



In 30 Minuten
wissen Sie
mehr!

MINUTEN

Rolf Meier

Selbst- motivation

GABAL

Rolf Meier

30 Minuten

Selbstmotivation

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Umschlaggestaltung: die imprimatur, Hainburg
Umschlagkonzept: Martin Zech Design, Bremen
Lektorat: Diethild Bansleben
Satz: Zerosoft, Timisoara (Rumänien)
Druck und Verarbeitung: Salzland Druck, Staßfurt

© 2007 GABAL Verlag GmbH, Offenbach
3., überarbeitete Auflage 2012

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlags.

Hinweis:

Das Buch ist sorgfältig erarbeitet worden. Dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Weder Autor noch Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch gemachten Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen.

Printed in Germany

ISBN: 978-3-86936-321-9

In 30 Minuten wissen Sie mehr!

Dieses Buch ist so konzipiert, dass Sie in kurzer Zeit prägnante und fundierte Informationen aufnehmen können. Mithilfe eines Leitsystems werden Sie durch das Buch geführt. Es erlaubt Ihnen, innerhalb Ihres persönlichen Zeitkontingents (von 10 bis 30 Minuten) das Wesentliche zu erfassen.

Kurze Lesezeit

In 30 Minuten können Sie das ganze Buch lesen. Wenn Sie weniger Zeit haben, lesen Sie gezielt nur die Stellen, die für Sie wichtige Informationen beinhalten.

- Alle wichtigen Informationen sind blau gedruckt.
- Schlüsselfragen mit Seitenverweisen zu Beginn eines jeden Kapitels erlauben eine schnelle Orientierung: Sie blättern direkt auf die Seite, die Ihre Wissenslücke schließt.
- *Zahlreiche Zusammenfassungen innerhalb der Kapitel erlauben das schnelle Querlesen.*
- Ein Fast Reader am Ende des Buches fasst alle wichtigen Aspekte zusammen.
- Ein Register erleichtert das Nachschlagen.



Inhalt

Vorwort	6
1. Ermitteln Sie Ihre Motivationshemmnisse	9
Was sich hinter dem Begriff Motivation verbirgt	9
Was Sie motiviert	12
Ermitteln Sie Ihren Unzufriedenheitsfaktor	14
2. Hellen Sie Ihren grauen Alltag auf	21
Erforschen Sie den Sinn Ihrer Arbeit	21
Holen Sie sich Ihre verdiente Anerkennung	22
Sorgen Sie für ein angenehmes Umfeld	24
Seien Sie nett zu sich selbst	26
Gehen Sie neue Wege	27
Probieren Sie einmal etwas völlig anderes aus	29
3. Sehen Sie Herausforderungen statt Problemen	33
Hüten Sie sich vor Ihrem größten Kritiker	33
Hindern Sie sich nicht selbst	35
Nutzen Sie die Kraft Ihrer Gedanken	38
Programmieren Sie sich auf positive Gedanken	39
4. Machen Sie es sich nicht unnötig schwer	43
Setzen Sie nicht nur auf Leistung und Karriere	43
Gehen Sie behutsam mit Ihrer Energie um	46
Konzentrieren Sie sich auf Ihre Stärken	49

5. Stehen Sie sich nicht selbst im Wege	53
Spielen Sie nicht das Opfer	54
Vermeiden Sie die Ablenkungs Falle	56
Gehen Sie Dinge beherzt an	58
Schaffen Sie sich Ihre Probleme vom Hals	60
6. Gehen Sie auf andere zu	65
Umgeben Sie sich mit angenehmen Menschen	65
Reden Sie mit anderen über Ihren Frust	67
Achten Sie auf ein gutes Miteinander	68
7. Bleiben Sie am Ball	73
Hüten Sie sich vor zu viel Routine	73
Bleiben Sie flexibel	75
Achten Sie auf Ihre Gewohnheiten	78
Suchen Sie sich neue Felder	81
Warten Sie nicht auf Wunder	83
Fast Reader	90
Weiterführende Literatur	95
Register	96

Vorwort

Idealerweise macht Ihnen Ihre Arbeit richtig Spaß, Sie gehen darin auf und können sich gar nicht vorstellen, etwas anderes zu tun. Das wäre schön, ist aber meist fern der Realität. Jede Arbeit macht mal mehr, mal weniger Freude, jede Arbeit wird irgendwann zur Routine. Mal ist man besser drauf, mal schlechter. Deshalb ist die Top-Motivation eine Illusion, bestenfalls eine seltene Ausnahme.

Sicher kennen Sie folgende Situation: Ein verregneter Montagabend. Sie hetzen von der Arbeit nach Hause, es ist bereits dunkel. Wie so häufig haben Sie mal wieder lange gearbeitet, eigentlich zu lange. Trotzdem haben Sie das Gefühl, kaum etwas geschafft zu haben. Jetzt schnell noch ein paar Dinge einkaufen und noch einige wichtige Telefonate erledigen.

Zwei Stunden später sitzen Sie müde vor dem Fernseher und sehen sich einen Film an, der Sie eigentlich gar nicht interessiert, die Augen fallen Ihnen immer wieder zu. Sie beschließen ins Bett zu gehen, denn morgen müssen Sie wieder früh raus, wieder ein Tag wie der heutige und der gestrige. Und immer die gleiche Tretmühle.

Kein Wunder, dass dabei die Motivation schon einmal auf der Strecke bleiben kann.

Um sich selbst zu motivieren, dafür gibt es keinen Zauberstab. Es gibt auch keine Formel, die Sie sich lediglich jeden Morgen aufsagen müssen, um sich Ihren Aufga-

ben wieder mit Freude und Spaß zu widmen. Nicht einmal ein Motivationsseminar wird Sie auf längere Sicht animieren, sich mit Engagement neuen Herausforderungen zu stellen. Was hilft? Machen Sie sich Gedanken und fragen Sie sich,

- was Sie motiviert,
- wo es im Moment mit der Motivation hapert und
- was Sie tun können.

Zusätzlich können Sie ermitteln, ob Sie sich sozusagen bei der Selbstmotivation selbst im Wege stehen, indem Sie es sich unnötig schwer machen. Dann können Sie Schritt für Schritt Motivationshemmnisse abbauen. Dabei kann und will Ihnen dieses Buch helfen. Vielleicht der wichtigste Tipp vorweg: Motivation beginnt im Kopf, wer sie woanders sucht, wird sie nicht finden.

Ich wünsche Ihnen in Ihrem Beruf so viel Motivation und in Ihrem Leben so viel Freude, wie ich bei der Arbeit an diesem Buch hatte.

Rolf Meier



30 MINUTEN

Was macht Motivation aus?

Seite 9

Was motiviert Sie?

Seite 12

Wie unzufrieden sind Sie?

Seite 14

1. Ermitteln Sie Ihre Motivationshemmnisse

Bevor Sie beginnen können, an Ihrer eigenen Motivation zu arbeiten, sollten Sie wissen, was Sie motiviert, aber auch, was Ihre Motivation behindert.

1.1 Was sich hinter dem Begriff Motivation verbirgt

Motivation ist ein ziemlich schillernder Begriff. Viele führen ihn im Munde, viele wissen aber auch nicht so genau, was es tatsächlich damit auf sich hat.

Eins vorweg: Jeder Mensch ist anders. Deshalb gibt es auch kein Allheilmittel, mit dem sich jeder von seinem Frust befreien kann. Was ist denn nun aber Motivation?