

1 Visionen / Träume

- Was würde ich gern machen, wenn ich die freie Wahl und die freie Entscheidung hätte?
- Wie soll mein Leben in 5-10 Jahren aussehen?
- Welche wiederkehrenden Träume habe ich?
- Was wollte ich schon immer einmal machen?
- Übernehmen Sie Verantwortung für Ihr Leben: nur Sie können es leben!

2 Sich Ziele setzen

Setzen Sie sich SMARTe Ziele:

S	Spezifisch	Bsp. Teamleiter werden anstatt Karriere machen
M	Messbar	Bsp. Maximal 3 Beschwerden anstatt hohe Kundenzufriedenheit
A	Attraktiv	Bsp. Sonderaufgabe X übernehmen
R	Realistisch	Bsp. Meisterprüfung in 3 Jahren abgeschlossen anstatt in 2 Monaten selbständig machen
T	Terminiert	Bsp. Am 31.12. ist X erreicht anstatt „irgendwann mache ich...“

Zur Wichtigkeit Ihrer Ziele fragen Sie sich: Rechtfertigt das Ziel auch große Anstrengungen? Wenn Sie diese Frage mit „ja“ beantworten, dann werden Sie auch Durststrecken überwinden, denn Sie wissen, warum Sie sich für genau dieses Ziel entschieden haben.

Stellen Sie sich in Gedanken das erreichte Ziel und den Weg dorthin vor (Visualisierung)!

3 Eigene Stärken nutzen

- Erstellen Sie sich eine Liste mit Ihren Stärken! Was können Sie gut? Wofür bewundern Sie andere? Wo sind Sie geschickt? Was waren Ihre Lieblingsfächer in der Schule? Wodurch zeichnen Sie sich aus?
- Verinnerlichen Sie Ihre Stärken! Lesen Sie sich diese Liste jeden Tag 3x durch
- Überlegen Sie: Was macht wir wirklich Spaß? Wann vergesse ich Zeit und Raum? Wie kann ich dies für mich nutzen?

4 Motivation und Handeln

- Konkretes Handeln führt zu höherer Motivation und nicht umgekehrt!
- Warten Sie also nicht, bis Sie in der Stimmung sind, sondern werden Sie aktiv!
- Nehmen Sie sich also konkrete Vorsätze vor, z. B.: jeden Morgen erstelle ich mir zu Arbeitsbeginn meine Arbeitsliste mit den wichtigen Dingen, die ich an diesem Tag erledigen muss

5 Zaudern und Nichtstun überwinden

- Denken und handeln Sie in kleinen Schritten!
- Teilen Sie große Ziele in Zwischenziele auf! Also: „Heute erstelle ich die ersten 3 Seiten des Berichts“ anstatt „Oh Gott! Ich habe 30 Seiten Bericht zu schreiben“
- Wenn Sie immer noch zögern, beantworten Sie folgende Fragen:
 - Was hindert mich daran, X zu machen?
 - Was sind die Vor- und Nachteile meines Nichtstuns?
 - Was sind erste kleine Schritte, mit denen ich starte?
- Wenn Sie Startschwierigkeiten haben, beginnen Sie mit kleinen 15-Minuten-Einheiten: Bsp. heute um 16 Uhr räume ich 15 Minuten lang meinen Schreibtisch auf“. Kleine Zeiteinheiten sind überschaubar und nehmen den Schrecken. Und: wenn es gut läuft, können Sie gleich weiterarbeiten!

6 (Zwischen-)Erfolge feiern

- Wir Menschen lernen durch Belohnungen eher und dauerhafter als durch Bestrafungen
- Erfolgserlebnisse und Anerkennung sind mit die wichtigsten Motivationsfaktoren
- Belohnen Sie sich also angemessen nach Erfolgen! Bsp. Einkaufen gehen, Ausflug machen, ins Konzert gehen, mit Sekt anstoßen, eine Party veranstalten, ...
- Würdigen Sie vergangene Erfolge anstatt immer zu denken, es hätte noch besser sein können

7 Eigene Anspruchshaltung

- Analysieren Sie Ihre eigenen inneren Antreiber! Nach welchen (oft nicht ausgesprochenen) inneren Ansprüchen leben Sie? Bsp. Du musst perfekt sein, mach es immer allen recht, sei immer stark, zeig nie Schwächen, Du musst Leistung bringen, sonst bist Du ein Versager,...
- Fragen Sie sich:
 - Wie realistisch ist dieser Anspruch? Bsp.: ist es wirklich möglich, dass mich alle Personen in meinem Umfeld mögen? Nein, es wird immer Personen geben, die mich aus welchen Gründen auch immer nicht mögen
 - Hilft er mir, ein glückliches Leben zu führen?
 - Welche Alternative wäre hilfreicher? Bsp.: ich werde und kann es nie **allen** Menschen recht machen. Ich achte daher auf mich und mache meinen Selbstwert nicht von der Meinung anderer Personen abhängig

8 Umgang mit „Misserfolgen“

- Es gibt keine Misserfolge und Fehler, sondern nur Lernchancen und Entscheidungen! Manche Entscheidungen entpuppen sich später als gut, andere als weniger hilfreich. Fragen Sie sich daher: Welche Lernchance liegt in dieser Situation? Bsp. Was kann ich in dieser Konfliktsituation mit meinem Kollegen lernen?
- Um einseitige Ursachenzuschreibungen zu vermeiden, fragen Sie sich: Was sind mindestens 3 mögliche Ursachen für diese Lernchance?
- Überlegen Sie sich: Wie bin ich bisher mit solchen Herausforderungen umgegangen?
- Wie gehen andere damit konstruktiv um?
- Wie kann ich jetzt und in Zukunft konstruktiv damit umgehen?

9 Balance zwischen Beruf und Freizeit

- Sorgen Sie für eine Balance zwischen Beruf und Freizeit!
- Dazu zählt auch die soziale Unterstützung und soziale Kontakte durch Familie, Freunde und Verwandte. Sie sind Hilfen bei Belastungen und Krisen, sie helfen bei Problemen und sorgen oft für neue hilfreiche Sichtweisen von außen

10 Sich selbst akzeptieren

- Die Basis von Selbstmotivation ist Selbstakzeptanz (statt Selbstverdammung): Sie müssen sich selbst mögen, um sich zu motivieren
- Seien Sie sich selbst der beste Freund! Seien Sie sich selbst gegenüber also genauso verständnisvoll und akzeptierend wie bei Ihrem besten Freund / ihrer besten Freundin!
- Eine hilfreiche Einstellung hierzu ist: „Ich schätze und akzeptiere mich so, wie ich bin“