

# Motivationsstief bekämpfen

Du haderst mit deiner Motivation, weisst aber nicht, wie du aus dem Trott wieder rauskommst?

Finde mögliche Gründe



z.B. Unter- oder Überforderung, Angst vor Misserfolg, zu viel Pflicht und zu wenig Kür, negative Gedanken wie «Andere sind besser»...



---



---



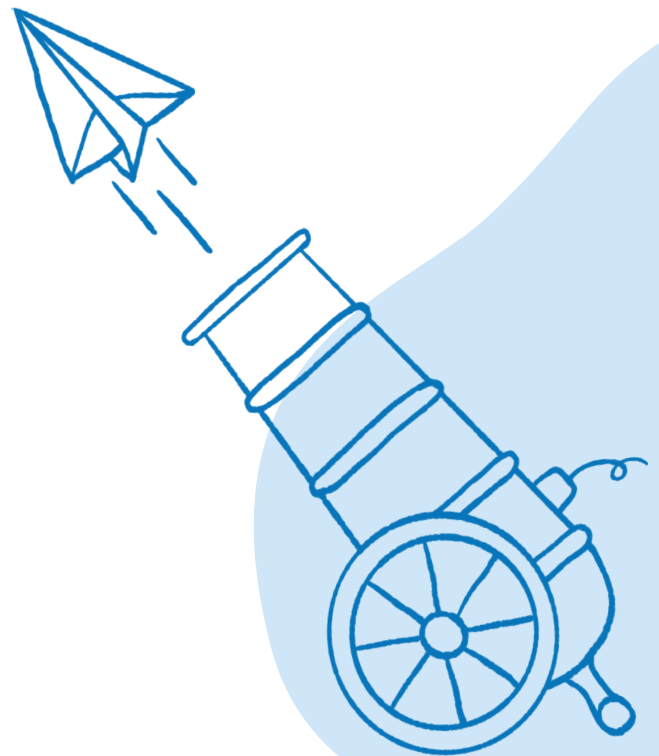
---



---

---

---



## Reflektiere

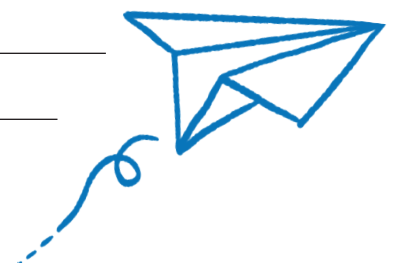
Sind deine Gründe gerechtfertigt und verhältnismässig oder weit hergeholt und übertrieben? Hol dir dazu Feedback von Menschen, denen du vertraust und die dich gut kennen.

---

---

---

---



# Reality Check

- ✓ Welche Arbeiten sind dir tatsächlich misslungen?
- ✓ Wer hat diese als unzureichend eingeschätzt?
- ✓ Mit welchen Arbeiten warst du zufrieden?
- ✓ Wie bewertest du deine Arbeit auf einer Skala von 1-10? Warum?

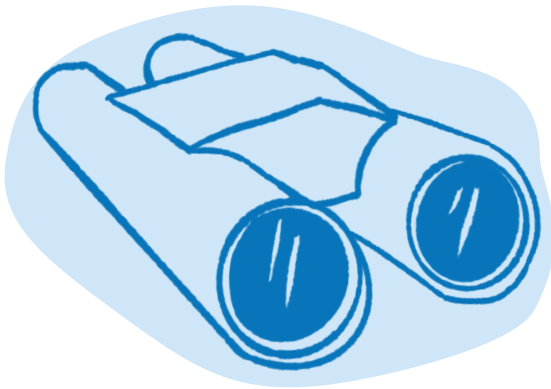
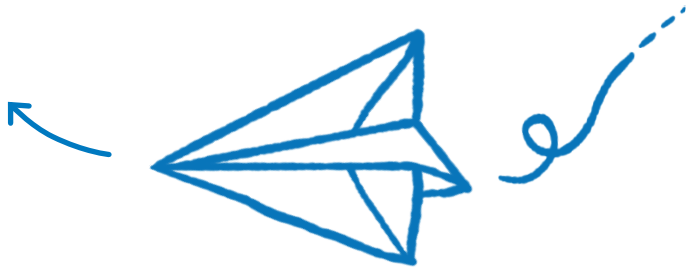
---

---

---

---

Nehmen wir an, dein Motivationstief kommt von negativen Gedanken wie: «Ich mache es sicher nicht gut genug.»



# Verändere deinen Fokus

- ✓ Welche Arbeiten machst du gerne?
- ✓ Worin bist du gut?
- ✓ Über welche Aufgaben freust du dich?
- ✓ Wofür schätzt dich das Team?

---

---

---

---

# Was müsste geschehen,...

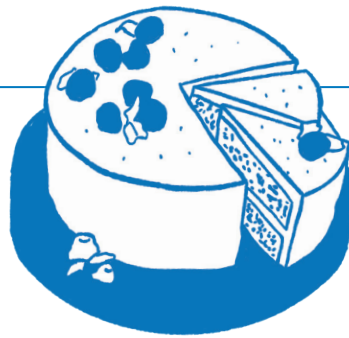
... damit du wieder motiviert bist? Überleg dir, was du selbst an deiner Situation verändern kannst – denke dabei in kleinen Schritten. Setze dir konkrete Etappenziele.

z.B. jemanden um Rat bitten

# Tools zur Motivation

## Portionieren

Verlier dich nicht im Grossen Ganzen, sondern unterteile deine Arbeit in kleine Portionen. Ob einzelne Etappen, Prioritäten oder Zwischenziele – für jeden erreichten Task darfst und sollst du dich selbst belohnen.



## Etappieren

## Mach Pausen

Komm auf andere Gedanken. Am besten ohne Handy, dafür mit Bewegung, frischer Luft, Musik, Entspannung...



## Der 10-Minuten-Trick

Arbeite nur 10' an dem, worauf du keine Lust hast. Entscheide anschliessend, ob du deinen Flow gefunden hast oder wann du wieder 10' daran arbeiten wirst.



## Workflow

## «Eat a frog»

Erledige unangenehme Aufgaben und Kleinkram zuerst, statt es vor dir her zu schieben. Dann bleibt das Beste zum Schluss.



## Fake it – and make it

Versetz dich in die Siegesposition. Was, wenn du deine Aufgaben abgeschlossen hättest? Stell dir das Gefühl vor, nimm die Körperhaltung ein, stell dir die Bilder im Kopf vor. Jetzt pack es genau mit dieser Einstellung an.



## Deine Erfolge

Nimm dir 10-20 Minuten Zeit und schreib alles aus deiner Vergangenheit auf, worauf du stolz bist. Wie fühlst du dich danach?

---

---

---

---

---

---

## Mindset

## Übe dich in Dankbarkeit

Notiere einmal täglich drei Dinge, für die du dankbar bist. Z.B. für dein sicheres Zuhause, genug zu essen, deinen Arbeitsplatz, ein schöner Moment mit deinen Liebsten, der neue Song deiner Lieblingsband, ein Tag ohne Zahnweh, die beglückende Rechnung...

