



## Selbstmotivation

Kreuzen Sie an, welche Strategien Ihnen entsprechen:

### Bei einem kurzen Motivationstief

- Stehen Sie auf und bewegen Sie sich.
- Suchen Sie ein kurzes Gespräch mit einer Kollegin.
- Schieben Sie eine andere Arbeit ein, die Ihnen Spass macht.
- Gehen Sie kurz an die frische Luft.
- Machen Sie einige Entspannungs- oder Atemübungen.
- Denken Sie an die nächsten Ferien, visualisieren Sie ein schönes Erlebnis.
- Machen Sie sich bei einer Vertrauensperson Luft (dies vorgängig deklarieren).
- Lachen Sie, gemeinsam mit anderen – oder sogar über sich selbst lachen.
- Nehmen Sie sich etwas Schönes für den Feierabend vor.
- Akzeptieren Sie, dass es auch betreffend Motivation Auf und Abs gibt.
- Teilen Sie unliebsame Arbeit in Teilschritte auf, wenn der Brocken zu schwer ist: Wie isst man einen ganzen Elefanten? In mundgerechten Bissen und kleinen Portionen!
- Erstellen Sie eine Liste mit Dingen, die Sie sofort in gute Laune versetzen.
- Drehen Sie einen Film in Ihrem Kopf: So wird es sein, wenn Sie die Aufgabe gelöst haben. Machen Sie die Bilder farbig, untermalen Sie mit Musik und integrieren Sie wunderschöne Gefühle.
- Versuchen Sie, den Tätigkeiten Freude abzugewinnen: Eigentlich macht es Spass...
- Eliminieren Sie innere Saboteure wie „Ich schaff das nie!“ oder „Ich kann das nicht!“ und ersetzen Sie sie durch innere Unterstützer: „Wenn ich etwas wirklich erreichen will, schaffe ich es auch“ oder „Wenn ich erst einmal den ersten Schritt gemacht habe, geht es meist ziemlich schnell“.
- Stellen Sie sich vor, worauf Sie stolz sein werden und worüber Sie sich freuen werden, wenn Sie die Aufgabe bewältigt haben.
- Seien Sie sich bewusst: Man kann nur sich selbst motivieren.
- Machen Sie sich klar: Wann, wenn nicht jetzt!
- Nehmen Sie Abschied vom Perfektionismus und lassen Sie auch mal eine Fünf gerade stehen.
- Verzeihen Sie sich Rückfälle ins Motivationstief und bleiben Sie dran.

### Bei anhaltendem Motivationstief

- Die unliebsamen Aufgaben in einen grösseren Zusammenhang stellen. „Diese Aufgaben gehören nun mal dazu! Insgesamt ist meine Arbeit ja interessant und befriedigend!“
- In einen anderen Bedeutungsrahmen stellen: „An dieser Herausforderung werde ich wachsen – das Schicksal tischt genau das auf, was ich längst hätte lernen sollen!“
- Unliebsame Aufgaben im Zeitrahmen sehen und aushalten: „Zwei Wochen muss ich an diesem Projekt arbeiten – das werde ich überleben. Nase zu und durchtauchen!“
- Zielsetzungen überprüfen: Sind sie realistisch?
- Innerlich einen Neustart machen: „Jetzt beginne ich nochmals mit einer anderen Einstellung.“
- Das Gespräch mit dem Vorgesetzten suchen und um mehr Handlungsspielraum, abwechslungsreichere Arbeit, mehr Mitbestimmung oder Entlastung bitten.
- Man kann sich die fehlenden positiven Gefühle ausserhalb der Arbeit holen: in Beziehungen, nebenamtliche Tätigkeiten oder einem Hobby Bestätigung finden. Damit sind die Erwartungen an die „Seelennahrung“ am Arbeitsplatz nicht mehr so hoch.
- Stellen Sie sich vor, jemand übernimmt Ihre Arbeit und Sie müssten ihm die Arbeit schmackhaft machen. Welche Argumente zählen Sie auf?
- Lieber gehen, als sich gehen lassen – ein Stellenwechsel garantiert zwar nicht, dass Sie in Zukunft immer motiviert sein werden – aber es wird bestimmt nicht mehr gleich, wie es jetzt ist.

Erstellen Sie Ihren ganz persönlichen 10-Punkteplan gegen Motivationstiefs:

---

---

---

---

---

---

---

Mit der Zeit nimmt die Seele  
die Farben der Gedanken an!

