

Praxis-Tipp: Die Kunst, sich selbst zu motivieren

Ob im Job, beim Sport oder wenn es ums Abnehmen geht - es gibt immer Aufgaben, bei denen es schwer fällt, sich selbst zu motivieren. Hier ein Patent, wie Sie Ihren »inneren Schweinehund« überwinden:

Setzen Sie sich ein klares Ziel!

Nichts motiviert mehr als ein klar definiertes Ziel. Es gibt genügend Erfolgsgeschichten von Menschen, die sich in ihrer Jugend ein Ziel gesetzt und dieses verfolgt haben, bis sie es erreicht hatten. Überlegen Sie sich, was Sie erreichen wollen. Ziele geben nicht nur Orientierung, sondern setzen auch enorm viel Motivation frei.

Finden Sie Ihre persönlichen Motivatoren heraus!

Jeder Mensch hat bestimmte Dinge, die ihn motivieren oder demotivieren. Den einen motiviert Geld oder eine Herausforderung, für den anderen sind Status oder soziale Anerkennung wichtig. Denken Sie selbst darüber nach, was Sie motiviert und erstellen Sie eine Liste Ihrer Motivatoren. Beobachten Sie sich eine Woche lang selbst. Wenn Sie wissen, was Sie motiviert, können Sie Ihre Aufgaben entsprechend gestalten.

Machen Sie sich Sinn und Notwendigkeit klar!

Wenn Aufgaben schon keinen Spaß machen, sollten sie zumindest einen Sinn haben. Machen Sie sich deshalb immer wieder den Zweck und die Notwendigkeit der Maßnahme klar. Je bedeutender oder dringlicher etwas erscheint, desto motivierter sind wir.

Fragen Sie sich: Für wen oder was ist die Veränderung nützlich oder gar zwingend erforderlich? Was würde passieren, wenn ich mich nicht in diesem Bereich weiterentwickeln würde? Was kann ich damit erreichen? Wen könnte ich beeindrucken? Was käme in Bewegung oder zum Stillstand? Beachten Sie dabei, dass jede Tätigkeit in einem größeren Gesamtkontext wichtig sein kann. Notfalls werden Sie kreativ und heben die Aufgaben in ihrer Wertigkeit an, indem Sie das Ganze für sich als ein großes Projekt betrachten.

Stellen Sie eine Belohnung in Aussicht!

Steht eine konkrete Belohnung in Aussicht, gehen uns die meisten Dinge besser von der Hand. Das muss nichts Großes sein, sollte aber für Sie schon etwas Besonderes darstellen. Etwas, das nicht alltäglich ist und Ihnen Freude oder Lust bereitet wie etwa ein Saunabesuch, eine Eintrittskarte fürs Kino oder eine Mahlzeit beim Lieblings-Italiener um die Ecke. Wenn Sie ansonsten kaum Zeit und Muße finden für solche Genussmomente, ist das oft schon Anreiz genug, und bereits die Vorfreude darauf wirkt stimulierend. Natürlich nur, wenn Sie Ihr Versprechen einlösen - und zwar unmittelbar nach Erreichen des Zieles. Belohnungen gelten nicht unserem Verstand, sondern unserem Körper und unserer Seele und sollten deshalb unmittelbar vollzogen werden.

Bauen Sie Druck auf!

Manche Menschen arbeiten gerne auf den letzten Drücker: Mit zunehmendem Zeitdruck gibt es auf einmal keine Anlaufschwierigkeiten mehr. Setzen Sie sich eine Frist bis wann Sie die Aufgabe angegangen bzw. erledigt haben wollen. Je größer der Termindruck, desto niedriger die Blockade. Tragen Sie solche Termine in Ihren Kalender ein und überlegen Sie sich Sanktionen, falls Sie diese nicht einhalten.

Erhöhen Sie den Druck, indem Sie Ihr Vorhabens gegenüber Dritten erwähnen. Nutzen Sie dazu auch die Social-Media-Plattformen. Je mehr Menschen Bescheid wissen, desto besser.

Eine ähnlich kontrollierende Funktion haben Apps fürs Smartphones. Wenn es vibriert und summt, werden Sie freundlich bis nervtötend an Ihre Pflichten erinnert. Sollten Sie der Spielertyp sein, wecken Sie Ihren Ehrgeiz, indem Sie eine Wette eingehen oder für Konkurrenz sorgen. Konkurrenz belebt nicht nur das Geschäft, sondern fördert auch die Motivation.

Feiern Sie sich selbst!

Eine starke Motivation ist die Anerkennung durch andere. Da nicht zu erwarten ist, dass Sie für alles, was Sie gut machen, von Vorgesetzten oder Kollegen gelobt werden, müssen Sie sich die Anerkennung selbst geben. Loben Sie sich selbst. Feiern Sie, wenn Sie eine Aufgabe bewältigt haben. Genießen Sie das Gefühl, eine schwierige oder unangenehme Aufgabe erledigt zu haben. Umso mehr Lust werden Sie beim nächsten Mal haben, eine neue Aufgabe anzupacken.

Visualisieren Sie!

Sich selbst zu motivieren fällt leichter, wenn Sie sich vorstellen, wie Sie die Aufgabe mit Freude und viel Schwung erledigen. Malen Sie sich das so genau und so positiv wie möglich aus. Versuchen Sie, sich möglichst detailliert auszumalen, wie Sie sich fühlen werden, wenn die Arbeit fertig ist, wie erleichtert und wie stolz Sie sich fühlen. Was werden Sie sich selbst sagen, was werden andere sagen? Eine solche Visualisierung kann eine so starke Sogkraft entwickeln, dass sich die Arbeit fast von selbst erledigt.

Programmieren Sie sich selbst

Statt sich einzureden, wie schwierig die Aufgabe ist und dass Sie das nicht schaffen, sollten Sie sich lieber selbst sagen, dass Ihnen die Aufgabe Spaß macht, dass es eine spannende Herausforderung ist, die Sie bewältigen können, dass Sie damit ganz schnell fertig sein werden. Auch wenn Sie selbst nicht daran glauben, programmieren Sie so Ihr Unterbewusstsein auf diese neuen »Glaubenssätze«. Freude stellt sich nämlich dann ein, wenn man konzentriert und ganz bei der Sache ist. Dann vergeht die Zeit wie im Flug, und die Dinge gehen leichter von der Hand.

Wenn alles nichts nützt, kein Trick funktioniert oder Tipp Sie anregen kann, dann legen Sie eine Pause ein. Bevor Sie stundenlang vor der Arbeit hocken und doch nichts schaffen, machen Sie einfach früh Feierabend. Nutzen Sie einen solchen Tag ohne schlechtes Gewissen und machen Sie das Beste draus. Manchmal hilft etwas Abstand zu den Dingen, um dann im zweiten Anlauf den »inneren Schweinehund« zu überwinden.

Viel Erfolg bei der Umsetzung!