

## Best Practise

## Selbstmotivation – Ihr Schlüssel zum Erfolg

Zum Jahresanfang nehmen sich viele Menschen vor, etwas in ihrem Leben zu ändern, nur um dann nach wenigen Wochen wieder in den alten Trott zu verfallen. Die Ziele sind meist sehr ähnlich – die Misserfolge auch. Oder wie George Bernhard Shaw einst sagte: „Der Weg zur Hölle ist mit guten Vorsätzen gepflastert, nicht mit schlechten.“

**W**arum fällt es uns so schwer, uns längerfristig zu motivieren und die gesteckten Ziele erfolgreich zu beenden? Grundsätzlich versteht man unter Motivation die Beweggründe eines Menschen, die sein Handeln bestimmen. D. h. wir verfügen über einen inneren Antrieb, der unsere Verhaltensweisen bewusst (und unbewusst) steuert. Damit wir ein Ziel oder einen Vorsatz umsetzen können, benötigen wir (Selbst-) Motivation.

### Die Suche nach dem persönlichen Nutzen

Unsere Ziele fungieren also wie eine Art Wegweiser für unsere Motivation. Je genauer und attraktiver sie sind, desto höher ist unsere Motivation, sie zu erreichen. Wenn wir glauben, dass ein Handeln (egal ob beruflich oder privat) uns einen persönlichen Mehrwert verschafft, sind wir bereit, die Leistung dafür zu erbringen. Oder um es einfacher zu sagen: Bei jeder Entscheidung fragen wir uns (unbewusst): „Was springt für mich dabei heraus?“ Und das gilt sowohl für die intrinsische Motivation, also dem Bestreben, etwas um seiner selbst willen zu tun, als auch für die extrinsische Motivation, bei der der Wunsch nach Belohnung (bzw. Vermeidung von Bestrafung) im Vordergrund steht.

### Der Weg zum Ziel in vier Schritten!

Egal wie unterschiedlich unsere Motive auch sind – bei der Umsetzung durchlaufen wir in der Regel vier verschiedene Phasen:

1) In der **Abwägungsphase** suchen wir gezielt nach möglichst vielen Informationen und beziehen auch Neues oder Unbekanntes mit ein, um zu

überprüfen, ob wir das Ziel überhaupt erreichen möchten bzw. können.

2) Wenn dies geklärt ist, beginnt die zweite und vielleicht wichtigste Phase, die **Planungsphase**. Hier steht die konkrete Umsetzung im Fokus der eigenen Aufmerksamkeit. Meist sind wir in dieser Phase immun für neue Informationen. Es geht darum, wie wir das Ziel erreichen können.



### Expertenrat

#### Das ABC der Planungsphase!

##### A) Realistisches Ziel

Stellen Sie sicher, dass Ihr Ziel ambitioniert ist, Sie es aber aus eigener Kraft erreichen können und dass Ihr Ziel auch zu Ihrer Persönlichkeit passt.

##### B) Klar definiertes Ziel, konkreter Plan

Ein Ziel, das man nicht genau sieht, kann man nicht treffen. Wenn Sie wissen, wohin Sie wollen, wird die Umsetzung leichter. Was müssen Sie wann wie tun. Wer oder was kann Ihnen dabei helfen? Welche Unterstützung benötigen Sie? Und vergessen Sie nicht: Schriftliche Pläne sind verbindlicher und wirkungsvoller! Setzen Sie Prioritäten und stellen Sie sicher, dass Ihre Ziele sich nicht widersprechen oder dass es zu viele sind!

##### C) Passende Rahmenbedingungen

Um ein Ziel erfolgreich umsetzen zu können, müssen die Rahmenbedingungen wie Zeit, Kraft und Energie stimmen. Wenn Sie kurz vor einem wichtigen Abgabetermin stehen und noch einige Probleme zu lösen sind, wird der Vorsatz, sich mehr um die Mitarbeiter zu kümmern, wahrscheinlich nur ein frommer Wunsch bleiben.

3) In der **Handlungsphase** wird das definierte Ziel umgesetzt.

4) Und in der letzten Phase, der **Bewertungsphase**, analysieren wir die Umsetzung und suchen Erklärungen für den Erfolg oder Misserfolg.

### Nur positiv denken ist blauäugig!

Gute Sportler gelten als willens- und charakterstarke Menschen, die zeigen, was mit Disziplin, Selbstvertrauen und Optimismus möglich ist. Dazu kommt die Freude, sich mit den eigenen Grenzen auseinanderzusetzen, gepaart mit der Bereitschaft, Risiken einzugehen und Rückschläge zu akzeptieren. Im Wesentlichen geht es bei der mentalen Stärke um das Vertrauen in die eigene Kraft und das eigene Leistungsvermögen.

Optimismus und der Glaube an die eigenen Fähigkeiten ist eine Grundvoraussetzung für Erfolg. Wer die Welt jedoch nur rosarot sieht und nicht mit Rückschlägen rechnet, wird viele Misserfolge erleben, denn die realistische Auseinandersetzung mit den Herausforderungen und Hürden, verbunden mit lösungsorientiertem Denken, ist ebenso wichtig wie die Selbstmotivation.

### Das Geheimnis des starken Willens

Selbstmotivation ist nur die eine Seite der Medaille. Um die eigenen Ziele erfolgreich zu realisieren, benötigen Sie einen starken Willen, der Ihnen dabei hilft, Ihre Absichten in die Tat umzusetzen. Das Mantra „Tschaka – du schaffst es“ (wie der niederländische Motivationsguru und Bäckermeister Emile Rattelband in den 90er Jahren propagierte) reicht dabei nicht aus. Man sollte einfach genauer sagen, welche konkreten Fähigkeiten einen starken Willen ausmachen: Es ist letztlich die Fähigkeit, Ihre Aufmerksamkeit auf das Ziel zu fokussieren und sich nicht durch störende Faktoren im Umfeld ablenken zu lassen. Die Kunst, die eigenen Emotionen zu kontrollieren und sich nicht von Wut, Trauer oder Frust behindern zu lassen, zählt ebenso dazu wie der produktive Umgang mit Misserfolgen oder Niederlagen. Damit ist ein starker Wille eben keine gottgegebene Charaktereigenschaft, sondern eine trainierbare Fähigkeit. Deshalb: Unsere Tipps für Ihr persönliches Motivationstraining.





## Checkliste 13 Tipps für Selbstmotivation



(Download [www.fum-gwi.de](http://www.fum-gwi.de))

### **Tipps 1: Haben Sie Spaß an neuen Herausforderungen!**

Viele Menschen sehen in jeder neuen Aufgabe sofort mögliche Probleme, was zwangsläufig zu einer niedrigeren Motivation führt. Wenn Sie Ihre Einstellung ändern und die Aufgabe als Herausforderung betrachten, die Sie meistern können und wollen, wird vieles viel einfacher gehen.

### **Tipps 2: Verlassen Sie eingetretene Pfade**

Routine führt schnell zu Langeweile und Unterforderung, die Motivation schwindet zunehmend. Suchen Sie nach Alternativen und neuen Wegen und fürchten Sie sich nicht davor, auch mal einen Fehler zu machen.

### **Tipps 3: Das Warum entscheidet**

Erst wenn Ihnen klar ist, welcher Sinn hinter Ihren Zielen und Ihrem Vorhaben steckt und welcher positive Effekt für Sie daraus resultiert, werden Sie die Kraft und die Energie aufbringen, das gewünschte Ergebnis zu erzielen. Und vergessen Sie nicht: Unser Gehirn liebt Bilder – also visualisieren Sie so oft wie möglich!

### **Tipps 4: SMARTe Ziele**

Stellen Sie sicher, dass Sie konkrete Ziele haben, d. h. Spezifisch, Messbar, Attraktiv, Realisierbar und Terminiert – kurz SMART.

### **Tipps 5: Irren ist menschlich**

Die meisten Menschen sind sich selber gegenüber sehr kritisch. Vergessen Sie nicht: Fehler passieren – auch dann, wenn Sie hoch motiviert und sehr konzentriert gearbeitet haben. Lernen Sie aus Ihren Fehlern und machen es beim nächsten Mal besser.

### **Tipps 6: Überprüfen Sie Ihr Eigenbild regelmäßig**

Wie wir uns selber sehen, ist entscheidend für unseren Erfolg. Menschen sind aber nicht statisch wie z. B. ein Stuhl, sondern verändern sich kontinuierlich. Vielleicht gelingt Ihnen heute etwas, was Sie früher nicht konnten. Seien Sie mutig und probieren Sie auch solche Sachen aus, die Sie (angeblich) nicht können.

### **Tipps 7: Nutzen Sie Ihre Stärken**

Es besteht meist ein enger Zusammenhang zwischen dem, was Sie gerne machen, und dem, was Sie gut können. Nutzen Sie Ihre Stärken und Sie werden erfolgreich sein. Und jeder Erfolg motiviert enorm!

### **Tipps 8: Die Motivationsgrundlage**

Wenn Sie selber nicht an den eigenen Erfolg glauben, werden Sie viele Erklärungen für Ihr Scheitern finden. Vergessen Sie nicht: Disziplin und Willensstärke sind erlernte Denkgewohnheiten. Und sie lassen sich verändern!

### **Tipps 9: Die Welt ist kein Ponyhof**

Bleiben Sie realistisch. Sorgen Sie dafür, dass Ihre Ziele ambitioniert sind, aber erreichbar. Ständige Überforderung in Kombination mit den Rückschlägen ist einer der größten Motivationskiller. Langeweile übrigens auch. D. h. wenn Sie Ihre Ziele zu niedrig stecken, schwindet die Motivation ebenfalls sehr schnell.

### **Tipps 10: Genießen und feiern Sie Ihre Erfolge**

Loben Sie sich selbst, aber fordern Sie auch Anerkennung von außen ein. Auch für Teilerfolge. Seien Sie stolz!

### **Tipps 11: Geteiltes Leid ist halbes Leid**

Rückschläge und Niederlagen gehören zum Leben dazu, vor allem, wenn man etwas Neues ausprobiert. Teilen Sie Ihre Erfahrungen und erzählen Sie von Ihren Problemen und Schwierigkeiten. So schaffen Sie sich nicht nur unnötigen Ballast von der Seele, sondern Sie können die Gelegenheit nutzen, sich noch einmal intensiv mit der Situation auseinanderzusetzen und im Gespräch mit anderen eine neue Strategie zu entwerfen.

### **Tipps 12: Übernehmen Sie Verantwortung für sich**

Warten Sie nicht darauf, dass alles von alleine besser wird oder jemand kommt, der Sie rettet. Wenn Sie mit der Situation unzufrieden sind, dann versuchen Sie, diese zu ändern. Oft sorgt allein schon die Auseinandersetzung mit der Herausforderung für neue, frische Motivation. Sie alleine sind für Ihre Stimmung verantwortlich. Achten Sie auf Ihre Körperhaltung und steuern Sie Ihre Denkgewohnheiten.

### **Tipps 13: Nutzen Sie alle Ihre Ressourcen**

Denken Sie daran: Beruf und Karriere ist nicht alles. Nutzen Sie auch andere Quellen Ihrer Persönlichkeit, um sich zu motivieren. Aber vergessen Sie nicht, mit Ihrer Energie zu haushalten. Versuchen Sie nicht, alles gleichzeitig und perfekt zu erledigen.



## Konklusion

Lernen Sie Ihre Motivationen kennen und stellen Sie sicher, dass in Ihrer Lebensbilanz nicht die traurigen Worte verpasster Chancen die Oberhand gewinnen. Sie selber haben es in der Hand, Ihr Leben zu verändern. Wenn Sie Verantwortung für Ihr Handeln übernehmen, dann stellen Sie sicher, dass Sie Ihr eigenes, selbstbestimmtes Leben leben und nicht einfach nur gelebt werden. ■



Autorin: **Astrid Braungart** ist Marketing- und PR-Beraterin. Sie arbeitet als Karrierecoach, im New Placement und ist Team- und Führungskräfte-trainerin.