

Motivation am Arbeitsplatz

Wie Sie mit zwei einfachen Übungen Ihre Motivation am Arbeitsplatz steigern können

Sie haben sich für ein Ziel entschieden und es fehlt Ihnen irgendwo die Motivation?

Sie haben sich ein ambitioniertes Ziel gesetzt und fragen sich, wie soll ich die Motivation über die Jahre bloß aufrechterhalten?

Sie sind voller Elan gestartet, um Ihr Ziel zu erreichen und jetzt erleben Sie, dass der Alltag sie einholt, die Umsetzung immer schwieriger erscheint und die Motivation sinkt?

Hier stellt sich die Frage, wie motiviere ich mich für meine Ziele? Es gibt dafür eine Reihe von Techniken, die insbesondere bei großen und langfristigen Zielen anwendbar sind.

Zwei davon möchte ich Ihnen hier vorstellen:

Stellen Sie sich vor, Sie feiern einen runden Geburtstag ein paar Jahre nachdem Sie Ihr Ziel erreicht haben. Es mag sein, dass Sie Geburtstage eigentlich gar nicht so gern feiern oder nicht im großen Kreise, aber diesen Geburtstag feiern Sie richtig groß! Denn es gibt einen besonderen Anlass: SIE HABEN ES GESCHAFFT! Sie haben Ihr Ziel erreicht und genießen dies wohlverdient und in vollen Zügen!

Also laden Sie ALLE ein: Freunde, Familie, Bekannte, gute Kollegen. Sie haben besondere Lokalitäten gemietet, Glück mit dem Wetter; früher sprach man von Kaiserwetter! Alle konnten kommen, die Stimmung ist großartig, entspannt mit guter Unterhaltung und Sie begrüßen bestens gelaunt Ihre Gäste und dann geschieht es: der erste Gast, Ihre beste Freundin/Ihr bester Freund, erhebt sich ... er setzt an und hält eine wunderbare Rede darüber, wie Sie ihm vor einigen Jahren erstmals von Ihren Plänen erzählt haben, in welcher Situation sie damals waren, wie sehr er sich für Sie freut ... allgemeiner Applaus, Schulterklopfen, Sie bedanken sich, sind ganz angetan.

Dann steht der nächste auf, vielleicht jemand aus Ihrer Familie, und auch er hält eine Rede, die Sie in Ihrem Innersten berührt und bevor die Gäste Zeit haben, sich zu beruhigen, meldet sich Ihr Chef oder Ihr Kollege, jemand aus Ihrem Arbeitskreis, vielleicht kommt auch noch Ihr Partner, Ihre Partnerin zum Sprechen ...

Ich denke Sie haben das Bild vor Augen, die Stimmen im Ohr und spüren das ganz besondere Gefühl, was man in einer solchen Situation hat ... Nun überlegen Sie einmal, wer könnten die Personen sein, die bei Ihrer Feier eine Rede halten und dann schreiben Sie diese Rede! Es muss gar nicht besonders lang sein, vielleicht ein oder zwei Seiten, aber nehmen Sie sich Zeit und schreiben Sie die Reden, die diese Personen über Sie halten würden!

Sie werden sehen, das wird Ihrer Motivation Flügel verleihen! Sie werden neue Kraft und Energie spüren.

Das können Sie noch weiter steigern, indem Sie diese Reden mit einer Person Ihres Vertrauens teilen.

Die zweite Übung, die ich Ihnen hierzu empfehlen möchte, geht in eine ähnliche Richtung, ist aber etwas einfacher gehalten und damit auch für kleinere und kurzfristige Ziele verwendbar:

Auch hier benötigen Sie etwas Zeit und Ihre Vorstellungskraft. Dieses Mal gibt es allerdings keinen vorgegebenen Rahmen, wie bei der Geburtstagsfeier, da es hier konkreter um Ihr ganz individuelles Ziel geht – entsprechend ist jetzt Ihre Vorstellungskraft und Phantasie stärker gefragt.

Stellen Sie sich bitte vor, Sie hätten Ihr Ziel erreicht. All die Mühen, all die Anstrengungen haben sich gelohnt und sie haben es geschafft.

Alles, was Sie sich vorgestellt haben, ist genauso eingetroffen. Und jetzt überlegen Sie bitte einmal, was das alles ist ... und stellen Sie sich vor, wie das für sie ist.

Dazu können Ihnen die folgenden Fragestellungen helfen:

Was bedeutet es für Sie, Ihr Ziel erreicht zu haben?

Was verändert sich, wenn Sie Ihr Ziel erreicht haben werden?

Wie fühlt sich das für Sie an?

Wie wird Ihr Tag aussehen, nachdem Sie Ihr Ziel erreicht haben?

Was werden andere über Sie sagen?

Stellen Sie sich vor, wie Ihre Freunde, Partner/-in, Ihre Familie, Ihre Kinder, Ihre Eltern über Sie sprechen und beeindruckt davon sind, was Sie erreicht haben!

Ich wünsche Ihnen viel Spaß beim Ausprobieren und bin mir sicher, Sie werden es genießen!