

22 Tipps für mehr Enthusiasmus

Sie wollen Ihren Enthusiasmus steigern, mehr Spaß an den Dingen haben, die Sie unternehmen und eine größere Leidenschaft für Ihre Projekte entwickeln? Dann können Sie sich die folgende Liste abspeichern, ausdrucken und immer wieder ansehen.

Es ist gar nicht nötig, alles auf einmal anzugehen. Probieren Sie verschiedenes aus und wählen Sie die Tipps, die für Sie am besten funktionieren. Die Karrierebibel wünscht Ihnen viel Erfolg mit Ihrem neuen Enthusiasmus:

- **Denkprozess trainieren**

Der amerikanischen Selbsthilfe-Autor Frank Bettger hat mit Autosuggestion gearbeitet. Vielleicht kennen Sie ähnliche Tricks vom autogenen Training. Sagen Sie sich jeden Morgen, dass Sie enthusiastischer sein wollen und Sie werden enthusiastischer sein.

- **Mimik anpassen**

Auch das ist ein psychologischer Trick, der nachgewiesenermaßen funktioniert: Morgens vor dem Spiegel mindestens eine Minute lang sich selbst angrinsen hebt die Laune. Eine Aufgabe fällt Ihnen leichter, wenn Sie positiv in den Tag starten.

- **Wissensdurst besitzen**

Bilden Sie sich fort, nutzen Sie die Gelegenheit neues Wissen zu erwerben. Das kann auch bedeuten, dass Sie sich einen Teilbereich Ihrer Arbeit nehmen, der Sie besonders interessiert und in Ihrer Freizeit dazu neuste Entwicklungen und Trends darüber anschauen und lesen.

- **Dankbar sein**

Schreiben Sie auf, wofür die Sie dankbar sind – für Ihre Familie, Ihren Partner und Freunde, Fähigkeiten und Wissen, Hobbys oder auch Ziele, die Sie erreicht haben. Wann immer Sie einen Motivationsschub brauchen, blicken Sie auf diese Liste.

- **Spaß haben**

Machen Sie sich eine Liste mit all den Dingen, die Sie gerne machen. Darauf notieren Sie Aktivitäten, die Ihnen das Leben schön gestalten und Ihre Lebensqualität steigern.

- **Fitness beibehalten**

Wie heißt es so schön? *Mens sana in corpore sano* – ein gesunder Geist (wohnt) in einem gesunden Körper. Dieses lateinische Zitat verdeutlicht ganz gut, wie wichtig auch körperliche Fitness ist, denn geistige und körperliche Fitness hängen zusammen. Wer sich körperlich bewegt, bleibt auch geistig flexibel. Außerdem stärkt Fitness die Abwehrkräfte und kann ein Ventil für Stress sein.

- **Dinge ändern**

Wenn Sie an Ihrer gegenwärtigen Arbeit gewisse Aspekte nicht schätzen, sollten Sie etwas ändern. Sie haben zwei Möglichkeiten: Entweder, Sie ändern direkt etwas an der Arbeit oder aber Sie ändern Ihre Einstellung – beispielsweise, indem Sie sich wieder in Erinnerung rufen, was genau Sie an dieser Arbeit begeistert.

- **Bewusstsein schärfen**

Wenn Ihnen zwischendurch die Lust abhandenkommt, kann es sinnvoll sein, sich wieder ins Bewusstsein zu rufen, warum man etwas macht – vielleicht dient man sogar einem höheren Zweck, trägt entscheidend zum Gemeinwohl bei?

- **Feedback einholen**

Sind Sie unsicher, ob das, was Sie tun auch seine Wirkung entfaltet? Dann fragen Sie doch einfach nach, ob Ihre Kunden beispielsweise zufrieden sind. Ein positives Feedback ist ein schöner Energiekick.

- **Arbeit abgeben**

Sortieren Sie aus. Gibt es Bereiche Ihrer Tätigkeit, die Ihnen nicht liegen? Vielleicht können Sie sich dort Hilfe besorgen und im Gegenzug etwas anderes übernehmen? Sie werden mit Tätigkeiten, die Ihnen liegen automatisch schneller und zufriedener vorankommen.

- **Projekte auswählen**

Sagen Sie nein zu solchen, die Sie nicht fesseln. Je mehr Sie sich um solche kümmern, die Sie interessieren, umso einfacher werden Sie sich Ihren Enthusiasmus bewahren können.

- **Gutes bewahren**

Wenn es an einem Punkt mal nicht so gut weitergeht, blicken Sie zurück: Schauen Sie auf das, was Sie bereits erreicht haben, wie weit Sie schon

gekommen sind. Das hilft Ihnen durchzuhalten. Das bedeutet im Umkehrschluss auch Fehlschläge auszublenden. Solche Momente ziehen Sie emotional eher herunter und sind daher wenig zielführend. Ebenso sollten Sie keine Gedanken an Dinge verschwenden, die Sie nicht ändern können.

- **Gleichgesinnte suchen**

Umgeben Sie sich mit anderen Menschen, die ebenfalls enthusiastisch sind. Das strahlt positive Energie aus und steckt andere Leute an. Je mehr Sie mit solchen Leuten zu tun haben, umso mehr wird auf Sie abfärben und so können Sie sich mit Kreativität gegenseitig befruchten. Umgekehrt sollten Sie Pessimisten meiden: Es gibt Menschen, die Dinge eher schwarzsehen. Es empfiehlt sich daher, nicht mit diesen Leuten über bestimmte Projekte zu reden. Bedenkenträger können außerordentlich demotivierend wirken und das wirft Sie nur unnötig zurück.

- **Struktur schaffen**

Organisieren Sie sich so, dass Sie sich selbst ein System erarbeiten, das Sie produktiv sein lässt. Bleiben Sie bei dieser Struktur und schieben Sie nichts auf die lange Bank. Wenn Sie zielgerichtet vorgehen, wird sich das in Ihrer Arbeit erfolgreich niederschlagen.

- **Fokus beibehalten**

Vielleicht haben Sie eine Liste von Dingen, die Sie ändern möchten. Einen Berg an Dingen, die geändert werden wollen zu sehen, kann manchmal dazu führen, dass man erstarrt und letztlich nichts von alledem angeht. Aber Sie können nicht alles auf einmal ändern. Hier ist es wichtig, Prioritäten zu setzen und Stück für Stück vorzugehen.

- **Problem einkreisen**

Finden Sie heraus, was Sie zurückhält. Fällt es Ihnen schwer, sich zu konzentrieren, gehen Sie für wenige Minuten an die frische Luft. Fühlen Sie sich gehemmt Präsentationen zu halten, üben Sie in einem Rhetorikkurs freies Reden.

- **Zeitfresser minimieren**

Es gibt Dinge, die Ihre Aufmerksamkeit übermäßig binden, dazu können das Surfen im Internet, Spiele, ausgiebiges Telefonieren oder anderes gehören. Setzen Sie sich klare Zeiten für die Tätigkeiten, die Sie erledigen müssen und jene, die eher in die Freizeit gehören.

- **Realitätssinn behalten**

In dem Moment, in dem Sie sich unrealistische Ziele setzen und diese am besten schon gestern erreicht haben wollen, ist

die Enttäuschung programmiert. Wenn Sie erwarten, dass alles sofort klappt, geht garantiert etwas schief. Enthusiasmus angesichts von gescheiterten Vorhaben zu entwickeln, ist schwierig. Besser ist es, sich leicht erreichbare Ziele setzen und diese geduldig verfolgen.

- **Ruhephasen einhalten**

Nichts ist so kräftezehrend wie Schlafmangel. Zwar drängt auf der einen Seite das Projekt, das abgeschlossen werden muss. Aber durchgearbeitete Nächte oder Endlosüberstunden führen eher zum gegenteiligen Effekt: Am Ende wird etwas vergeigt. Daher sind sowohl Schlaf als auch Pausen ein wichtiger Bestandteil erfolgreichen Arbeitens.

- **Motivationshilfe positionieren**

Ein kleiner visueller Trick kann dabei helfen Sie daran zu erinnern, was Sie eigentlich wollen. Kleben Sie einen schönen Aufkleber oder ein Foto in Sichtweite Ihres Arbeitsplatzes. Diesen Aufkleber oder dieses Foto füllen Sie nun mit Inhalt, beispielsweise was Sie sich gönnen, wenn das derzeitige Projekt klappt.

- **Einsatz zeigen**

Dazu können Überstunden gehören, aber natürlich auch Hilfe, die Sie anderen Kollegen anbieten, wenn es eng wird. Wer Gutes tut, dem wird Gutes widerfahren – sicherlich wird sich der eine oder andere Kollege zu einem anderen Zeitpunkt revanchieren.

- **Initiative ergreifen**

Egal ob Sie auf Dienstreise sind oder im Unternehmen: Nutzen Sie die Gelegenheit, sich zu profilieren und Ihren Enthusiasmus direkt zu zeigen. Das kann bedeuten, dass Sie beispielsweise abends nach der Messe noch an einem gemeinsamen Abendessen teilnehmen, eine freiwillige Präsentation oder die Organisation eines Betriebsausflugs übernehmen.