



Selbstmotivation

Hintern hoch!



Warum nur ist es so verdammt schwer, sich selbst zu motivieren? Für mehr Power im Beruf, für das ätzende Referat in der Schule oder für die tägliche Joggingrunde? Der ewig gute Vorsatz „Ich müsste mal...“ reicht da leider nicht aus!



Null

Einen Durchhänger hat jeder mal. Es gibt nun einmal Phasen, in denen man sich wirklich zu nichts aufraffen kann. Doch irgendwann muss man wieder raus aus diesem Tal der Tränen. SELBSTMOTIVATION heißt die Lösung.

Absolut entscheidend für den Erfolg der eigenen Motivation ist, dass man ehrlich beschlossen hat „Ich will wirklich“. Nicht umsonst steht im Psychologiehandbuch: „Motivation ist eine milde Form der Besessenheit“. Keine Angst, nicht jeder muss sich das Ziel setzen, ein fanatischer Hochleistungssportler oder Workaholic zu werden. Aber mit den folgenden Tipps schaffen es auch eingefleischte Couchpotatoes, mit neuem Elan die Null-Bock-Phase hinter sich zu lassen.

Erster Schritt: Akzeptiere einfach, dass es im Moment nicht so gut läuft. Denn: Es geht auch wieder bergauf. Ganz bestimmt. Überlege dir ernsthaft, was du in der nächsten Zeit erreichen willst und versuche den Kopf frei zu bekommen für die folgenden Schritte.

Trenne Wichtig von Unwichtig

Liegt dein Durchhänger vielleicht daran, dass du vor lauter Aufgaben und unerledigten Projekten gar nicht mehr weißt, wo du anfangen sollst?

Dann schreib einfach mal auf, was alles ansteht: Für die nächste Mathearbeit lernen, Englischvokabeln büffeln, sich im Betrieb durch die neue Software arbeiten, die neue Kundenliste überarbeiten, einkaufen gehen, joggen, Freunde einladen, putzen, abends den Eltern beim Renovieren helfen, etc. Schau dir diese Liste an und entscheide: Wichtig oder nicht? Dringend oder nicht? So kannst du besser strukturieren, womit du anfängst. Unwichtige Dinge, die nicht dringlich sind, kannst du gleich streichen. Sich um sie Gedanken zu machen, bindet nur unnötig Energie. Also: Knallhart Prioritäten setzen. Und dann geh' es an. Nimm dir nicht zu viel auf einmal vor, das frustriert nur. Immer einen Schritt nach dem anderen. Unterteile eine große Aufgabe in mehrere kleine Häppchen und setze dir realistische (!) Termine, zu denen diese Teilaufgaben erledigt sein müssen. So hast du auf dem Weg zum eigentlichen Ziel viele kleine Erfolgserlebnisse, die dich motivieren, weiter zu machen.

Bock?!!

Zuckerbrot und Peitsche

Ultimativer Motivationstipp: Geh tanzen! Oder ins Kino oder tu irgendetwas, das dir Spaß macht. Belohne dich für jedes Teilziel, das du erreicht hast und unternimm was Schönes, auf das du dich freuen kannst. Für manche Leute ist diese Belohnungstaktik jedoch nicht geeignet. Sie belohnen sich dann nur noch und vergessen vor lauter Tanzen gehen, dass sie eigentlich lernen wollten. Du wirst selbst wissen, ob du zu ihnen gehörst. Untrügliches Anzeichen: Die Belohnungen werden fester Bestandteil deiner Vermeidungstaktik. In dem Fall hilft vielleicht eine gute Portion Druck (aber nur so lange er nicht in Stress ausartet). Kommt der Druck nicht von außen, zum Beispiel in Form von festen Abgabe- oder Prüfungsterminen in der Schule oder im Betrieb, musst du selbst für Druck sorgen: Erzähle anderen von deinen Plänen. Such' dir als „Verbündete“ möglichst Leute, die oft nachfragen, wie weit du schon bist. Zusätzlich gibt es für dich „Strafen“ statt Belohnungen, wenn du wieder einen selbst gesetzten Termin nicht eingehalten hast.



Love it, leave it or change it

Es gibt genau drei Alternativen, wenn du mal wieder über das Leben jammern und keine Lust hast, eine Aufgabe zu erledigen:

1. Love it: Du findest die positiven Seiten der Situation und du reduzierst die negativen Seiten in ihrer Bedeutung, das heißt im Klartext: Du änderst deine Einstellung. Beispiel: Das Glas vor dir ist nicht halb leer, sondern noch halb voll.

2. Leave it: Du verlässt die Situation oder findest dich mit ihr ab und machst das Beste draus. Beispiel: Du lernst einen Beruf, der dich eigentlich nicht interessiert und du bist unglücklich und frustriert. Prüfe sorgfältig, ob ein Wechsel – auch wenn er mit Mühen verbunden ist – nicht besser für dich und deine Motivation ist.

Oder: Du musst etwas lernen, das dich eigentlich nicht interessiert, was du aber als Voraussetzung für dein eigentliches Ziel brauchst. Finde dich damit ab, gib dein Bestes, irgendwann hast du es geschafft!

3. Change it: Du änderst die Situation aktiv, so dass die Arbeit wieder Spaß macht. Hier ist deine Kreativität gefragt. Der Weg zum Ziel kann viel öfter als du denkst frei gewählt und individuell gestaltet werden. Nutze diese Freiheit! Habe den Mut, Dinge in Frage zu stellen, die „schon immer so gemacht wurden“ und Arbeitsabläufe so zu ändern, dass sie für dich besser zu erledigen sind.



„Wichtig: Eigenverantwortung übernehmen!“



Marius Hansa ist ausgebildeter Business-Coach und seit vielen Jahren selbstständig. Mit seinem Coaching unterstützt er Menschen dabei, das zu erreichen, was sie wirklich wollen. Er ist Dozent, Vorstandsmitglied der International Coach Federation in Deutschland, Berater für Unternehmen und gibt pro Jahr mehr als 30 Workshops zu Themen wie Teambuilding, Motivation, Kommunikation und Akquisition.

next: *Kann man Motivation lernen?*
Man kann lernen, wer oder was einen motiviert. Und man kann lernen, motivierende Ziele zu finden und zu erreichen.

next: *Was sind denn die Hauptmotivatoren für junge Menschen?*
Die Motivatoren werden ganz unterschiedlich sein. Das können nicht-materielle und materielle Werte sein. So gibt es Menschen, die sich schon früh für soziale oder gesellschaftliche Projekte engagieren – zum Beispiel im Umweltschutz – und andere, die schon mit 15 ihre erste Firma gründen und für die das Geld verdienen an erster Stelle steht. Jeder hat seine eigenen Wünsche, Ziele und Hoffnungen. Wichtig ist, sie bewusst wahrzunehmen und sie konsequent zu verfolgen.

next: *Was raten Sie jungen Leuten, die im Beruf einen Durchhänger haben und am liebsten alles hinschmeißen würden?*
Das könnte ein Zeichen dafür sein, dass man entweder nicht das macht, was man gerne machen möchte, oder dass das Berufsumfeld nicht die Gestaltungsmöglichkeiten bietet, die man gerne hätte, zum Beispiel weil man einen autoritären Chef hat. Im ersten Fall könnte man die eigenen Stärken

und Schwächen ermitteln, Motivatoren finden und dann neu überlegen, in welchem Beruf man lieber arbeiten möchte. Meine These: Je mehr Leidenschaft man für seinen Beruf hat, desto besser wird man sein und desto leichter wird es, überdurchschnittliche Leistungen zu bringen – und entsprechend bezahlt zu werden.

Im zweiten Fall sollte man überlegen – und mit netten Kollegen diskutieren – welche Möglichkeiten es gibt, die Situation im Betrieb zu ändern – „Change it“. Wenn das nach diversen Versuchen nicht möglich ist, dann sollte man sich was Neues suchen – „Leave it“.

Wichtig ist: Eigenverantwortung übernehmen, selbst aktiv werden und die Dinge in die Hand nehmen. Nur ablästern und sich ärgern wird nichts ändern.

next: *Welche Strukturen sollte ein Betrieb haben, der Wert auf hoch motivierte Mitarbeiter legt?*

Er sollte gut funktionierende Kommunikations- und Organisationsstrukturen haben, die Arbeit der Mitarbeiter schätzen und sie weitgehend eigenverantwortlich arbeiten lassen. Wobei ich mir bewusst bin, dass diese Bedingungen selten alle erfüllt sein werden.

next: *Welche Eigenschaften haben außergewöhnlich erfolgreiche Menschen?*

Glückliche und erfolgreiche Menschen...

- ... wissen, was sie im Leben erreichen wollen, wofür sie ihre Zeit nutzen wollen;
- ... kennen ihre Stärken und Schwächen;
- ... verfügen über ein gutes Selbst- und Zeitmanagement;
- ... haben Zufriedenheit und Balance in allen wichtigen Lebensbereichen;
- ... haben einen Beruf, der etwas mit ihrer Berufung und Bestimmung zu tun hat;
- ... handeln selbstverantwortlich und wachsen mit ihren Herausforderungen;
- ... haben die Fähigkeit, über sich selbst zu reflektieren – und dabei ehrlich zu sein;
- ... haben ein Umfeld, das sie unterstützt und anspricht.

Gabriele Albert,
redaktion@arbeit-und-gesundheit.de

IMPRESSUM
ARBEIT UND GESUNDHEIT next | Februar 2005 Die Infoseiten für junge Leute
Herausgeber: Hauptverband der gewerblichen Berufsgenossenschaften, 53754 Sankt Augustin, www.hvbg.de. Redaktion: Martin Rüdell (verantwortlich), Sankt Augustin; Ewald-J. Weichenmeier, LV Bayern und Sachsen der gewerblichen BGen, München; Gabriele Albert, Wiesbaden. Text: Stefanie Richter, Gabriele Albert. Grafisches Konzept: a priori werbeagentur, Wiesbaden. Fotos: Digital Vision, M. Hansa. Verlag: Universum Verlag GmbH & Co. KG, 65175 Wiesbaden, Tel.: 06 11/90 30-0, www.next-line.de

