

Eigenmotivation: 7 Übungen für mehr Erfolg im Job und Leben

Unsere Eigenmotivation führt ein merkwürdiges Eigenleben: Eben noch schaffen wir das Unmögliche und von einer Sekunde auf die andere können wir in ein Motivationsloch geraten. Schuld am plötzlichen Tief haben meist negative Gedanken. Was hilft, sind Mental-Switches. Mit diesen einfachen Übungen polen Sie Negatives um – Sie begeistern sich selbst und starten im Job mit mehr Energie durch.

Nehmen Sie das Gute an

Können Sie das Gute – auch in sich selbst (!) – annehmen? Können Sie zum Beispiel laut in der Öffentlichkeit sagen, dass Sie etwas richtig gut können?

Erlauben Sie sich, eine Nummer eins zu sein

Erlauben Sie sich, eine Nummer eins zu sein oder bestenfalls eine gute Nummer zwei?

Sagen Sie „Ja“ zu sich selbst

Fällt es Ihnen manchmal schwer, „Ja“ zu sich selbst zu sagen, weil Sie weniger Ihre Stärken sondern vor allem Ihre Grenzen und Schwächen sehen?

Erinnern Sie sich Ihrer Größe

Erinnern Sie sich Ihrer Größe, seien Sie bereit, das Gute anzunehmen.

Üben Sie Gelassenheit

Immer auf der Überholspur? Immer ein Ziel vor Augen? Ja? Die Folge ist, dass Sie Energie verlieren, denn nur eine Kombination aus Anspannung und Entspannung führt zu Höchstleistungen. Gelassenheit verschafft Ihnen ein deutlich souveräneres Auftreten mit besseren Ergebnissen.

Erkennen Sie als Erstes, was Sie davon abhält, gelassen zu sein. Erstellen Sie eine Liste: Was regt Sie immer wieder auf oder setzt Sie unter Druck? Das kann zum Beispiel schon die morgendliche Autofahrt zur Arbeit sein, bei der Sie tagtäglich im Stau stehen. Stellen Sie fest, dass es nicht die Situation ist, die Sie stresst, sondern das von Ihnen dazu erzeugte Gefühl.

Machen Sie sich aus dieser Erkenntnis heraus klar, dass es Reize sind, die Sie aus der Bahn werfen. Reize, die in Ihnen negativ behaftete Emotionen hervorrufen. Sie sind es selbst, der eine Situation als unangenehm bewertet: Realität ist das, was Sie daraus machen.

Diplompsychologe und Verhaltenstherapeut Jens Corssen hat einmal den wunderbaren Satz formuliert: „**Wo ich bin, will ich sein.**“ Sagen Sie sich also das nächste Mal, wenn Sie im Stau stecken oder in einem langen Meeting: „Wo ich bin, will ich sein.“

5 Tipps für mehr Gelassenheit im Alltag

1 Positives Bild verankern

Akuten Stress können Sie schnell durch positive Gedanken und den Einsatz Ihrer Körpersprache eindämmen. Stellen Sie sich vor Ihrem inneren Auge ein für Sie angenehmes Bild vor, etwa einen Sandstrand, blauen Himmel oder ein wunderbares Gebirgspanorama. Im nächsten Schritt verankern Sie dieses Bild mit einer kleinen Geste, indem Sie zum Beispiel die Handinnenflächen aneinanderdrücken. Bald werden Sie in Stresssituationen das innere Bild gar nicht mehr brauchen, sondern nur die Geste, um sich Entspannung zu verschaffen.

2 Perfektionismus eine Pause gönnen

Gönnen Sie Ihrem Perfektionismus eine Verschnaufpause. Es müssen nicht immer 110 Prozent sein. Setzen Sie Ihre Prioritäten anders, lassen Sie auch mal fünf gerade sein. Machen Sie etwas Verrücktes: Hinterlassen Sie Ihren Schreibtisch mal nur halbaufgeräumt.

3 Persönliches Gelassenheitsdesign

Geben Sie Ihrer Umgebung ein persönliches Gelassenheitsdesign. Gestalten Sie Ihren Arbeitsplatz mit Farben, Düften, Bildern und Tönen, die Ihnen gut tun.

4 Bewusste Verschnaufpausen

Es mag auf den ersten Blick effektiv sein, jede Sekunde des Tages genau auszureizen, aber unterm Strich bleibt nur Anspannung und Druck. Verschaffen Sie sich bewusst Verschnaufpausen, um Ihre Akkus aufzuladen.

5 Kurztrip auf die Insel der Gelassenheit

Wenn Sie merken, wie Stress in Ihnen aufsteigt, reisen Sie gedanklich auf Ihre persönliche Insel der inneren Ruhe. Hier können Sie die Gedanken, die Sie beängstigen („Das schaffe ich nie“), als Gast begrüßen und sich fragen: „Was habe ich von diesem Besuch?“ Jetzt haben Sie in Ihrer sinnlichen Wahrnehmung den Abstand zum gefühlsauslösenden Reiz geschaffen. Sie können nun entscheiden: „Will ich diesen Gast empfangen, oder darf er meine Insel nicht betreten?“ Vergegenwärtigen Sie sich auch, was die angenehme Umgebung Ihrer Insel alles bietet: Ihre Stärken und Erfolge, Werte und Ziele, aber auch Familie oder Freunde. Fragen Sie sich: Kann mir an diesem schönen Ort wirklich jemand etwas anhaben?

Lernen Sie aus Ihrem Ärger

Wer kennt sie nicht, die Zeitdiebe und Energieräuber im Berufsleben? Die Selbstdarsteller und Narzissten, die einem den letzten Nerv rauben. Wie reagieren Sie auf diese Menschen? Beißen Sie sich die Zähne daran aus oder sehen Sie sie als Herausforderung? Meistens treffen diese Menschen einen wunden Punkt in einem selbst. Sie haben unter Umständen sogar eine Fähigkeit, um die Sie sie beneiden.

Ihr Kollege

Ihrem Kollegen gelingt es, sich gut beim Chef zu verkaufen? Wäre es nicht schön, wenn Sie sich selbst und Ihre Leistung auch mit breiter Brust verkaufen könnten?

Ihr Kunde

Ihr Kunde ist arrogant? Ach, herrlich, hätten Sie nicht auch manchmal gerne mehr Macht?

-  Finden Sie heraus, was genau Sie bei diesen Persönlichkeiten auf die Palme bringt. Exakt hier liegen meist Ihre **Schwachstellen und geheimen Wünsche** verborgen. Sie sollten diesen Menschen dankbar sein, denn sie stellen Ihnen eine herausfordernde Aufgabe.

Fragen Sie Ihren Lebensmentor

Mentor ist ursprünglich eine Figur aus Homers Epos Odyssee, die den Sohn des Helden beschützt. Heute bezeichnen wir mit diesem Begriff einen älteren, klugen und wohlwollenden Berater eines jungen Menschen.

Niemand weiß alles

Genauso wenig, wie ein Minister gleichzeitig Ahnung von Wirtschafts-, Außen- und Familienpolitik haben kann, können Sie sich alle Fragen des Lebens selbst beantworten.

Komplexität braucht Distanz

Gewisse Situationen erscheinen umso komplexer, je mehr Sie darin verstrickt sind. Besonders wertvoll ist es dann, die Sichtweise eines anderen Menschen zu kennen, zu dem Sie absolutes Vertrauen haben.

Ihre Mentoren

Wer sind die Mentoren, auf die Sie sich stützen können?

Seien Sie stolz auf sich!

Blicken Sie einen Moment zurück, und überlegen Sie: Was ist Ihr persönliches Meisterwerk? Was war das Beste, das Sie bislang in Ihrem ganzen Leben geleistet haben? Ihre Kinder? Ihre Familie? Eine besonders gelungene Präsentation vor schwierigem Publikum?

→ Visualisieren Sie Ihre Meisterleistung

Wenn Sie an Ihre Meisterleistung denken, welche Farbe fällt Ihnen als Erstes ein? Gold? Gelb? Würde man diese Meisterleistung in Öl malen, wie würde das Kunstwerk aussehen? Wie groß wäre es? Wie groß wären Sie darauf?

→ Machen Sie ein großformatiges Poster

Wenn es von Ihrer persönlichen Meisterleistung wirklich ein Foto gibt, dann lassen Sie davon ein großformatiges Poster erstellen und es auf eine Holzfaserplatte im Format 180 mal 100 Zentimeter ziehen. Hängen Sie dieses Bild an einem Ort in Ihrem Büro oder in Ihrer Wohnung auf, der Ihnen viel bedeutet und an dem Sie oft vorbeikommen.

→ Zeigen Sie Ihre Erfolge

Ich kenne einen Hotelier, der alle seine Auszeichnungen in einer Vitrine zwischen der Herren- und Damentoilette ausstellt. »Wie bescheiden«, dachte ich im ersten Moment, bis mir bewusst wurde, dass es keinen besseren Ort gibt, um die Ehrungen möglichst vielen Menschen zu zeigen.

Was Sie beruflich tun, tun Sie freiwillig!

Kein Mensch zwingt uns, beruflich das zu tun, was wir tun. Letztlich ist es Ihre freie Entscheidung, dass Sie genau in dem Unternehmen arbeiten, für das Sie gerade tätig sind, und genau an dem Schreibtisch sitzen, an dem Sie gerade arbeiten. Es zwingen Sie vielleicht bestimmte Umstände privater Natur, nicht aber Ihr Chef oder Ihre Führungskraft und erst recht nicht das Unternehmen.

Hand aufs Herz: Wie oft haben Sie schon innerlich gekündigt und sich über Ihre Kunden, Kollegen oder auch über Ihre Vorgesetzten geärgert – und nie hat sich daraufhin was geändert?

In meiner Radiolaufbahn erlebte ich bislang viele Programmdirektorenwechsel. Es war wieder mal so weit, es kam ein neuer Chef und mit ihm ein neues Sendeformat, das uns allen nicht schmeckte. So musste jeder Moderator für sich die Frage beantworten, wie es für ihn weitergehen sollte. Mehrere Kollegen änderten ihre Situation und kündigten. Für mich war ein Wechsel zu einer anderen Radiostation keine Option, denn ich arbeite gerne beim Marktführer. So blieb mir nur die Wahl, meine Einstellung zu ändern.

Ein paar Jahre später änderte ich auch noch meine Situation und verringerte die Anzahl meiner Shows. Gemeinsam mit der Programmdirektion erarbeitete ich ein Konzept für eine eigene Sendung und stehe seitdem nur noch jeden Samstag von sechs bis zwölf Uhr mit größter Freude im Sendestudio und darf dort zu einem Millionenpublikum sprechen.

Überwinden Sie lähmende Selbstzweifel!

Gelegentliche Selbstzweifel sind zum Glück nicht ausschließlich ungesund oder schädlich. Im Gegenteil, sie spornen uns an und sorgen dafür, dass wir uns nicht in träger Selbstzufriedenheit sonnen. Die wichtigste Voraussetzung für die Bewältigung von Alltagsängsten sind ein paar schlichte Einsichten:

Keine „schlechten“ Gefühle

Es gibt keine »schlechten« Gefühle und Bedürfnisse. Negative, unangenehme und störende Gefühle und Bedürfnisse sind keine Krankheiten.

Ich bin nicht meine Gefühle

Ich bin nicht meine negativen, unangenehmen und störenden Gefühle und Bedürfnisse. Ich bin ich, und sie sind nur ein temporäres Erlebnis.

Ich habe Einfluss

Ich habe Einfluss auf meine Gefühle und Bedürfnisse.

Ich stehe nicht alleine da

Ich stehe mit meinen Gefühlen und Bedürfnissen nicht alleine da. Es gibt Millionen andere Menschen, denen es genauso geht, und es gibt Menschen, die uns zuhören und weiterhelfen können, wenn wir uns ihnen gegenüber öffnen.

Alle 7 Mental-Switches im Überblick

01	02	03
Nehmen Sie das Gute an	Üben Sie Gelassenheit	Lernen Sie aus Ihrem Ärger
Erinnern Sie sich Ihrer Größe und seien Sie bereit, das Gute anzunehmen.	Nur eine Kombination aus Anspannung und Entspannung führt zu Höchstleistungen.	Exakt dort, wo andere Sie auf die Palme bringen, liegen Ihre Schwachstellen und geheimen Wünsche.
04	05	06
Fragen Sie Ihren Lebensmentor	Seien Sie stolz auf sich!	Tun Sie es freiwillig!
Suchen Sie sich Menschen, denen Sie absolutes Vertrauen schenken können.	Vergegenwärtigen Sie sich Ihr persönliches Meisterwerk und machen Sie es sichtbar.	Letztlich ist es Ihre freie Entscheidung – ändern Sie Ihre Einstellung oder Ihre Situation.
07		
Überwinden Sie Selbstzweifel		
Negative Gefühle sind temporär – Sie haben Einfluss auf sie und stehen damit nicht alleine da.		

Wie sie mit den Erkenntnissen aus der Positiven Psychologie Ihre Lebensfreude steigern können und wie Sie zu einem gelingenden Leben gelangen – einen tollen Blogartikel zum Thema „Wie Menschen aufblühen“ habe ich [hier](#). Viel Freude beim Lesen!