

Motivation boosten: 11 Quicktipps für stressige Arbeitstage

Die To - do - Liste ist lang, doch Sie können sich nicht aufraffen, weil Sie in der Nacht schlecht geschlafen haben? Und zu allem Überfluss ist auch noch das Wetter trist? An manchen Tagen braucht es ein Quäntchen Inspiration und Selbstmotivation, damit unser Begeisterungsmotor wieder anspringt.

Diese simplen Tricks helfen, motivierter, leistungsstärker und effizienter zu werden – in Stresssituationen, vor wichtigen Präsentationen oder wenn's grad einfach nicht so toll läuft im Job. Mein persönlicher Favorit: **Tipp Nummer zwei ist der Hammer!**

Tipp 01 & 02: Sofort handeln und Frust umwandeln

01. Unangenehmes zuerst – auch wenn's wehtut

Klingt mühsam, führt aber zu einem kräftigen Motivationskick. Der beste Termin für ein heikles Telefonat ist: Jetzt! Hören Sie auf, diesen Blogbeitrag zu lesen und rufen Sie den schwierigen Kunden jetzt an. Danach geht's Ihnen besser, weil Sie einen überragenden Punktsieg gegen Ihren inneren Schweinehund erzielt haben. Das macht zu Recht stolz und hebt Ihre Stimmung. Und danach machen Sie weiter mit meinem Tipp Nummer 02.

02. Probieren Sie die Freeze–Frame–Technik!

Ich wusste, Sie würden mit diesem Tipp beginnen! Der amerikanische Wissenschaftler Rollin McCraty hat eine Fünf - Schritte - Methode entwickelt, mit der sich Frust in positive Energie umwandeln lässt.

Die Freeze–Frame–Technik: 5 Schritte

So gehen Sie vor, um Frust in positive Energie umzuwandeln:

01	02	03
Innehalten	Herz fokussieren	Positives erinnern
Halten Sie bei Frust kurz inne, und drücken Sie mental auf eine Stopptaste.	Konzentrieren Sie sich kurz auf Ihr Herz, atmen Sie in Ihr Herz und lassen Sie Energie hineinfließen.	Erinnern Sie sich an etwas Positives, ein schönes Gefühl.
04	05	
Fragen stellen	Auf das Herz hören	
Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf die Herzgegend und fragen Sie sich, welche Reaktion bei gesundem Menschenverstand jetzt angebracht wäre.	Hören Sie auf die Antwort Ihres Herzens. Die ist meist sehr beruhigend und positiv.	

Tipp 03 & 04: Körper aktivieren und Pause machen

03. Trinken Sie ein Glas kaltes Wasser!

Der Kältereiz lässt Sie in eine andere Richtung denken und macht munter. Auch gut gegen Stimmungstiefs: Auf der Toilette kaltes Wasser über Hände und Puls fließen lassen und sich das Gesicht waschen. Das hilft in Sekundenschnelle, etwa wenn Sie bei einem Meeting keinen so guten Lauf haben und einen Gedankenwechsel brauchen. Danach kommen Sie frisch gestärkt wieder zurück.

04. Machen Sie mal einen Punkt!

Wenn's im Büro nicht mehr auszuhalten ist, weil ein Projekt hakt oder Sie ein Kollege oder Kunde zur Weißglut bringt, zwingen Sie sich zu einer kurzen Auszeit. Selbstmotivation hat was mit Disziplin zu tun. Ihnen zuliebe! Gehen Sie um den Block. Bewegung ist, ebenso wie Sonne und Natur, ein natürliches Antidepressiva und hellen die Laune auf.

Grund dafür ist das Glückshormon **Serotonin**, das dabei ausgeschüttet wird. Es reduziert depressive Verstimmungen und Schmerzen und kurbelt Euphorie und Glücksgefühle an. Es ist im Übrigen auch der Stoff, der uns so high macht, wenn wir frisch verliebt sind.

Tipp 05 & 06: Belohnen und sich selbst mögen

05. Belohnen Sie sich selbst!

Überlegen Sie sich, womit Sie sich nach Feierabend belohnen könnten. Mit einem schönen Essen oder einer Verabredung mit Ihrem Partner? Nach Ansicht der gängigen Glücksforschung sind eine stabile Partnerschaft und Freunde die wichtigsten Parameter – neben einem erfüllenden Job – für das Empfinden subjektiven Glücks. Danach kommen Gesundheit, selbstbestimmtes Leben und eine sinngebende Lebensphilosophie.

06. Umarmen Sie sich selbst!

Die amerikanische Forscherin Kristin Neff ist überzeugt, dass unsere seelische Ausgeglichenheit und Gesundheit davon abhängt, wie wir in schwachen Momenten über uns denken. Wer sich selbst nicht mag, dem bereitet der Alltag mehr Mühe. Das bedeutet, bei Frustattacken erst recht gut zu sich sein und sich selbst zu verwöhnen. Das stabilisiert und schenkt Kraft.

1

Stabile Partnerschaft &
Freunde

Wichtigster Parameter für subjektives
Glück

2

Gesundheit

Zweiter Schlüsselfaktor für ein erfülltes
Leben

3

Selbstbestimmung

Selbstbestimmtes Leben und
sinngebende Lebensphilosophie

Tipp 07 & 08: Haltung und Lächeln als Kraftquellen



07. Aufrechte Haltung einnehmen

Die **Körperhaltung** trägt entscheidend dazu bei, wie wir uns fühlen. Prüfen Sie, wie Sie gehen und sitzen: Schultern nach vorne, eingesunken oder aufrecht, den Brustkorb geöffnet? Ist das nicht der Fall: korrigieren! Nach ein paar Sekunden schon spüren Sie einen positiven Impact auf Ihre Selbstmotivation.



08. Lächeln Sie!

Die Mimik ist direkt mit dem Gefühlszentrum verbunden. Damit Glückshormone ausgeschüttet werden, muss sich die Ringmuskulatur ums Auge zusammenziehen. Das ist immer dann der Fall, wenn man wirklich lacht und sich Falten um die Augenwinkel kräuseln. Klemmen Sie sich einen Bleistift zwischen Nase und Oberlippe, halten Sie ihn 20 Sekunden lang dort und lächeln Sie und schon werden Sie merken, wie Ihre Selbstmotivation und Ihr Energielevel steigen. **Ein kostenloser Anti - Frust - Turbo.**

Tipp 09 & 10: Atmen und Dankbarkeit



09. Atmen Sie bewusst aus!

Beim Ausatmen lassen wir los. Wenn wir das intensiv und vor allem bewusst machen, umso besser. In der Regel atmen wir alle zu flach und wundern uns, warum wir immer angespannter werden. Einfach mal lange (wer einen Anhaltspunkt braucht: bis sechs zählen) ausatmen, das Einatmen geschieht von selbst.



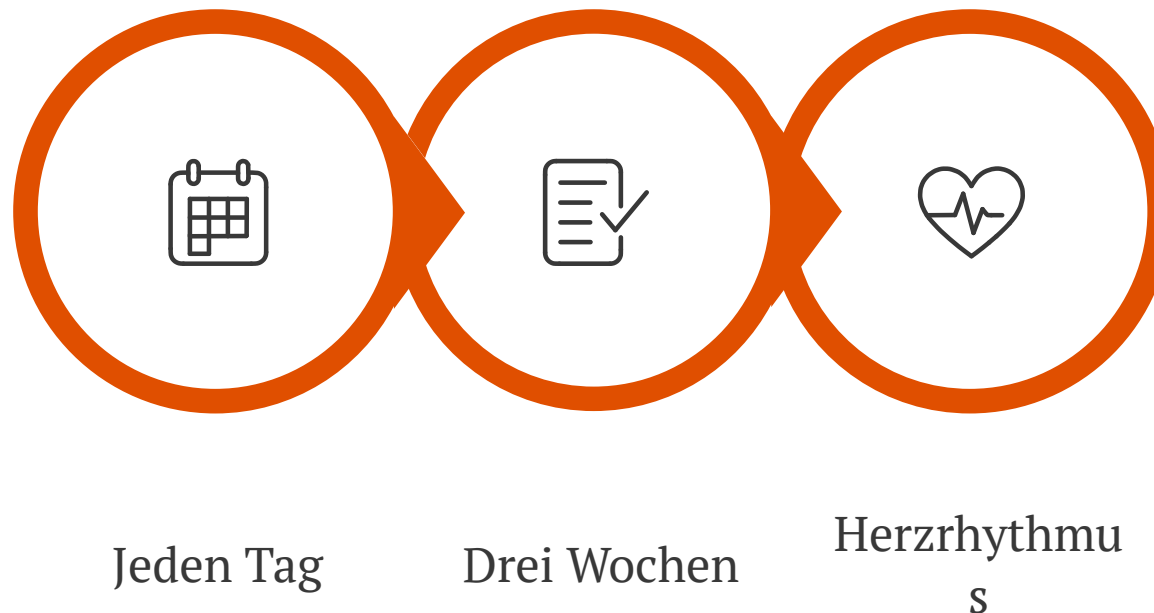
10. Seien Sie jetzt – in diesen Sekunden – spontan dankbar!

Unser Herzrhythmus wird sehr stark von Emotionen beeinflusst. Das heißt, positive Emotionen wie Dankbarkeit, Fürsorge oder Liebe begünstigen einen harmonischen Herzrhythmus. Das hat Auswirkungen auf die Gehirnaktivität, das Immunsystem und auf unsere Stimmung.

Die Kraft der Dankbarkeit – eine Übung aus der Positiven Psychologie

Wofür sind Sie gerade in diesen Sekunden dankbar? Im Beruf? Im Privatleben?

Und wenn Ihnen meine Idee mit der Dankbarkeit gefällt, dann schreiben Sie über einen Zeitraum von drei Wochen auf, wofür Sie dankbar sind. Eine tolle Übung aus der Positiven Psychologie, also der Forschung nach einem gelingenden Leben. Einen tollen Blogartikel habe ich [hier](#) für Sie/Euch.



Positive Emotionen wie Dankbarkeit, Fürsorge oder Liebe begünstigen einen harmonischen Herzrhythmus – mit direkten Auswirkungen auf Gehirnaktivität, Immunsystem und Stimmung.

Tipp 11: Die Welt mit anderen Augen sehen

Vielleicht denken Sie an Udo Lindenberg. Er sagt:

„Jeden Tag leben, als wäre es der letzte, sieben Tage die Woche!“ – Das gibt Power.

Vielleicht gefällt Ihnen ja auch das Motto von US - Schauspieler Larry Hagman. An seinem Haus in Malibu wehte eine Flagge mit der Aufschrift „**Das Leben ist ein Fest!**“.

Oder vielleicht drucken Sie sich ja auch das „Traktat vom Steppenwolf“ von Hermann Hesse, einem meiner Lieblingsautoren, aus und hängen es in Sichtweite über Ihren Schreibtisch:

„Denn jeder starke Mensch erreicht unfehlbar das, was ein wirklicher Trieb ihn suchen heißt.“

Alle 11 Quicktipps auf einen Blick

1 Unangenehmes zuerst

Jetzt den schwierigen Anruf machen – Punktsieg gegen den inneren Schweinehund.

2 Freeze–Frame–Technik

Frust in positive Energie umwandeln – 5 Schritte nach Rollin McCraty.

3 Kaltes Wasser trinken & Gesicht waschen

Kältereiz für sofortigen Gedankenwechsel und neue Energie.

4 Einen Punkt machen & um den Block gehen

Serotonin durch Bewegung, Sonne und Natur ausschütten.

5 Sich selbst belohnen

Partnerschaft, Freunde und Freude als Glücksparameter nutzen.

6 Sich selbst umarmen

In schwachen Momenten gut zu sich sein – nach Kristin Neff.

7 Aufrechte Haltung einnehmen

Schultern zurück, Brustkorb öffnen – sofortiger Motivationsimpact.

8 Lächeln

Bleistift–Trick: 20 Sekunden lächeln für kostenfreien Anti - Frust - Turbo.

9 Bewusst ausatmen

Bis sechs zählen beim Ausatmen – Einatmen geschieht von selbst.

10 Spontan dankbar sein

Drei Wochen Dankbarkeits–Tagebuch aus der Positiven Psychologie.

11 Die Welt mit anderen Augen sehen

Inspirierende Lebensmottos von Udo Lindenberg, Larry Hagman und Hermann Hesse.