NEW BLOG

BLOG

BY JULY STAUBER

UNBÄNDIGE MOTIVATION

@WWW.JULYSTAUBER.COM

🎯 Auf Knopfdruck motiviert: Wie du deinen Zustand steuerst und den Alltag zum Abenteuer machst

Von July Stauber

Motivation ist kein Zufall. Sie ist eine Frage der Verknüpfung.

In meinem Alltag als NLP-Coachin, Künstlerin und Trainerin habe ich gelernt: Wenn du dein inneres Feuer auf Knopfdruck entfachen willst, brauchst du keinen Kalender, kein To-Do-Listen-Hack – sondern Zugang zu deiner eigenen Neurologie.

Wir alle haben dieses eine Ding, das uns sofort ein gutes Gefühl gibt.
Für manche ist es Musik. Für andere ein besonderer Duft. Für mich?
🍫 **Schokoeis**.

🔄 Motivation erzeugen – wie geht das?

Die Neurowissenschaft zeigt: Unser Gehirn liebt *Verknüpfungen*.
Wenn du weißt, wie du gute Gefühle mit alltäglichen Herausforderungen kombinierst, wird dein System lernen: "Oh, das fühlt sich gut an – davon will ich mehr."

Und genau hier kommt dein innerer *Motivations-Fetisch* ins Spiel.

💡 So funktioniert's (in 5 einfachen Schritten):

1. **Denk an etwas**, das deine gesamte Neurologie jubeln lässt (z. B. dein Lieblings-Schokoeis).
2. **Schließ die Augen.** Mach das innere Bild größer, heller, intensiver.
3. **Verstärke alle Sinne:** Geschmack, Geruch, Farben, Bewegung.
4. **Jetzt denk an eine Alltagssituation**, in der du diese Motivation brauchst.
5. **Verknüpfe beides:** Stell dir ein mentales Gummiband zwischen diesen Bildern vor – und lass es *Wuuuuuusch!* los!

🎨 Was passiert dabei neurologisch?

Du trainierst dein Gehirn auf eine neue Gewohnheit: Auf Herausforderung → folgt Energie.
Statt Frust → Lust. Statt Müdigkeit → Vorfreude.
Du wirst süchtig nach dem Zustand, in dem du voller Motivation bist – weil du gelernt hast, ihn selbst zu erzeugen.

🌱 Und jetzt?

Willst du lernen, wie du mit diesen Tools deine Welt – und die deiner Klienten – bewusst gestaltest? Wie du aus *Alltag Abenteuer* machst und aus *Motivation einen gelebten Zustand*?

Dann bist du hier genau richtig.

👉 **Hol dir jetzt mein kostenloses NLP-Workbook „Unbändige Motivation“ – mit Übungen, Templates und Gummiband-Metaphern!**
✉️ Schreib mir einfach eine Nachricht mit dem Stichwort **FETISCH**, und ich sende es dir direkt zu.

Oder:

🎓 **Melde dich für meinen Online-Kurs „Die Kunst der persönlichen Freiheit mit NLP“ an. Erlebe, wie du Zustände bewusst inszenierst – für dich und deine Klienten.**

JULIETTE
JETZT.UMWANDELN.LIFE.INDIVIDUELL.
EXCELLENCE.TALENT.TUN.ERFOLGREICH

DAS IST DIE KURZFASSUNG
Gründerin von #coachingartisticJULY | Movementchange Coach | NLPExcellence Modeling |Brainstyl |LifeasART |Health.Slim.Balance |Lehr-&Lerncoach | NLP Practitioner Ausbildungen | Mindmappingexpertin| Onlinekurse | grau.ist.bunt
1: 1 Coaching&Modeling | Fabolous Slim Day |Speakerin | Autorin | Künstlerin

50 ist das neue 30 – ich beweise es dir

Bist du bereit, grau.ist.bunt neu zu sehen?

Steig ein, schnall dich an, und mach dich bereit

für den kreativsten Flug deines Lebens!

Dreh die Zeit zurück, starte heute!

66` Minuten Flug holen!

Kontakt aufnehmen

KENNST DU SCHON MEINE RATGEBER?

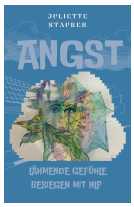
Begleiter im Alltag. Schnelle Veränderungen selbst initiieren. NLP-Excellence nutzen.

Wenn die Seele Hunger hat.

Dauerhafte innere Anspannung ist sehr ungesund. Denn dann schalten Körper und Geist auf Autopilotmodus und das Leben fühlt sich wie fremdgesteuert an. Der Selbsthilfe-Ratgeber zeigt wie Gefühlskrisen entstehen, wodurch sie aufrechterhalten werden, wie sie Denken, Fühlen und Verhalten beeinflussen. Und damit unser Gewicht
PDF, 35 Seiten, Euro 9.90

EIGENSINN?

Ist das nicht egoistisch? Nein! Der Ratgeber hilft dir „Folgsamkeitsreflexen“ auf die Schliche zu kommen. Lässt dich erkennen, in welchen Situationen und welchen Menschen gegenüber wir uns in die Rolle des braven Kindes begeben. Es geht um das Wagnis, echt zu sein, statt eine Rolle zu spielen.
35 Seiten, PDF, illustriert, Tools,
Checklisten Euro 9.90



Eines der größten Probleme die wir in der Welt haben ist die ANGST. Wie Minutenschnell Angst lösen?
Der neue Ratgeber zeigt:
▸wie du Minutenschnell lähmende Gefühle löst ▶mit guten Gefühlen gelassen bleibst
▶deinen Alltag wieder leicht bewältigst
Der Ratgeber hilft dir wieder ins Handeln zu kommen
35 Seiten, PDF, illustriert, Tools, Checklisten, Euro 9.90

Hier kaufen:
www.julystauber.com/ratgeber