

12 Tricks für Deine Motivation

Leonardo Gambini - Juni 2022

Quellen: Verschiedene im Internet angepasst und ergänzt



Trick 1: Bereite immer den Folgetag vor

Der Spruch „**Wer nicht plant, wird verplant**“ trifft den Nagel auf den Kopf. Erstellen Sie am Ende Ihres Arbeitstages eine To-do-Liste für den nächsten Tag oder sogar für die gesamte Woche: Was ist wichtig und was ist dringend? Indem Sie das kurz vor Feierabend notieren, schaffen Sie sich geistigen Freiraum – schließlich müssen Sie nichts mehr im Kopf behalten.

Planen Sie auch bewusst Pufferzeiten ein und belohnen Sie sich nach schwierigen Aufgaben. Wichtige oder unangenehme Aufgaben sollten ganz oben auf der Liste stehen, damit Sie diese direkt am nächsten Tag angehen (Eat-the-Frog-Technik). Es ist ein wunderbares Gefühl, den "Ballast" von der Liste zu streichen und sich mit klarem Kopf den nächsten Aufgaben zu widmen. Dies fördert automatisch Ihre Entspannung und Motivation.

Trick 2: Denke immer positiv! Immer!

Negative Gedanken haben große Kraft und können Deinen Erfolg konkret verhindern. Nicht nur, dass Du mit den negativen Gedanken beschäftigt bist statt mit **konstruktiv-positiven**. Du wirst auch viel Energie aufbringen müssen, um die negativen Gedanken loszuwerden. Energie, die Du intelligenter einsetzen könntest. Gehe daher besser gleich **positiv-wertschätzend** an die Aufgaben heran, und nutze Deine **Ressourcen**, die Dir zur Verfügung stehen: Deine Erfahrungen, Dein Wissen & Kompetenzen, Deine Kontakte, Deine Talente, Deine Notizen etc.

Man kann nur die Ressourcen nutzen, die man kennt!

Kennst Du Deine Ressourcen?

Trick 3: Achte auf Deine eingeschliffenen inneren Programme

Jeder von uns hat täglich Aufgaben zu erledigen, die nicht besonders spannend sind, aber dennoch fristgerecht abgeschlossen werden müssen. Wie gehst Du damit um?

Welche Gedanken beschäftigen Dich in solchen Momenten?

Zählst Du zu den Menschen, die sich leicht ablenken lassen und das Gefühl haben, sich nicht richtig konzentrieren zu können? Bist Du Dir Deiner schlechten Gewohnheiten (Deiner "Programme") bewusst? Oder gehörst Du zu denen, die sich einreden, eine Aufgabe nie bewältigen zu können, weil sie zu groß oder zu schwierig erscheint? Das ist Selbstsabotage!

Das englische Wort dafür ist: Prokrastination.

So programmierst Du Dich auf Lust-, Erfolg- und Energielosigkeit:

Konzentriere Dich auf das, was zu tun ist, und fang einfach an. Komme ins **MACHEN**.

Der längste Weg beginnt immer mit dem ersten Schritt. Und dann ist man schon einen Schritt weiter. Der eigene Wille reagiert wie ein Muskel: **Je mehr Du ihn trainierst, desto stärker wird er!**

***Prokrastination** bezeichnet ein Verhalten (Demotivation), das dadurch gekennzeichnet ist, dass Aufgaben trotz vorhandener Gelegenheiten und Fähigkeiten entweder nicht oder erst nach sehr langer Zeit und dabei oft zu spät erledigt werden.*

Trick 4: Motiviere Dich durch kleine Belohnungen!

Setze Dir selbst positive **Leistungsanreize**. Es ist bekannt, dass Menschen auf der Arbeit vor allem durch Lob & Belohnung (Anreize) zu motivieren sind. **Doch wer lobt Dich?**

Tue es selbst! Belohne Dich, wenn Du bestimmte Aufgaben abschließend erledigt hast.

Gönne Dir etwas Gutes, etwas, was Du nicht selten kaufst oder tust. Genieße die Belohnung – spüre die Erleichterung, dass Du die Aufgabe schnell und gut geschafft hast.

Wichtig, Du definierst die Belohnung im Vorfeld als Anreiz & Motivation!

Trick 5: Baue Dir künstlichen Zeitdruck auf!

Viele Menschen arbeiten gerne auf den letzten Drücker: Mit zunehmendem Zeitdruck gibt es auf einmal keine **Konzentrationsschwierigkeiten** mehr. Wenn Du auch zu dieser Sorte gehörst, dann probiere doch einmal Folgendes aus:

- Baue künstlichen Zeitdruck auf, indem Du in Deinem Kalender einträgst, was Du bis wann erledigt haben willst – auch wenn Du das Ergebnis noch gar nicht abliefern musst.
- Größere Aufgaben unterteilst Du in Teilaufgaben, mit denen Du ähnlich verfahrst. Auf diese Weise nutzt Du die **Endspurt-Energie**, vermeide aber den typischen „**Last-Minute-Stress**“. Und mit hoher Wahrscheinlichkeit erreichst Du eine viel bessere Qualität, als wenn Du wirklich auf den letzten Drücker gearbeitet hättest.

Trick 6: Stelle bei größeren Zielen einen Maßnahmenplan auf

Große Aufgaben können wie unüberwindbare Berge wirken. Oft fehlt die Motivation, weil Du nicht abschätzen kannst, wie lange es dauern wird und welche Herausforderungen dabei auftreten könnten. Deshalb ist es entscheidend, einen Maßnahmenplan zu erstellen und die Etappenziele klar zu definieren:

- Welche Teilaufgabe möchtest Du bis wann erledigt haben?
- Wann willst Du überprüfen, ob Du im Zeitplan liegst?

So wird das Vorhaben greifbarer und Du kannst konkrete Fortschritte sehen.

Trick 7: Feiere Deine Erfolge!

Wir können nicht erwarten, dass wir von unserem privaten und Arbeitsumfeld laufend die Anerkennung bekommen, die wir verdienen. Also gebe sie Dir am besten selbst:

- Feiere, wenn Du etwas Schwieriges bewältigt hast.
- Fasse in Worte, was Dir besonders gut gelungen ist (Tagebuch).
- Teile Deinen Erfolg mit – beispielsweise Deinem Umfeld, Deinen Kindern & Eltern, über Social Media (ja wieso nicht), in der Meditation an das Universum.

Verbinde es mit der ganzen Mühe, die Dir die Aufgabe gemacht hat, mit einem positiven Gefühl. So werden die nächsten Aufgaben gleich mit höherer Motivation angegangen.

Trick 8: Sei nicht zu streng mit Dir selbst

Es gibt sie, die Tage, an denen einfach nichts geht. Du bist nicht gut drauf, und nichts funktioniert. Dann erlaube Dir eine **Mini-Auszeit**. Ohne schlechtes Gewissen. Tue etwas, was Deine Batterie wieder auflädt.

Gleiches gilt, wenn Du einen Rückschlag erleben musst. Lasse Dich davon nicht zu sehr beeindrucken. **Die eigene Kritik ist meistens niederschmetternder als die der anderen.** Schau vielmehr darauf, was Du bereits an Teilerfolgen erreicht hast, was Du schon gelernt hast. Setze da an, wo die **Korrektur** nötig ist, und nutze den Rückschlag als Chance zum Lernen, zum Auffrischen sowie zur Verbesserung des Ergebnisses.

Trick 9: Entziehe Dich dem Einfluss des inneren Schweinehundes

Wenn Du gelegentlich mit „Aufschieberitis“ zu kämpfen hast oder dazu neigst, wichtige Aufgaben erst auf den letzten Drücker zu erledigen, kann folgende Maßnahme helfen:

Setze Dir **persönliche Qualitätsstandards**. In den Bereichen, in denen Du Dich disziplinieren möchtest, formuliere klare Regeln, die Du konsequent einhalten willst.

Hier gilt: Weniger ist mehr!

Der Vorteil: Aus diesen Regeln werden schnell Routinen.

Beispiele für solche Regeln:

- Auf E-Mails antworte ich innerhalb von maximal 12 Stunden – zumindest mit einer Zwischenmeldung oder einem Vorschlag für einen Zeitaufschub.
- Langfristige Aufgaben erledige ich 1–2 Tage vor dem Termin.
- Kurzfristige Aufgaben erledige ich 2 bis 3 Stunden vorher oder spätestens bis 12 Uhr.
- Informationen, To-dos und Termine halte ich immer schriftlich fest.

Das Geniale ist, dass Du mit solchen Regeln eine Grundsatzentscheidung triffst. Jedes Mal, wenn Du wieder in so einer Situation bist, weißt Du, was zu tun ist. Denn Du hast es schon vorab entschieden.

Trick 10: Triff Entscheidungen schnell!

Studien haben herausgefunden, dass wir nahezu 100 % unserer Entscheidungen ohnehin emotional treffen (Bauchgefühl) – ganz egal, wie lange wir davor Pro- und Contra-Argumente gegeneinander abgewogen haben. Selbst wenn Du eine Entscheidung vermeintlich rational argumentieren kannst, führt das wiederum nur dazu, dass dies die Emotion der **Sicherheit** für diese Entscheidung in Dir auslöst.

Deshalb: **Vertraue einfach Deinem initialen Bauchgefühl (Intuition)**. Entscheide schnell. Und trage so einen wichtigen Teil zu Deiner Selbstmotivation bei.

Trick 11: Höre motivierende Musik & Podcasts

Der Hörsinn ist der erste Sinn, der sich beim Menschen herausbildet. Kein anderer Sinn hat so viel Einfluss auf uns. Und heute wie damals hat Musik die gleiche Wirkung auf den Menschen. **Kein Mensch kann sich der Musik entziehen**. Egal welche Musikrichtung – Studien zeigen, dass Musik, wenn wir sie als angenehm empfinden, Erstaunliches bewirken kann. Angenehme Musik wirkt sich positiv auf Dein vegetatives Nervensystem und hilft, Stress und Aggressionen abzubauen. Sie kann Dich förmlich aus Deinem angespannten Zustand herausreißen. Du fühlst Dich entspannt, erholt und kannst sofort besser denken. Deine Motivation & Leistungsfähigkeit steigt. **Am besten ist es selbst Musik zu machen, zu Singen und ein Instrument zu spielen**.

Trick 12: Schaffe Platz für Glück in Deinem Leben

Viele von uns hetzen rastlos im Hamsterrad durchs Leben – immer darauf bedacht, dem Treiben des Alltags zu entkommen und so ihrem Glück auf die Sprünge zu helfen. Du denkst, außergewöhnliche Erlebnisse respektive Ergebnisse machen Dich glücklich. **Doch das ist ein Irrtum**. Neues kann Dir nur kurzfristig Hochgefühle verschaffen.

Eben gerade das, was Dir „alltäglich“ erscheint, garantiert Dir Glück pur: der tägliche Spaziergang nach Feierabend, das Spielen mit den Kindern, das Training im Fitness-Center, ein gutes Buch, das monatliche Treffen mit ehemaligen Freunden und vieles mehr. Allein die Vorfreude auf diese lieb gewonnenen Gewohnheiten macht Dich glücklich. Gib Deinem Glück einen Termin, und richte Deinen Alltag so ein, dass es etwas gibt, worauf Du Dich immer wieder freuen kannst!

Glück kann man nicht erzwingen. Manchmal muss man nur offen sein und bereit, das zu genießen, was ohnehin schon da ist.

Tags: Achtsamkeit / Mut zur Lücke / Gelassenheit / Glückshormone / Dopamin-Kick / Intuition / Humor / Selbstsabotage / Prokrastination / Glück / Selbstmotivation / innere Ruhe.