

Joey Kelly gibt Motivations-Tipps



Er denkt an seine erste Liebe. Selbst Extremsportler Joey Kelly hat kleine Tricks, um sich zu motivieren. Kelly ist ein Ausnahmetalent und Motivationscoach. Am Dienstag, 2. April, kommt er in die Sparkassen-Arena. Es ist der Auftakt für ein riesiges Karriere-Event: das Projekt Zukunftsathleten.

Kiel | Die Zukunftsathleten-Events enden mit einer Großveranstaltung im November. Ziel ist es, die Zuhörer zu eben solchen „Athleten“ zu machen, die sich ihrer Stärken, Talente, Wünsche und Potenziale bewusst sind und so motiviert im Job Spaß an der Arbeit und im Leben haben. Organisiert wird das Projekt von Karrierecoach und Autor Matthias Herzog in Zusammenarbeit mit der Förde Sparkasse und KN-online. Vor dem ersten sogenannten Summit zum Thema Motivation gibt Joey Kelly hier schon einmal exklusiv drei wichtige Tipps.

Der richtige Start

„Das Zauberwort heißt: anfangen. Nicht erst nächste Woche oder nächsten Monat – jetzt! Ich empfehle, nicht lange mit der Entscheidung zu zögern: Konkrete Ziele ins Auge fassen. Nur wer langsam anfängt und sich konsequent steigert, erreicht sein Ziel. Dem einen oder anderen hilft es, sich mit Gleichgesinnten auszutauschen und sich von ihnen pushen zu lassen. Es geht nicht darum, als Erster, sondern überhaupt ins Ziel zu kommen. Allein das Wissen, es geschafft zu haben, sorgt im Ziel für unglaubliche Glücksgefühle.“

Zwischenziele setzen

„Zwischenziele motivieren. Das Gefühl, eine Etappe erreicht zu haben, ist großartig. Selbst ich setze mir während eines Rennens kleine Ziele, auf die ich Schritt für Schritt hinarbeite: erst bis zur Zehn-Kilometer-Marke, dann bis zur Hälfte und so weiter. Was mindestens genauso gut hilft, ist Ablenkung. Ich empfehle, sich bestmöglich abzulenken – mit der Lieblingsmusik oder positiven Gedanken, zum Beispiel an die erste große Liebe.“

Das Gemeinschaftsgefühl auskosten

„Gemeinsam sind wir stark! Diese vier Worte stehen für sich. Haben wir etwas gefunden, dass wir mit anderen teilen können, motiviert das zusätzlich. Auf einmal ist es egal, woher wir kommen oder wer wir sind. Allein die Leidenschaft zählt. Und das motiviert.“

Am Dienstag, 2. April, ab 19.28 Uhr tritt Joey Kelly zusammen mit anderen Experten beim „Motivation Summit“ der Zukunftsathleten auf und gibt weitere Tipps. Mehr Infos und Tickets (ab 39 Euro) gibt es unter www.ZA-Summits.com, telefonisch unter 0157/536 98 958 oder per Mail unter: Bestellung@ZukunftsAthleten.com

Quelle: <http://www.kn-online.de/Kiel/Joey-Kelly-gibt-beim-Zukunftsathleten-Summit-in-der-Sparkassen-Arena-Tipps>
Von Niko Rönnfeldt