



**GRATIS-RATGEBER
5 TIPPS FÜR MEHR
EIGENMOTIVATION
IM JOB**

Motivation ist ein wichtiger Faktor für Zufriedenheit und Erfolg. Auch wenn es nicht immer leicht ist, motiviert zu bleiben, sollten Sie ins Handeln kommen und alles versuchen, um noch motivierter zu werden. Erfolgreiche Menschen sind Macher, die nicht aufgeben und am Ball bleiben!

Wünschen Sie sich Tipps, wie Sie noch motivierter im Job werden und wie Sie Ihre Leistungskraft auf das nächste Level heben können? Erfahren Sie in diesem Gratis-Ratgeber 5 Tipps für noch mehr Eigenmotivation im Job. Zusätzlich gibt es 2 Bonus-Tipps speziell für Führungskräfte. Viel Freude beim Lesen!

1. Klare Zielsetzung

Ziele bringen Orientierung mit sich. Darum ist es wichtig, dass Sie sich im Leben klare Ziele setzen, dies hilft besonders im Job. Nur wenn Sie wissen, wo der Weg hinführt, werden Sie auch erfolgreich sein.

Was sind Ihre Ziele und bis wann wollen oder müssen Sie diese erreichen? Beantworten Sie sich diese Fragen und erstellen Sie einen Aufgaben- und Projektplan. Versuchen Sie alle möglichen Störfaktoren auszuschalten.

Setzen Sie bei den Aufgaben unbedingt Prioritäten. Welche Aufgaben müssen zuerst erledigt werden, da sie die Basis für die folgenden Aufgaben sind? Wenn Sie keine Prioritäten setzen, werden Sie sich in Entscheidungsproblemen verlieren und das ist nicht zielführend.

2. Mantra suchen und anwenden

Bei Mantra denken Sie direkt an Yoga und Meditation? Keine Sorge, es wird jetzt nicht esoterisch. Vielmehr soll darauf hingewiesen werden, dass ein Mantra Ihnen wirklich bei der Eigenmotivation im Job helfen kann.

Ein Mantra ist ein motivierender und aufbauender Spruch, der Ihnen in bestimmten Situationen helfen kann, wieder in die richtige Spur zu finden. Suchen Sie sich ein oder mehrere Mantras. Es steht eine wichtige Präsentation bevor, Sie sind nervös und können sich nicht wirklich zur Vorbereitung motivieren? Ein passendes Mantra könnte sein "Ich bin in meinem Aufgabenbereich sehr gut, ich weiß was ich kann und schaffe es."

Wiederholen Sie das Mantra, das wird Sie beruhigen und Ihnen Zuversicht geben.

Wie viele Mantras Sie sich suchen und in welchen Situationen Sie diese einsetzen, ist Ihnen überlassen.

3. Verantwortlichkeiten bewusst machen

Halten Sie sich vor Augen, welche Verantwortlichkeiten Sie haben. Was sind Ihre Aufgaben im Job und im Team? Was können vielleicht nur Sie erledigen und welche Kollegen brauchen Ihre Zuarbeit?

Dadurch machen Sie sich bewusst, dass Sie ein wichtiger Bestandteil des Teams und der Firma sind. Es wird Sie noch stärker motivieren und Ihnen zusätzliche Kraft verleihen. Die eigenen Aufgaben und deren Wichtigkeit zu unterschätzen, kann zu Demotivation führen. Sie sind eingestellt worden, weil Sie etwas sehr gut können und Sie gebraucht werden. Denken Sie stets daran!

4. Auf den Moment fokussieren

Vermeiden Sie das Aufschieben von Aufgaben und lassen Sie sich nicht zu stark von negativen Neuigkeiten aus der aktuellen Presse oder Ihrem Privatleben beeinflussen. Das führt nur zu einer starken Demotivation und wird sich schlecht auf Ihre Arbeitsqualität auswirken.

Konzentrieren Sie sich auf den Moment und denken Sie nicht an vergangene Situationen, wo es vielleicht beruflich schwieriger war.

Halten Sie sich spannende, neue Ziele vor Augen und bleiben Sie positiv. Verschwenden Sie keine Kraft und Zeit in etwas, was Sie eh nicht mehr ändern können. Fokussieren Sie sich auf das Hier und Jetzt, das wird Sie noch positiver stimmen und stark motivieren.

5. Regelmäßiges Lernen

Lernen ist ein großer Faktor im Zusammenhang mit Motivation. Indem Sie neue Aspekte erlernen oder noch besser werden, steigt die Sicherheit in der Ausführung und das Selbstbewusstsein. Sie werden ein Gefühl der Kontrolle erhalten und noch selbstsicherer werden. Lebenslanges Lernen ist das große Stichwort, so beugen Sie insbesondere Stillstand vor.

Schauen Sie über den Tellerrand und wagen Sie sich aus der sicheren Komfortzone. Regelmäßiges Lernen wird Sie herausfordern und Sie noch stärker machen. Natürlich ist es einfacher und bequemer, an aktuellen Gewohnheiten festzuhalten, doch wird sich das Verlassen der Komfortzone lohnen! Handeln Sie und werden Sie unbedingt aktiv!

2 Bonus-Tipps für Führungskräfte

Bonus-Tipp 1: Stellen Sie den Menschen in den Mittelpunkt

Sie haben Führungsverantwortung und möchten noch erfolgreicher führen? Ganz wichtig ist, dass Sie den Menschen in den Mittelpunkt des Handelns stellen. Mitarbeiter werden noch produktiver sein, wenn sie Wertschätzung und Respekt erfahren.

Dieser Aspekt wird sehr häufig unterschätzt, obwohl er so elementar ist. Menschen, die sich überflüssig oder als weniger wichtig im Team betrachten, weil nicht ausreichend respektvoll kommuniziert wird, erbringen nicht ihre beste Leistung.

„Behandle die Menschen so, als wären sie, was sie sein sollten, und du hilfst ihnen, zu werden, was sie sein können.“

Johann Wolfgang von Goethe,
deutscher Dichter und Universalgelehrter

Bonus-Tipp 2: Management und Führung richtig umsetzen

Erkennen Sie den Unterschied zwischen Management und Führung. Der Unterschied ist wichtig: Management ist, etwas richtig zu tun; Führung ist, das Richtige zu tun!

Versuchen Sie die richtigen Mitarbeiter an den richtigen Stellen mit den richtigen Aufgaben zu befassen.

Erkennen Sie alle Talente der Mitarbeiter! Es sollte in Ihrem Interesse als Führungskraft sein, die Stärken der einzelnen Mitarbeiter weiter zu stärken und das Beste aus ihnen herauszuholen! Führung gibt Management einen Wirkungsrahmen.

„Man kann ein Unternehmen mit dem Aktienrecht ebensowenig führen wie eine Ehe mit dem Bürgerlichen Gesetzbuch.“

Hans-Günther Sohl,
Ehrenpräsident BDI

Buhr & Team Akademie für Führung und Vertrieb AG
Grafenberger Allee 115-117
40237 Düsseldorf