

# 15 KAUM GENUTZTE TRICKS FÜR MEHR MOTIVATION UND SPASS IM JOB

Im Folgenden haben wir 15 weitere Tricks, mit denen Sie Ihre Motivation dauerhaft hochhalten können. Am besten, Sie geben sich und der Methode ein paar Tage oder Wochen Zeit, um ihre Wirkung zu entfalten und gucken dann, was für Sie persönlich am besten funktioniert.

- **Sprache**

Diesen Trick haben wir uns von Lehrern abgeschaut. Die Royal Society London (RSA) hat im Auftrag der Vodafone Stiftung untersucht, wie Lehrer Schüler motivieren können. Ein Ergebnis: Werden Schüler immer wieder mit Worten konfrontiert, die positiv mit Intelligenz assoziiert sind, steigert sich ihre Leistung. Als Arbeitnehmer können Sie diesen Trick nutzen und sich zu Hause und/oder am Arbeitsplatz mit Zitaten und Worten zum Thema Motivation umgeben. Wichtig ist dabei nur, dass Sie Zitate mehrfach am Tag sehen und diese Sie intuitiv ansprechen.

- **Mantra**

Apropos Sprache, diese können Sie auch ganz bewusst und verbal - oder zumindest gedanklich - für sich nutzen. Beginnen Sie den Tag dazu mit einem Morgen Mantra, das Sie nach und nach als Teil Ihrer Morgenroutine etablieren. Die Formulierung sollte natürlich positiv sein, beispielsweise: *Ich beginne einen neuen Tag voller Möglichkeiten und Chancen und werde viel Spaß dabei haben, ihn optimal zu nutzen.* Klingt vielleicht ein wenig esoterisch, ist jedoch reine Psychologie und wirkt sich - wenn Sie das Mantra ernsthaft und konzentriert mehrfach wiederholen - positiv auf Ihre Stimmung und Motivation aus.

- **Bilder**

Sind Sie eher optisch veranlagt, empfehlen wir Ihnen den bewussten Einsatz von Bildern. Bringen Sie dazu sowohl zu Hause als auch im Büro Bilder an, die Sie mit positiven Gefühlen und Stimmungen in Verbindung bringen und Sie motivieren. Das können Bilder von Sportlern, beeindruckende Landschaften oder Erinnerungsfotos an bewegende Momente - diese vielleicht eher zu Hause - sein. Nehmen Sie sich morgens und im Lauf des Tages immer wieder Zeit, um einige Minuten konzentriert und bewusst auf die Bilder zu schauen, sich in die Szene hineinzusetzen und alle die damit verbundenen Emotionen lebendig werden zu lassen.

- **Erfolgstagebuch**

Können Sie spontan Ihre letzten zehn Erfolge nennen? Den meisten Menschen dürfte das schwer fallen. Die zehn letzten Fehlschläge kommen da schon deutlich leichter zusammen. Negative Ereignisse und Fehler prägen sich leider deutlich besser ein als positive. Arbeiten Sie dieser Tendenz mit einem eigenen Erfolgstagebuch bewusst entgegen und notieren Sie sich jeden Morgen die Erfolge des Vortages. Damit erinnern Sie sich nicht nur an die

# 15 KAUM GENUTZTE TRICKS FÜR MEHR MOTIVATION UND SPASS IM JOB

positiven Ereignisse und machen sich Ihre Fähigkeiten und Erfolge bewusst, Sie richten sich auch gleich zu Tagesbeginn positiv aus.

- **Lächeln**

Es klingt ungewohnt und wird sich zu Beginn komisch anfühlen: Lächeln Sie Ihre Kollegen mehr an. Lächeln Sie einfach mehrmals am Tag und achten Sie auf die Reaktionen. Wenn Ihr Lächeln nicht gerade ironisch oder spöttisch wirkt, werden viele Kollegen nach kurzer Irritation unwillkürlich zurück lächeln. So verbessert sich nicht nur die Laune, auch das Arbeitsklima wird besser – und Ihre Motivation steigt.

- **Verständnis**

Sie beherrschen Ihren Job, erfüllen die Anforderungen und fühlen sich im Grunde wohl. Dennoch will keine rechte Motivation und Begeisterung aufkommen, von Spaß ganz zu schweigen. Dann könnte es sinnvoll sein, sich Sinn und Zweck Ihrer konkreten Arbeit bewusst zu machen. Informieren Sie sich umfassend darüber, was Ihr Arbeitsschritt oder Ihre Aufgaben zum konkreten Gelingen des Projektes beitragen. Der Blick für das große Ganze kann dabei helfen, Ihre Arbeit im Gesamtkontext zu sehen und den Wert Ihrer Arbeit neu zu erkennen. Dadurch steigt dann nicht nur Ihre Motivation, Sie denken auch automatisch über die Grenzen Ihres Arbeitsbereiches hinaus und können besserer Ergebnisse abliefern.

- **Ziele**

Sie verstehen sich gut mit Ihren Kollegen? Dann nutzen Sie diese Basis, um gemeinsam Motivation und Spaß im Job zu steigern. Dazu setzen Sie sich im Team zusammen und definieren idealerweise gemeinsam Ziele, die über die Vorgaben der Geschäftsführung hinaus gehen. Sie können beispielsweise die vorgegebene Deadline um mehrere Tage unterbieten, sich selbst höhere Qualitätsstandards auferlegen oder interne Prozesse optimieren und sich dadurch die Arbeit leichter und einfacher machen. Solche selbst gesteckten Ziele motivieren meist deutlich stärker als die offiziellen Vorgaben.

- **Wettstreit**

Apropos Kollegen, wenn Ihr Verhältnis im Team wirklich gut ist, können Sie auch einen internen Wettstreit ausrufen und sich gegenseitig durch kollegial-freundschaftliche Konkurrenz pushen. Natürlich sollten Sie darauf achten, dass die Qualität Ihrer Arbeit nicht unter der Konkurrenz leidet. Doch wenn alle Beteiligten diesen internen Wettstreit als Motivation und Spaß nehmen, können Stimmung und Leistungsfähigkeit davon massiv profitieren. Wichtig ist, dass dabei der Spaß im Vordergrund steht und kein eiserner Kampf ausbricht, der die Atmosphäre ruiniert.

# 15 KAUM GENUTZTE TRICKS FÜR MEHR MOTIVATION UND SPASS IM JOB

- **Farben**

Farben wirken sich nachweislich auf die menschliche Psyche und Stimmung aus. Blau fördert beispielsweise die Konzentration, Rot weckt Emotionen. Sie können diese Effekte für sich nutzen, in dem Sie sich beispielsweise morgens mit aktivierenden und belebenden Farben, im Büro mit beruhigenden und konzentrationsfördernden Farben und in den Pausen mit entspannenden Farben umgeben. Dafür müssen Sie das Büro natürlich nicht jedes Mal neu zu streichen. Bereits Bilder in den entsprechenden Farben - beispielsweise als Hintergrundbild auf Ihrem Computer - können ausreichen.

- **Lob**

Lob hat in unserer Gesellschaft einen ambivalenten Status. Einerseits wirkt Lob motivierend und wird von dem meisten Menschen als positiv wahrgenommen. Andererseits können viele Menschen Lob nicht annehmen und fühlen sich peinlich berührt, sobald sie gelobt werden. Doch ein angemessener Umgang mit Lob lässt sich lernen. Die dafür notwendige Übung kann ganz nebenbei auch Ihre Motivation steigern. Nutzen Sie beispielsweise hervorragende Leistungen Ihrer Kollegen, um diese zu loben. Ihre Kollegen werden sich darüber freuen, die Stimmung im Team steigt, Ihre Beziehungen zu Ihren Kollegen verbessern sich. Von der positiven Arbeitsatmosphäre profitieren Sie dann ebenfalls. So macht Ihnen Ihr Job nicht nur mehr Spaß, auch Ihre Leistung – und die des Teams – dürfte sich spürbar verbessern.

- **Wertschätzung**

Eigenlob und die bewusste Wahrnehmung Ihrer Erfolge können Ihre Motivation zwar steigern, wirklich effektiv sind diese Maßnahmen jedoch erst, wenn Sie sich dabei auf die richtigen Faktoren konzentrieren. In der eingangs erwähnten RSA-Studie zeigte sich, dass Schüler durch Lob vor allem dann motiviert werden, wenn es sich auf ihre Leistung und ihr Engagement und nicht auf ihre Fähigkeiten bezog. Für Sie bedeutet das: Holen Sie sich von Chef und Kollegen immer wieder Feedback zu Ihrem Engagement ein. Fragen Sie gezielt nach und lassen Sie nicht nur Ergebnisse, sondern auch Ihre Arbeitsmoral beurteilen. Sicher, negatives Feedback kann dann auch demoralisierend wirken. Doch positives Feedback wird Sie neu motivieren und Ihren Spaß am Job pushen.

- **Perspektive**

Selbst wenn Ihnen Ihre aktuellen Aufgaben so gar keine Freude bereiten, Ihr Job Sie aktuell anödet und von Ihren Kollegen keine Motivation zu erwarten ist, können Sie Ihren Spaß im Job steigern – wenn Sie eine Perspektive sehen. Rufen Sie sich dann immer wieder ins Gedächtnis, wie Ihr Plan und Ihre Perspektive aussehen, worauf Sie hinarbeiten und warum das für Sie so wichtig ist. Wenn Sie Ihre Perspektive als einen von mehreren Bausteinen Ihrer Motivation nutzen, ist dieser Trick sehr wirkungsvoll.

# 15 KAUM GENUTZTE TRICKS FÜR MEHR MOTIVATION UND SPASS IM JOB

- **Visualisierung**

Nutzen Sie sowohl die ersten Stunden des Tages als auch die Pausen Ihrer Arbeitszeit für aktive Visualisierung. Ob Sie sich dabei vergangene Erfolge ins Gedächtnis rufen, das Erreichen Ihrer nächsten Ziele plastisch vor Augen führen oder sich bewusst in angenehmen Situationen hineinversetzen, hängt von Situation und Zielsetzung ab. Wichtig ist jedoch, dass Sie die Technik der Visualisierung regelmäßig anwenden und sich so immer besser in imaginäre Situationen hineinversetzen können. Dadurch steigern Sie die Wirkung und damit den positiven Effekt auf Ihre Motivation.

- **Erledigung**

Dieser Trick stammt aus dem Bereich des Zeitmanagements und der Selbstorganisation. Selbst kleine und scheinbar banale Aufgaben können Spaß machen, wenn Sie diese aufschreiben und dann Stück für Stück abhaken. Nutzen Sie dazu ruhig ganz altmodisch Stift und Papier. Bereits der Vorgang des Aufschreibens und dann das Gefühl beim Durchstreichen oder Abhaken einer Aufgabe kann Ihre Stimmung enorm steigern. Ganz nebenbei gewinnen Sie so auch einen Überblick über Ihre Arbeit und sehen, was Sie wirklich leisten.

- **Veränderung**

Zu guter Letzt kann Ihnen der Spaß im Job auch durch zu viel Routine und Eintönigkeit verloren gehen. Das Gegenmittel ist denkbar einfach: Brechen Sie Ihre Routine immer wieder auf, ändern Sie Reihenfolge Ihrer Aufgaben, gehen Sie Standardprozesse einmal ein wenig anders an, nutzen Sie neue Tools und Strategien. Große Veränderungen sind oft gar nicht nötig, meist reichen bereits kleine Abweichungen vom gewohnten Vorgehen, um Freude und Spaß zurückzubringen.