

# 12 Tipps, wie Sie Ihre Motivation verbessern

Die Motivation ist abhängig von der inneren Situation in Verbindung mit entsprechenden inneren oder äußeren Reizen. Diese Reize können motivierend (die Motivation auslösend oder steigernd) oder demotivierend (die Motivation senkend oder auslöschend) sein. Hier 12 Tipps für Ihre Motivation

Relevante Punkte	Bemerkungen
<b>1. Entscheidungen treffen</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Das ist der erste Schritt zur Motivation. Überlegen Sie sich, ob eine Aufgabe wirklich getan werden muss.</li> <li>▪ Vielleicht können Sie sich deshalb nicht motivieren, weil Sie die Arbeit als nutzlos empfinden. Überprüfen Sie, ob die Aufgabe sinnvoll ist oder nicht, und entscheiden Sie sich dann eindeutig für oder gegen die Erledigung.</li> </ul>	
<b>2. Schnell anfangen</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Bei größeren Projekten steht natürlich Planung an erster Stelle.</li> <li>▪ Wenn Sie diese erledigt haben, dann machen Sie den ersten Schritt zur Erreichung Ihrer Ziele so schnell wie möglich - mindestens in den ersten 3 Tagen. Denn danach sinkt die Wahrscheinlichkeit, dass Sie überhaupt noch anfangen, rapide.</li> </ul>	
<b>3. Setzen Sie sich Ziele</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Überlegen Sie sich möglichst konkret, was Sie von Ihrem Leben erwarten. Malen Sie sich Ihre Zukunftsvision in bunten Farben aus.</li> <li>▪ Der Vorteil: Sie hören auf, nur auf die Anforderungen von anderen zu reagieren. Stattdessen arbeiten Sie aktiv auf Ihr Ziel hin und Ihre Arbeit bekommt einen neuen Sinn. Es gibt kaum etwas Motivierenderes.</li> </ul>	
<b>4. Motivatoren finden</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Warum schieben wir einige Dinge so lange vor uns her, während wir andere Aufgaben erledigen, ohne lange darüber nachzudenken?</li> <li>▪ Jeder kennt Aufgaben, die zwar keinen besonderen Spaß machen, aber auch kein Problem darstellen. Finden Sie heraus, was Sie an diesen Aufgaben motiviert, und übertragen Sie diese Motivation dann auf ungeliebte Arbeiten.</li> </ul>	

<b>5. Die Dinge ins Rollen bringen</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Wenn Sie erst einmal mit einer Aufgabe angefangen haben, kommt die Motivation meist von allein.</li> <li>▪ Und wenn Sie dann so richtig "drin" sind, ist die Aufgabe schneller geschafft als gedacht. Deshalb: Machen Sie den ersten kleinen Schritt.</li> <li>▪ Wenn Sie den erledigt haben, können Sie entscheiden, ob Sie aufhören. Die Chancen stehen gut, dass Sie weitermachen.</li> </ul>	
<b>6. Mit dem Schlimmsten beginnen</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Wenn wir eine ungeliebte Aufgabe erledigt haben, sind wir meist erleichtert und stolz. Ein gutes Gefühl, das Sie sich so schnell wie möglich verschaffen sollten.</li> <li>▪ Erledigen Sie deshalb die unangenehmste Aufgabe zuerst. So haben Sie schon morgens um 10 Uhr das Gefühl, eine große Leistung vollbracht zu haben.</li> <li>▪ Dieser Erfolg motiviert zum Weitermachen, und Sie wissen, dass nur noch leichte Aufgaben vor Ihnen liegen.</li> </ul>	
<b>7. Anerkennung</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Wenn Ihnen kein anderer die verdiente Anerkennung entgegen bringt, sollten Sie sich selbst loben. Denn Lob ist die beste Motivation, auch ungeliebte Dinge zu tun.</li> <li>▪ Natürlich sollen Sie nicht vor anderen prahlen oder angeben. Aber Sie dürfen durchaus auf Ihre Leistungen stolz sein.</li> <li>▪ Rufen Sie sich abends noch einmal in Erinnerung, was Sie gut gemacht haben. Klopfen Sie sich jeden Tag selbst auf die Schulter.</li> </ul>	
<b>8. Von Austern und Salami</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Nehmen Sie sich nicht zu viel auf einmal vor. Es gibt zwei Arten, mit Aufgaben fertig zu werden.</li> <li>▪ Kleine Aufgaben gehen Sie nacheinander an, wie beim Austernessen. Erledigen Sie eine Aufgabe bis zu Ende und nehmen Sie sich dann die nächste vor.</li> <li>▪ Große Projekte erledigen Sie mit der Salami-Technik: Teilen Sie in kleinere "Scheibchen" auf, um sich nicht zu viel vorzunehmen. Teilaufgaben sind viel leichter zu bewältigen, und die Motivation steigt.</li> </ul>	
<b>9. Rechtzeitig handeln</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Machen Sie sich klar: Wenn Sie ein Problem oder eine Aufgabe sofort angehen, haben Sie in der Regel viel weniger Arbeit, als wenn Sie erst warten, bis es dringend wird.</li> <li>▪ Warten Sie nicht mit der Erledigung Ihrer Arbeit, bis sich Kunden beschweren, Kollegen nachfragen oder ein Projekt ins Stocken gerät. Das kostet Sie viel mehr Energie als jetzt gleich aktiv zu werden.</li> </ul>	

<b>10. Die 3-Tage-Regel</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Erfolgserlebnisse motivieren dazu weiter zu machen. Sorgen Sie dafür, dass Sie mindestens alle drei Tage ein Erfolgserlebnis haben.</li> <li>▪ Psychologen haben herausgefunden, dass dies wichtig ist, damit wir uns gut und leistungsstark fühlen. Dabei muss es sich gar nicht um große Dinge handeln. Es reicht, kleine Ziele zu erreichen, um wieder motiviert zu sein.</li> </ul>	
<b>11. Die richtigen Fragen</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Achten Sie darauf, welche Gedanken Ihnen durch den Kopf gehen. Ersetzen Sie Wenn- und Warum-Konstruktionen durch Wie-Fragen.</li> <li>▪ Hören Sie auf, sich zu fragen, warum immer Sie es sind, der bestimmte Aufgaben übernehmen muss. Fragen Sie sich stattdessen: "Wie kann ich diese zusätzliche Arbeit am besten in der kurzen Zeit bewältigen?"</li> <li>▪ Sie nehmen dadurch die Aufmerksamkeit vom Problem weg und konzentrieren sich auf die Lösung.</li> </ul>	
<b>12. Belohnen Sie sich</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Feiern Sie Ihre Erfolge! Versprechen Sie sich selbst eine Belohnung, bevor Sie mit einer größeren oder wenig spannenden Aufgabe beginnen. Dann haben Sie etwas, auf das Sie sich freuen können.</li> <li>▪ Denken Sie sich eine Belohnung aus, die schnell und unkompliziert einzulösen ist. Sonst fangen Sie womöglich an, die Belohnung aufzuschieben. Und das wäre doch Ironie, oder?</li> </ul>	

**Hinweis:**

Diesen Artikel finden Sie unter:

<http://www.marketing.ch/karriere/lerntipps/motivation.asp>

Alle Artikel zum Thema Karriere finden Sie unter:

<http://www.marketing.ch/karriere.asp>

**Quelle:**

Zeit für  Erfolge!

Autor:  
Datum:  
URL:

Frau Julia Claussen  
–  
[www.zeit-fuer-erfolge.de](http://www.zeit-fuer-erfolge.de)