

Das ABC der Motivation

- **Aufmerksamkeit** sollten Sie Ihrem Motivationslevel täglich schenken. Denn nur wenn Sie rechtzeitig merken, dass Ihre Motivation sinkt, können Sie auch etwas dagegen tun. Das lässt sich recht einfach trainieren, nehmen Sie sich täglich immer wieder einige Minuten Zeit, sorgen Sie möglichst für Ruhe und achten Sie bewusst darauf, ob Sie noch motiviert bei der Arbeit sind oder gedanklich bereits den Feierabend herbei sehnen.
- **Belastungen** jeglicher Art sind hervorragende Motivationskiller. Achten Sie deshalb vor allem in Phasen mit hoher Belastung und Zeitdruck darauf, dass Sie auch für den notwendigen Ausgleich sorgen, um Ihre Batterien wieder aufzuladen. Nur so bleibt Ihnen Ihre Motivation erhalten.
- **Chancen** zur Motivationssteigerung gibt es immer wieder, Sie müssen diese nur nutzen. Dabei kann es sich um neue und spannende Aufgaben, hoch motivierte Kollegen, eine Beförderung oder generell die Anerkennung Ihrer Leistungen handeln. Nutzen Sie solche Chancen für einen Motivationsschub.
- **Disziplin** brauchen Sie manchmal auch, um Ihre Motivation lebendig zu halten. Wenn vieles schief geht, Pläne nicht funktionieren und die Arbeit keinen Sinn zu machen scheint, ist Ihre Motivation in großer Gefahr. Machen Sie sich dann wieder bewusst, warum Sie den Job eigentlich machen und nutzen Sie das als Motivationsquelle.
- **Einfach** den ersten Schritt in ein neues Projekt zu machen, kann manchmal schon reichen, um Ihre Motivation zu entfachen. Statt sich tagelang Gedanken zu machen, was alles schief gehen könnte, beginnen Sie einfach mit den ersten Schritten. Die ersten Ergebnisse sind dann Nahrung für Ihre Motivation.
- **Familie** und Freunde können Ihnen natürlich auch helfen. Wenn Sie selbst nicht mehr motiviert sind, lassen Sie sich von Ihren nahestehenden Menschen neu motivieren.
- **Gleichgesinnte** können sogar noch mehr bewirken als Familie und Freunde. Denn Kollegen oder Mitarbeiter, die das gleiche Ziel haben wie Sie, können Sie auch mal durch ein Tief mitnehmen und Sie mit ihrer Motivation anstecken.
- **Hungrig** nach Erfolg sollten Sie schon sein, um Ihre Motivation dauerhaft zu halten. Der Erfolg muss sich dabei nicht unbedingt in Zahlen ausdrücken lassen, sondern kann ganz individuell wahrgenommen werden. Wichtig sind Teilerfolge, an denen Sie Ihren Fortschritt messen können.

Das ABC der Motivation

- **Illusionen** helfen Ihnen jedoch nicht, sondern stellen eher Motivationsbremsen dar. Denn so bald Wunschträume an der Realität scheitern, geht Ihre Motivation garantiert in den Keller. Ein realistischer Blick kann das verhindern.
- **Jammern** bringt Sie übrigens auch nicht weiter. Machen Sie sich statt den bestehenden Problemen lieber die Chancen und Möglichkeiten klar, die Sie in Ihrer aktuellen Situation haben. Nur wenn Sie zumindest eine Ahnung davon haben, wie es weiter geht, lässt sich Ihre Motivation auch halten.
- **Kompetenz** schadet Ihrer Motivation sicher nicht, ganz im Gegenteil. Mit fachlicher Kompetenz können Sie Aufgaben schnell lösen und sehen so Erfolge. Und mit sozialer Kompetenz kommen Sie mit Ihren Kollegen gut klar, und finden bei diesen Unterstützung und Rückhalt.
- **Leidenschaft** ist für viele Menschen die Grundlage ihrer Motivation. Machen Sie sich das zu eigen und nutzen Sie Ihre Leidenschaft für ein bestimmtes Thema, um motiviert an die Arbeit zu gehen.
- **Mentoren** können für Sie Wegweiser sein, die Ihnen durch ein Motivationstief hindurch helfen und Ihnen den Rücken stärken. Manchmal geht es einfach nicht ohne die Hilfe Dritter.
- **Nachdenken** kann auch Motivationsprobleme verhindern. Wenn Sie sich im Vorfeld überlegen, welche Ergebnisse Sie realistischer Weise erwarten können, reduzieren Sie die Zahl der Fehlschläge. So verhindern Sie Motivationsdämpfer.
- **Offenheit** gegenüber neuen Möglichkeiten und der Hilfe anderer kann für Ihre Motivation essentiell sein. Denn in manchen Situationen ist diese ohne Unterstützung schlicht und ergreifend nicht aufrecht zu erhalten. Wenn Sie dann Unterstützung ablehnen, können Sie auch keine neue Motivation entwickeln.
- **Planung** hilft Ihnen bei der realistischen Einschätzung des Zeit- und Energiebedarfs für die anliegenden Arbeiten. Wenn Sie wissen, was auf Sie zukommt, können Sie viel motivierter an die Arbeit gehen, als wenn sich überraschend Berge von Arbeit vor Ihnen aufbauen.
- **Quellen** für Ihre Motivation sollten Sie ganz bewusst suchen. Das können die bereits genannten Freunde oder die Wertschätzung durch Ihren Chef sein. Wichtig ist einfach, dass Sie wissen, woher Ihre Motivation stammt.

Das ABC der Motivation

- **Raum** für die Verwirklichung eigener Ideen und Gedanken hilft ungemein dabei, die Motivation zu erhalten. Wer immer nur den nach den Vorgaben anderer arbeitet, ist irgendwann nur noch körperlich bei der Arbeit anwesend.
- **Selbstvertrauen** bildet die Basis für motiviertes Arbeiten. Nur wer seine Fähigkeiten und Stärken kennt und sich darauf verlässt, geht gerne an die Arbeit.
- **Träume** und Ideale sind die Nahrung für hohe Motivation. Wenn Sie aus Überzeugung an einer Sache arbeiten, ist Motivation wahrscheinlich kein großes Problem.
- **Überraschungen** können Ihre Motivation dämpfen oder stärken. In vielen Fällen hängt die Wirkung davon ab, ob Sie die Vor- oder die Nachteile der neuen Situation in den Mittelpunkt stellen.
- **Visualisierung** kann Ihre Motivation neu entfachen. Stellen Sie sich Ihren Erfolg und das erreichte Ziel so plastisch und realistisch wie möglich vor. Arbeiten Sie dann gezielt auf darauf hin, diese Visualisierung Wirklichkeit werden zu lassen. Wenn Sie wissen wofür Sie arbeiten, ist Motivation kein Thema.
- **Wille** ist natürlich immer nötig, um motiviert zu arbeiten. Sicher, Sie können manche Ziele auch erreichen, ohne es unbedingt zu wollen. Doch Motivation dürfen Sie dann nicht erwarten.
- **X-fache** Wiederholungen und bewusst etablierte Gewohnheiten können Ihnen als Motivationsschub dienen. Das kann ein bestimmtes Lied, ein Foto oder die Erinnerung an einen persönlichen Erfolg sein.
- **Ying** und Yang stehen hier stellvertretend für ein Gleichgewicht zwischen Arbeit und Freizeit, Belastung und Erholung. Denn bei dauernder Anspannung und unter andauerndem Druck wird auch die höchste Motivation irgendwann verschwinden.
- **Ziele** sind – wie bereits erwähnt – extrem wichtig, um motiviert arbeiten zu können. Nur wenn Sie konkret wissen wo die Reise hinget und wozu Sie manche Arbeiten ausführen, kann Motivation entstehen.