



Flow

... statt Flaute

6 schnelle Tipps, um dich selbst zu motivieren



Was Kinder im ersten Schuljahr alles lernen! 26 bis dato kryptische Zeichen zu Wörtern zu verbinden, lange stillzusitzen und jeden Tag Hausaufgaben zu machen. Ist gewiss kein Zuckerschlecken. Oder doch? Jedenfalls äußerte die wissbegierige Tochter einer Bekannten noch nach den ersten vier Schulwochen: „**Ich möchte nie wieder Wochenende!**“

Von so viel Mitarbeitermotivation können die meisten Unternehmen nur träumen: Gerade in Routinetätigkeiten, prekären Beschäftigungsverhältnissen und immer spezialisierteren, virtuelleren und unpersönlicheren Arbeitsumfeldern ist viel Platz für Jobfrust. Und fast überall herrschen Zeitdruck und Stress – die Motivationskiller schlechthin. **Die gute Nachricht:** Man kann Einiges dafür tun, damit der Schwung trotzdem erhalten bleibt. Das hängt nicht unbedingt davon ab, wie gut dich dein Arbeitgeber bespaßt und bezahlt. Sondern – jetzt wird es unbequem – vor allem von dir selbst und deiner Fähigkeit, dich immer wieder neu zu motivieren. Hier ein paar Tipps:

1 Man ist so erfolgreich, wie man sich fühlt: Belohne dich regelmäßig!

Motivation lebt von Belohnung. Wenn „perfekt“ gerade gut genug für dich ist und du noch dazu ständig Anerkennung und positives Feedback anderer für deine Leistung erwartest, wirst du selten wahre Höhenflüge

erleben. Mit größerer Wahrscheinlichkeit erforscht du früher oder später die Tiefen des selbst gebuddelten Motivationslochs. Tipp: Mach dich doch lieber zu deinem eigenen Osterhasen: Gönn dir Selbstlob und Belohnungen auch für kleine Erfolge und auf kurzen Etappen, statt auf die Verleihung des Bundesverdienstkreuzes hinzuarbeiten.

2 Nie mit etwas fertig? Setze Prioritäten und zeig auch mal Kante!

Hast du am Abend eines langen Arbeitstages das Gefühl, mit allem beschäftigt gewesen und mit nichts richtig fertig geworden zu sein? Da hilft ein alter Tipp aus dem Zeitmanagement: Priorisiere Dringliches und Wichtiges. Alles andere muss warten – auch Kunden und Teamkollegen können das ruhig mal. Übrigens: Durch sofortiges Erfüllen aller Ansprüche erziehst du dein Umfeld nicht gerade dazu, dich als vielbeschäftigten Leistungsträger mit ernstzunehmenden Aufgaben und begrenzter Zeit respektvoll zu behandeln. →

EXTRA: Motivationsoundtrack

zu unserer Playlist



Vielmehr wirst du als fleißiges Bienchen und braver Befehlsempfänger unter „ferner rannten“ in die Firmengeschichte eingehen. Fraglich, ob das das Selbstbild ist, das dich motiviert und antreibt.

3 Plane langfristig und schau auch mal von außen drauf!

Wenn man vor lauter Kleinkram aus dem Blick verliert, wohin die große Reise gehen soll, droht „Verzettelungsfrust“. Schaffe dir auch langfristig eine Struktur für deine Projekte und Ziele, zum Beispiel in Form eines 90-Tage-Plans. Stress und Überforderung durch "peanuts" werden seltener, wenn du ab und zu die Außenperspektive einnimmst, frei nach dem Motto: „Vom Mond aus betrachtet, spielt das alles gar keine so große Rolle.“ – „Welche Wichtigkeit hat dieses Thema aufs Ganze gesehen und worauf kommt es mir wirklich an – im Leben und in der Arbeit?“ Die „Mondperspektive“ hilft auch, nachsichtiger mit dir selbst zu werden und mit Rückschlägen und Fehlern gelassen umzugehen. Dann sagst du dir: „So what? Plan A ist gescheitert, Plan B werde ich jetzt entwickeln.“ Denke lösungsorientiert und gewinne so deine Motivation zurück!

4 Brennende Leidenschaft ist gut – einfache Freude tut's auch!

Du bist weder dein eigener Chef, noch arbeitest du in deinem Traumjob? Dann mag sich echte Leidenschaft vielleicht nicht einstellen. Macht nichts! Selbst wenn es immer heißt, man müsse für seine Aufgaben brennen: Es reicht auch, einfach „nur“ einen guten Job zu machen. Denn viel wichtiger als Leib und Leben zu verkaufen und irgendwann auszubrennen, ist es, dauerhaft mit positiver Energie am Werk zu sein. Fühlst du dich verbittert, fehl am Platz, persönlich oder fachlich über- oder unterfordert, gemobbt, gestresst? Oder geschätzt, erfolgreich und zufrieden? Das kannst du zu einem sehr großen Teil selbst beeinflussen! Und zwar indem du bewusst und willentlich beschließt, negativen Ge-

fühlen keinen Raum zu geben und mit Freude an dein Tagwerk zu gehen, egal was es heute bringt.

5 Ist das alles? Die richtige Erwartungshaltung

Gelingt es dir so nicht, dich am eigenen Schopf aus dem Motivationsmorast zu ziehen, frage dich: Welche Rolle spielt mein Arbeitsleben in meiner persönlichen Selbsteinschätzung? Oft genügt es, die eigene Erwartungshaltung anzupassen und sich einen Ausgleich im Privatleben zu suchen, um wieder froher bei der Sache zu sein. Genügt das nicht: Auf zu neuen Horizonten! Wenn du dich längere Zeit im Modus der inneren Kündigung dahinschleppst, schadest du dir nämlich nicht nur selbst, sondern früher oder später auch deinem Arbeitgeber.

6 Lass' auch mal gut sein und entspanne wirklich!

Entspannung im privaten Umfeld ist wichtig, um die Batterien wieder aufzuladen. Sport, Hobbies, soziale Kontakte, Familie, gesunde Ernährung, tolle Erlebnisse, ein gut geführter Haushalt und ehrenamtliches Engagement – all das ist wichtig, schön und gut. Aber mach daraus bloß kein zweites Hamsterrad, in dem To-Do-Listen, Verpflichtungen und die rastlose Suche nach Anerkennung und Selbstoptimierung den Ton angeben. Denn dann bleibt wirkliche Entspannung sicher aus. Warum nicht einmal alle Fünfe (oder Tausende!) gerade sein lassen und das Hirn alleine machen lassen? Erwiesenermaßen sind Langeweile und Müßiggang nämlich fantastische Inspirations- und Kreativitätsquellen, die den großen „Flow“ der Motivation speisen. Und so gesehen ist, sich zu motivieren, eigentlich ganz kinderleicht. ■

Autorin: Julia Schwägerl



ist bei der upDATE Gesellschaft für Beratung und Training mbH als Projektmanagerin und im redaktionellen Bereich tätig. Für den Blog „Vertrieb leben!“ verfasst sie regelmäßig Artikel zu Vertrieb, Digitalisierung, Weiterbildung und Management. Das

Unternehmen upDATE berät und begleitet seine Kunden in den Bereichen Vertrieb, Mitarbeiterentwicklung, Medien & Marketing, sowie in Innovations- und Digitalisierungsprozessen.

www.update-training.com