

„Techniken der Selbstmotivation“

Selbstmotivieren – jetzt!

Tipps

- Die Techniken funktionieren am besten in ruhigem und entspanntem Zustand (z. B. ein paar Mal tief durchatmen, Übungen aus Entspannungssportarten machen oder grundsätzlich etwas, das der Person gut tut)
- Die Grundeinstellung soll sein: Es ist *nicht* lästig, Bewerbungen zu schreiben.
- Das Ziel soll klar definiert sein (Branche, Position, Art der Tätigkeit etc.)
- Etappenziele setzen, große Aufgaben in mehrere kleine gliedern
- Bei Erreichen eines Etappenziels, sich selbst belohnen
- An besonders schwierigen Tagen eher „Fleißaufgaben“ erledigen

Für den rationalen Persönlichkeitsteil bzw. für Personen, die eher dem logischen, planenden und rationalen Typ entsprechen

- ✓ Einen direkten, sofort sichtbaren Vorteil überlegen, der sich ergibt, wenn man JETZT die Aufgabe in Angriff nimmt
- ✓ To-do-Liste erstellen (in chronologischer Reihenfolge)
- ✓ Zeitpläne erstellen; ggf. dadurch künstlichen Druck erzeugen, zum Beispiel indem man Freunden, Familie etc. davon erzählt; Zeitplan realistisch gestalten
- ✓ Ggf. bei bereits bestehendem Druck (z. B. finanziell) in Acht nehmen, sich nicht zu sehr unter Druck zu setzen
- ✓ Einen großen Zettel mit dem Tagesziel beschriften oder ein motivierendes Stichwort aufschreiben und am Arbeitsplatz aufhängen
- ✓ Ordnungssystem für die Recherche anlegen (z. B. Ordner sortiert nach Firma, Ort, fachlichem Interessensgebiet)

Für den intuitiven Persönlichkeitsteil bzw. für Personen, die lieber ihrer Intuition vertrauen

- ✓ Das Ziel visualisieren in der Absicht, Möglichkeiten freizusetzen bzw. ein Gefühl dafür zu entwickeln, was man will: 1.) Wie möchte man das Ziel am liebsten angehen? 2.) Was könnte unterwegs passieren? 3.) Was geschieht, wenn das Ziel erreicht wurde?
- ✓ Negative Gedanken durch optimistische ersetzen: Zum Beispiel „Das schaffe ich nie!“ durch „Ich versuche, es zu schaffen!“ oder „Einen Versuch ist es wert!“. Negative Formulierungen mit „nicht“ oder „nie“ vermeiden.
- ✓ Das Unterbewusstsein aktivieren. Vor dem Schlafengehen auf das Ziel konzentrieren.
- ✓ Bei Stress oder Zeitdruck eine Pause machen (z. B. 10 Minuten). Das wirkt „Betriebsblindheit“ entgegen und hilft, Fakten/Gedanken neu zu sortieren.