

Das wird mein Jahr!

SELBSTMOTIVATION Raus aus der Routine, neue Herausforderungen annehmen, am Ball bleiben: Das ist essenziell in der heutigen Zeit. Doch Veränderung fällt nicht immer leicht. Wie man sich motiviert, um private und berufliche Projekte mit Freude und Erfolg umzusetzen.

© tinjakov/AdobeStock

⇒ Endlich wieder eine Weiterbildung besuchen, überzählige Kilos loswerden, sich das Rauchen abgewöhnen – alles das (und noch viel mehr) macht Sinn, keine Frage. Trotzdem klappt es oft nicht mit der Umsetzung. Das Abo fürs Fitnesscenter hängt nach dem dritten Besuch ungenutzt an der Pinnwand, das Nikotinkaugummi (als Ersatzdroge) fliegt in der Handtasche rum, und abends nach der Arbeit noch lernen oder was Gesundes kochen – dafür fehlt oft der rechte Antrieb. Kein Wunder, sind doch viele gute Vorsätze mit so etwas wie Verzicht verbunden und damit negativ konnotiert, wie Psychologen sagen. Was hilft es, wenn der Verstand sagt: „Ohne Rauchen lebt es sich gesünder“, wenn das fürs Überleben zuständige Unterbewusstsein gegensteuert und einem einflüstert „Bisher hat Rauchen doch funktioniert? Warum jetzt die Komfortzone verlassen?“

STÄRKEN UND ZIELE

Weil es gute Gründe dafür gibt. Weil wir es uns selbst schuldig sind. Weil es schade ist um die Talente, die wir in uns tragen. „Gerade Assistentinnen sind sich ihrer Fähigkeiten oft nicht bewusst, stellen ihr Licht unter den Scheffel, machen sich selbst klein“, sagt Karin Knecht, die viele Jahre lang als Assistentin tätig war und im Rahmen ihrer Fortbildung zum Business-Coach zum Laufen kam.

Es ist Zeit, den verborgenen Schatz endlich zu heben! Das setzt natürlich voraus, Bilanz zu ziehen und sich einmal intensiv mit sich selbst zu beschäftigen. Für den Anfang rät Tanja Bögner, Vorstandsassistentin, Fachbuchautorin und Personal- und Business-Coach aus Berlin, die persönliche Lifeline zu betrachten und zu überlegen: Was habe ich bisher sowohl beruflich wie privat erreicht? Zugegeben: Die persönlichen Stärken zu notieren, fällt vielen schwer. Eine gute Vorarbeit dazu ist laut Trainerin, eine Zeit lang jeden Tag seine Erfolgsmomente in seinem persönlichen „Glückstagebuch“ niederzuschreiben.

EIN ERFOLGSTAGEBUCH FÜHREN

Eigenschaften beispielsweise wie: Ich kann gut zuhören. Ich habe ein tolles Event organisiert. Ich bin oft als Krisenmanagerin gefragt. Ich behalte selbst im Chaos einen kühlen Kopf. Ich engagiere mich gern für andere (auch privat), fungiere im Team als Feelgood-Managerin und muntere die anderen im Team auf – gerade jetzt zu Coronazeiten ist das besonders wichtig. „Loben Sie sich selbst auch mal, klopfen Sie sich auf die Schulter“, empfiehlt Tanja Bögner. Denn viele Chefs sind gerade jetzt zu sehr eingespannt dafür. Wobei es natürlich Ihr gutes Recht ist, zum geeigneten Zeitpunkt, etwa nach dem



„Mein Motto lautet: Sei der Fahrer deines Lebens! Nehmen Sie es selbst in die Hand, wer soll es sonst machen?“

Tanja Bögner, Vorstandsassistentin, Fachbuchautorin, Coach und Trainerin in Berlin



© privat

erfolgreichen Abschluss eines Projekts oder in einem Halbjahres- oder Jahresgespräch, Anerkennung abzuholen. Bei Ihrer Bilanz können Sie auch Bekannte oder Freunde zurate ziehen. Unter Umständen schätzen sie Fähigkeiten an Ihnen, die Sie selbst noch gar nicht an sich wahrgenommen haben und die auf Ihrem Weg sehr hilfreich sind.

Nach dem Ist kommt das Soll: Was fehlt mir noch, was brauche ich, um mich weiterzuentwickeln, sei es beruflich oder privat? Hole ich mir das über eine Weiterbildung in BWL, mache ich mich für Personalarbeit fit oder helfe Kenntnisse von Software-Tools für das Team?

„Es war noch nie einfacher als heute, sich weiterzubilden. Im Internet und in den Social-Media-Kanälen wird dazu einiges angeboten“, erklärt Tanja Bögner. „Damit sparen Sie sich auch die Kosten und den Zeitaufwand fürs Reisen, mit denen Weiterbildung früher verbunden war.“

ZAUBERWORT „ICH WILL“

Als nicht ganz so sportlicher Mensch joggen und sich für einen Halbmarathon fit machen? Karin Knecht, Business-Coach und Trainerin aus Krefeld, hat bewiesen, dass es geht. Zu Zeiten der Pandemie findet sie es unentbehrlich, mehr für das Nervenkostüm und die Fitness zu tun: „Das vergangene Jahr hat uns alle viel Energie gekostet und war durch viele Unsicherheiten geprägt. Umso wichtiger ist es, auf ein Energiepolster zu achten. Tun Sie sich und Ihren Lieben etwas Gutes, holen Sie sich Nähe und Zuspruch, soweit das zu diesen Zeiten möglich ist und tanken Sie damit immer wieder auf.“

Logische Folge des Vergleichs von Ist und Soll ist die Formulierung von kurz-, mittel- und langfristigen Zielen. Sie sollten immer positiv formuliert sein: „Sobald wir sagen ‚Ich muss‘ oder ‚ich müsste ...‘, meldet sich der innere Schweinehund“, erklärt Jutta Lüthy, Veränderungs-Coach aus München. Druck und Zwang tören eher ab, statt zu motivieren: „Wer dagegen sagt, ‚ich will das und das erreichen‘, hat schon die halbe Miete.“ Wichtig ist dabei eine überschaubare Zahl, also maximal drei große Ziele für das Jahr oder ein kleines

pro Monat. Außerdem sollen Ziele realistisch, erreichbar und verbindlich sein. Machen Sie einen Vertrag mit sich selbst und stecken Sie einen zeitlichen Rahmen ab, in dem Sie dieses oder jenes Ziel (zum Beispiel „bis März drei Kilo weniger“ oder Abschnitt 1 eines Lehrgangs) erreichen wollen.

ES SOLL SPASS MACHEN

Je leichter wir es uns machen, am Erreichen von Zielen zu arbeiten, desto höher sind die Erfolgsaussichten. Leichtigkeit und Spaß sollten also unbedingt dazu gehören. Beispiel Joggen: Wer direkt nach dem Aufstehen in die Laufklamotten schlüpft, wird immer wieder daran erinnert, dass er noch zu laufen hat. „Nicht drüber nachdenken, sondern einfach machen“, sagt Jutta Lüthy. „Dann bildet sich schon bald eine Art Routine daraus.“ Und haben Sie ein Ziel oder Teilziel erreicht, dann belohnen Sie sich dafür.

Liane Otto, Assistentin in einem Vorstandsstab in Berlin, hat dazu die Module ihres berufsbegleitenden Bachelorstudiums wochenweise in ein Kalenderblatt eingetragen, diesen über den Computer an die Wand gehängt und das Erreichte abgestrichen. Der Kalender wurde immer bunter, das gab Auftrieb. Dennoch machte auch sie die Erfahrung, dass es mal Durchhänger gibt, vor allem, wenn es sich um ein umfangreicheres Vorhaben handelt. Sich dann sehr unter Druck setzen, bringt nicht das gewünschte Ergebnis. Wichtig ist, flexibel zu bleiben. Bei Liane Otto war es eine Prüfung, für die sie sich anmeldete, obwohl sie gerade den Job wechselte und umzog. Prompt ging es daneben, resümiert sie. Daraufhin beschloss sie, erst einmal in der neuen Umgebung anzukommen, die eigenen Batterien wieder aufzuladen und es dann erneut zu probieren. Diesmal bestand sie die Prüfung auf Anhieb.

UNTERSTÜTZUNG HOLEN

Erfolgreiche Assistentinnen wissen, wie wertvoll gute Kontakte sind. Während Corona-Zeiten, da uns so viel persönliche Kommunikation verlorengegangen ist, nutzen die meisten Netzwerke und Sozialen Medien verstärkt für den Austausch,