele, oder vernachlässigen die Partnerschaft weiterhin. Warum fällt es so schwer, die selbstgesteckten Ziele zu erreichen? Für eine erfolgreiche Umsetzung sind wenige, aber essenzielle Faktoren ausschlaggebend, wie Psychologe Emanuel Albert aus seiner Erfahrung als Coach beim Online-Portal Motivado (www.motivado.de) berichtet:

„Bei unseren Coaching-Kunden fällt immer wieder auf, dass die meisten Menschen nie gelernt haben, wie man sich einen Vorsatz oder ein Ziel setzt. Alle wollen unbedingt das verlockende Ergebnis am Horizont, aber schon an der Planung hapert es. Unsere Klienten haben meist keine Probleme damit, im Beruf Projekte perfekt zu planen, im Privatleben hingegen scheitern sie. Dabei sind Planung und Zielsetzung die elementaren Grundvoraussetzungen für das Gelingen guter Vorsätze.“

Damit die geplanten Vorsätze durch ewiges Scheitern nicht zum Selbstbewusstseinskiller werden, geben die Coaching-Profis von Motivado ein paar hilfreiche Tipps aus ihrem Berufsalltag.

- Gute Vorsätze sollten langfristig in kleinen Etappen geplant werden. Einfach nur ein paar Kilo abnehmen oder eine Diät durchziehen zu wollen, sind keine Vorsätze mit Erfolgspotenzial. *“Sich unwohl im eigenen Körper zu fühlen, reicht nicht,“* weiss Mascha Grote, Abnehm-Coach bei Motivado, *„der wichtigere Schritt zum Erfolg ist es ganz genau zu wissen, was man eigentlich will. Denn nur wer klare Ziele hat, kann sich über die kleinen Fortschritte und Veränderungen freuen.“*

- Eine durchdachte Planung erhöht die Erfolgchance. Viele neigen dazu, die Ziele zu hoch zu stecken. Doch schreibt man die Ziele auf ein Blatt Papier, sortiert sie nach Wichtigkeit, dann klären sich die Prioritäten oft ganz von allein und gewinnen an Realisierbarkeit.
- Weder die Silvesterparty noch die erste Woche im neuen Jahr sind geeignete Tage, um strukturiert und mit klarem Kopf seine Ziele zu definieren. Erfolgversprechender sind hingegen die Ziele, die Menschen nahe an ihren Alltagssituationen formulieren.
- Jeder muss sich klar darüber sein, dass man nicht nur ein Detail seines bisherigen Lebens schlagartig ändern kann. Sondern es geht um die Bereitschaft zu einer generellen Verhaltensänderung, die das Erreichen eines langfristigen Ziels erst ermöglicht.

Für eine realistische Zielsetzung ist ein objektiver Blick auf die eigene Situation die wichtigste Voraussetzung. Dafür eignet sich am besten eine fremde, unabhängige Meinung. Das kann ein persönlicher Coach in einem Beratungsgespräch sein oder günstiger, schneller und mit geringerer Hemmschwelle das individuell zugeschnittene Online-Coaching-Programm von Motivado.

Motivado: Professionelles Online-Coaching für Privatpersonen

Bei Motivado wird dem Nutzer mittels interaktiven Video-Coachings zu den Themen „Singles und Beziehung“, „Diät & Ernährungsberatung“, „Bewerbung und Karriere“ und „Schlafstörungen“ nach ausgeklügelten Parametern ein individuelles Programm aus mehreren tausend Coaching-Sequenzen erstellt, die ihn bei der Erreichung seiner Ziele begleiten. Neben umfassender Wissensvermittlung zu den jeweiligen Themengebieten sorgen interaktive Übungen und Aufgaben dafür, das Gelernte umzusetzen und so konstant kleine Erfolge zu erzielen. Bereitgestellte Motivationseinheiten fangen den Nutzer bei Rückschlägen auf und regen zum Weitermachen an. Sofern zusätzlich ein persönlicher Beratungsbedarf entsteht, stehen die Motivado-Coaches auch direkt per E-Mail und Telefon für Konsultationen bereit.

Das Motivado Coaching-Angebot kann 14 Tage kostenlos getestet werden. Ein Monatsabo kostet 19,90 Euro und beinhaltet den Zugriff auf die vier Themenbereiche

„Singles und Beziehung“, „Diät & Ernährungsberatung“, „Bewerbung und Karriere“ sowie „Schlafstörungen“. Bei Erstanmeldung ist ein 30-minütiges Telefoncoaching und ein eBook zu einem der Coaching-Themen in der Anmeldegebühr enthalten.

Hier geht's zum Motivado-Online-Coaching:

<http://www.motivado.de>

Beispiele der Motivado-Coachings gibt es hier:

<http://www.youtube.com/user/motivadoTV>

Weitere Informationen, Bilder und Videos zu Motivado unter:

<http://motivado.de/press>

Über Motivado

Motivado ist die Plattform für interaktives Video-Coaching im Internet. Über die Website www.motivado.de bietet das Online-Portal mit themenfokussierten Video-Coachings eine Möglichkeit, Menschen bei der Lösung ihrer Probleme zu unterstützen und ihre Ziele zu erreichen. Mit dem Ansatz der Mass-Customization für Coaching-Inhalte positioniert sich Motivado als veritable Alternative zu kostenintensivem persönlichem Coaching und Ratgeberbüchern.

Motivado wurde im Herbst 2010 gegründet und hat seinen Hauptsitz in Berlin. Das innovative Geschäftsmodell des Unternehmens wird durch das Bundesministerium für Wirtschaft und Technologie, sowie der Europäischen Union gefördert. Weitere Informationen unter: <http://motivado.de>

Pressekontakt:

*Eric Eitel
Agentur Frische Fische
Schlesische Straße 28
10997 Berlin
Tel.: +49(0)30.629011-72
E-Mail: eric.eitel@frische-fische.com*

Kontakt Motivado:

*Benjamin Patock
Motivado GmbH
Torstraße 177
10115 Berlin
Tel. +49(0)30.609886-71
E-Mail : bp@motivado.de*