

Sich selbst motivieren - aber wie?

Wer kennt das nicht? Schon morgens auf dem Weg zur Arbeit würden Sie am liebsten umkehren. Alles kostet Sie Überwindung. Jegliche Motivation für die Aufgaben Ihres Jobs scheint Ihnen abhandengekommen zu sein. Und gerade heute müssen Sie den immer wieder aufgeschobenen Zwischenstandsbericht über Ihr wichtigstes Projekt abgeben. Was also tun?

Jeder weiß: Es ist schwer, sich selbst für ungeliebte Aufgaben zu motivieren. Viele Menschen entwickeln eine erstaunliche Kreativität, diesen Aufgaben aus dem Weg zu gehen, bis sie sie „auf den letzten Drücker“ erledigen. Leiten Sie diese Energien deshalb um – und zwar in Ihre Selbstmotivation. Die folgende Checkliste hilft Ihnen, sich selbst zu motivieren:

Checkliste: So motivieren Sie sich selbst

- Ich achte darauf, auch Routineaufgaben etwas Positives abzugewinnen.
- Ich belohne mich selbst, wenn ich etwas Unangenehmes erledigt habe.
- Ich betrachte Probleme als Herausforderung.
- Ich habe einen Ausgleich zur Arbeit.
- Ich lasse mich bei unangenehmen Aufgaben nicht ablenken.
- Ich hole mir Anerkennung von außen.
- Ich setze mir selbst realistische Ziele.
- Ich unterscheide bei umfangreichen Aufgaben Wichtiges von Unwichtigem.