

Lufthansa Group

Nicola Fritze

Selbstmotivation

Be-**Lufthansa**.com/LufthansaTechnik

NICOLA FRITZE

SELBSTMOTIVATION

MOTIVIEREN SIE SICH SELBST – SONST MACHT'S JA KEINER!

Selbstmotivation: Motivieren Sie sich selbst – sonst macht's ja keiner!
1. Auflage
© 2016 Nicola Fritze & bookboon.com
ISBN 978-87-7681-894-4

INHALT

	5 Sterne Redner	**6**
	Zur Einleitung	**8**
	Teil I Ein kleiner Crash-Kurs zu den Themen Motivation, Frustration und Aufschieberitis	**10**
1	**Vorab: Scheitern gehört dazu**	**11**
2	**Frustration und Motivation**	**13**
3	**Motivationsirrtümer**	**20**
4	**Aufschieberitis**	**23**
5	**Raus aus der Grübelfalle: Mit inneren Dialogen zum Handeln**	**26**
	Teil II 20 praktische Tipps und Tricks	**30**
	Einführung zum praktischen Teil	**31**

Lufthansa Group

Could you fit this on an airplane?

A career at Lufthansa Technik offers some unusual challenges. Like customising a jet to accommodate a luxury bathroom. As well as being the world's leading aircraft maintenance and repair company Lufthansa Technik work at the cutting-edge of the aviation industry.

If you have a diploma in engineering why not join us? We'll give you a flexible work schedule, the benefits of a global company and all the responsibility you can handle.



Lufthansa Technik

Be-**Lufthansa**.com/Technik

Tipp 1 Durchbrechen Sie Ihre Gewohnheiten – und schaffen Sie neue! 32

Tipp 2 Wie wäre es mit einem Sandwich? 36

Tipp 3 Denken Sie Ihre Gedanken um! 38

Tipp 4 Seien Sie freundlich zu sich 41

Tipp 5 Entlarven Sie Ihre Denkfehler 42

Tipp 6 Sie müssen gar nichts! 47

Tipp 7 Misstrauen Sie Ihren Gedanken 48

Tipp 8 Raus aus der Frustfalle: vier Tipps 50

Tipp 9 Keine schlauen Ausreden mehr 54

Tipp 10 Lieber mini als nix 57

Tipp 11 Streiken Sie! 61

Tipp 12 Kommen Sie sich selbst auf die Schliche 62

Tipp 13 Achten Sie auf die Sprache Ihrer Gedanken! 63

Tipp 14 Entdecken Sie die Kehrseite Ihrer Gedanken 65

Tipp 15 Wenn…dann…? 66

Tipp 16 Verabschieden Sie sich vom Perfektionismus 68

Tipp 17 Denken Sie in worst case-Szenarien! 69

Tipp 18 Suchen Sie einen neuen Fokus 73

Tipp 19 Beginnen Sie mit dem Unangenehmsten 74

Tipp 20 Seien Sie ehrlich zu sich selbst 75

Zum Schluss 77

Die Autorin 78

Endnoten 79

5 STERNE REDNER

Die Unternehmensgruppe **5 Sterne Team** besteht aus drei Spezialagenturen rund um die Themen Vorträge, Weiterbildung und Veranstaltungen:

5 Sterne Redner ist eine Referentenagentur für Top Speaker mit hohem Bekanntheitsgrad aus den Bereichen Führung, Sport, Motivation, Zukunftstrends, Vertrieb und Wirtschaft und vermittelt Moderatoren für Messen und Events.

Zum Portfolio gehören bekannte Sportler wie Christa Kinshofer, Martin Tomczyk und Dieter Thoma, ebenso wie Motivationstrainer Nicola Fritze, Jörg Löhr und Richard de Hoop, Zukunftsforscher Sven Gabor Janszky und Schauspieler wie Michael Lesch und Adele Landauer. Darüber hinaus betreut und fördert 5 Sterne Redner auch hoffnungsvolle Nachwuchstalente.

Schwerpunkt ist die individuelle Kundenberatung. Das Team von **5 Sterne Redner** sorgt dafür, dass der Referent genau zur jeweiligen Veranstaltung, Zielgruppe und zum Budget passt. www.5-sterne-redner.de

5 Sterne Trainer ist spezialisiert auf die Konzeption und Durchführung von Inhouse-Seminaren und Coaching mit den Schwerpunkten: Führung, Innovation, Kommunikation, Team, Zeitmanagement, Vertrieb / Verkauf und Projektmanagement.

Zu den 5 Sterne Trainern gehören Vertriebstrainer wie der Experte für Umsatzsteigerung Lothar Lay, Coachingspezialist Christian Stelzmüller, Projektmanagement Experte Mario Neumann, Spezialist für Zeiteffizienz Zach Davis, Knigge und Etikette Trainerin Donata Gräfin Fugger, Gedächtnistrainer Boris Nikolai Konrad, Moderations- und Rhetorikexpertin Alexandra Polzin und viele weitere wie z.B. Networking Pabst Tjalf Nienaber, Verhandlungsexperte Friedhelm Wachs und die „Umsatzmaschine“ Andres Buhr.

5 Sterne Trainer entwickelt Schulungskonzepte für alle Unternehmensbereiche und Branchen. Die individuelle Beratung durch das Team von **5 Sterne Trainer** und Seminarleiter mit langjähriger Erfahrung sorgen dafür, dass der Seminar-, Workshopleiter oder Coach genau zum Seminarziel, zur Zielgruppe und zum jeweiligen Budget passt. www.5-sterne-trainer.de

5 Sterne Events ist Spezialist für exklusive, unvergessliche und individuell geplante Incentives, Teamtrainings und Veranstaltungen.

Zusammen mit den Referenten und Coaches von **5 Sterne Redner** und **5 Sterne Trainer** organisieren die Experten von **5 Sterne Events** den Besuch von Sportveranstaltungen (z.B. Fußball, Wintersport und Motorsport), Maßnahmen zum Teambuilding (Indoor und Outdoor) und Vortragsreihen (z.B. als Kundenveranstaltung oder interne Weiterbildungsmaßnahme).

Alle Veranstaltungen werden individuell geplant und der Zielsetzung und dem Budget des Kunden angepasst. Für unvergessliche Momente bei den Veranstaltungen von **5 Sterne Events** sorgen die Begegnungen mit Spitzensportlern, Schauspielern und Moderatoren der **5 Sterne Redner**. www.5-sterne-events.de

ZUR EINLEITUNG

Herzlichen Glückwunsch!

Warum ich Sie beglückwünsche? Weil Sie bereit sind, sich mit dem Thema Selbstmotivation auseinanderzusetzen. Weil Sie bereit sind, etwas zu ändern. Weil Sie sich einen Ruck geben wollen. Weshalb sonst sollten Sie ein Buch über dieses Thema runterladen? Ist doch klasse, dass Sie sich in den kommenden paar Stunden mit einem so wichtigen Thema auseinandersetzen möchten. Das unterscheidet Sie von all denen, die ebendies nicht tun und sich über mangelnde Motivation immer nur beklagen, anstatt etwas dafür zu tun.

Und wie fühlt es sich an, sich gedanklich mal selbst Anerkennung für sein Verhalten zu geben? Irgendwie…motivierend? Genau das ist es!

Motivation und Selbstmotivation hängen vor allem damit zusammen, wie wir denken. Natürlich hat auch die Umwelt immer einen großen Einfluss darauf, wie motiviert wir an unser Leben herangehen. Letztlich haben wir es jedoch zu einem Löwenteil selbst in der Hand, mit welcher Einstellung wir dem Alltag begegnen. Und gerade dort empfinden wir ja häufig einen Mangel an Motivation. Vermutlich auch Sie. Sonst hätten Sie ja dieses Buch gar nicht geöffnet, oder?

Sie werden hier einen bunten Blumenstrauß an einfachen und effektiven Methoden zur Selbstmotivation kennen lernen. Dabei handelt es sich eigentlich um kleine Tricks, mit denen man seine Haltung zu anstehenden Aufgaben ändern kann. Manchmal helfen diese Tricks auch einfach nur, Ihren inneren Schweinehund zu überlisten. Sie sehen die anstehenden Dinge unter einem anderen Blickwinkel – und verlassen dadurch die altgewohnte Haltung, die Ihnen das Leben bislang ein wenig schwer gemacht hat. Sie bewirken also durch anderes Denken ein anderes Verhalten. Das ist viel wirkungsvoller, als wenn Sie sich durch Disziplin und Leidensbereitschaft zum Erledigen Ihres Alltags zwingen. Das strengt an und ermüdet auf Dauer ziemlich.

Wichtig ist aber: Selbstmotivation meint nicht, sich durch Selbsttäuschung zu blenden. Sie sollen die Realität nicht schönreden, sondern durch andere Perspektiven neu für sich interpretieren. Das ändert jedoch nichts daran, dass es manchmal Aufgaben und Lebenssituationen gibt, die eben nicht auf gute Art und Weise zu meistern sind. Das gehört dazu – und auch daran können Sie wachsen. Dieses Buch wird Sie also nicht dazu bringen, die Welt nur noch mit der rosaroten Brille zu sehen. Letztlich sollen Ihnen die folgenden Seiten vor allem helfen, mit mehr Flexibilität und Veränderungsbereitschaft an Lebenssituationen heranzugehen, die Ihnen bislang schwergefallen sind.

Die Auslöser für Ihre Beschäftigung mit dem Thema Motivation können ganz unterschiedlich sein. Vielleicht schieben Sie seit langem eine wichtige Aufgabe vor sich her. Oder Sie merken, dass Sie manchen Aufgaben grundsätzlich mit negativen Gefühlen gegenüberstehen. Vielleicht spüren Sie auch einfach, dass Ihnen die einfachen Dinge des Alltags – abspülen, aufstehen, aufräumen – immer wieder schwer fallen. So unterschiedlich der Anlass, dieses Buch zu lesen, auch sein mag: wichtig ist nur, dass Sie bereit sind, Ihr Denken und Ihr Verhalten zu verändern.

Bevor wir jedoch in das Thema einsteigen, möchte ich Sie schon mal für die Grundaussage dieses Buches gewinnen. Auf den kommenden Seiten werden Sie immer wieder auf einen wichtigen Grundgedanken stoßen, der die Grundlage jeglicher Veränderung ihrer Motivationslage darstellt. Dieser heißt: wertschätzen Sie sich! Machen Sie sich nicht fertig, weil manche Dinge nicht so klappen, wie Sie es sich vielleicht vorstellen. Ärger, Enttäuschung und Frust kosten viel Energie. Verwenden Sie also keine Kraft darauf, sich über sich selbst zu ärgern, sich anzuklagen oder gar zu beschimpfen oder zu erniedrigen. Fragen Sie sich doch lieber: Was kann ich tun, damit ich das nächstes Mal besser hinkriege? Mit welchen Mitteln kann ich meinen Frust an dieser Stelle ein für alle Mal aus der Welt schaffen?

Wenn Sie diesen Schritt, vom Frust-Denken zum Um-Denken, hinkriegen, hat sich dieses Buch für Sie gelohnt. Das können Sie jedoch nur selbst schaffen. Betrachten Sie dieses Buch als eine Werkzeugkiste, die Sie nach Belieben für sich benutzen können. Die folgenden Kapitel sind also ein Angebot an Sie, mehr nicht. Dieses Buch wird Ihr Leben nicht verändern. Das können nur Sie selbst.

Und wenn ich sage: Das können nur Sie selbst, meine ich genau das. Sie können das! Vertrauen Sie sich und handeln Sie.

TEIL I
EIN KLEINER CRASH-KURS ZU DEN THEMEN MOTIVATION, FRUSTRATION UND AUFSCHIEBERITIS

1 VORAB: SCHEITERN GEHÖRT DAZU

Sie sind nicht allein. Motivationsprobleme kennen wir alle. Jeder von uns kennt Situationen, in denen es an Motivation hapert. Halten Sie sich das ruhig manchmal vor Augen. Oft fühlt man sich schon ein bisschen besser, wenn man nicht als Einziger immer wieder an den Erwartungen an sich selbst scheitert. Wir nehmen uns etwas vor, wollen etwas anfangen, beenden oder verändern und dann bleibt doch alles wie es ist – mangels Motivation.

Wie kommen wir überhaupt auf die Idee, etwas Neues beginnen, mit etwas Altem aufhören oder etwas verändern zu wollen? Meistens weil wir meinen, dass ein verändertes Verhalten ein besseres Leben für uns wäre. Wir meinen, dass wir dann irgendwie glücklicher, zufriedener oder erfolgreicher wären. In jedem Fall aber ahnen wir: Da geht mehr.

Diesen Gedanken geht in der Regel voraus, dass man sich schon eine ganze Weile maßlos über das eigene Verhalten ärgert. Und nun wollen wir endlich diese Verhaltensweise ändern. Und obwohl wir wissen, dass es gut wäre, ist es dann komischerweise aber gar nicht so einfach, das auch zu tun. Und dies, obwohl es so viele Bücher und Artikel zum Thema Selbstmotivation gibt. Das hört sich immer alles ganz einfach und leicht umsetzbar an. Angesichts dessen, vielleicht auch nach Lesen dieses Buches, denken Sie: was die können, kann ich doch auch! Sie krempeln die Ärmel hoch, machen sich gute Vorsätze, setzen sich ein Ziel und machen einen Plan und…und trotzdem klappt es schon wieder nicht!

Verflixt noch mal! Nun wollen Sie schon an Ihrem Verhalten und Ihrer Motivation arbeiten – und dann schaffen Sie es einfach nicht? Veränderungen sind für uns alle eine große Herausforderung. Sie kosten Energie und Aufmerksamkeit im Alltag, die man erst mal aufbringen können muss. Deshalb empfinden viele Menschen genau das, was Ödön von Horvath so schön auf den Punkt gebracht hat: „Eigentlich bin ich ganz anders, ich komme nur so selten dazu." Sprich: sein Verhalten zu verändern ist häufig verdammt schwer. Dass die eigenen Pläne nicht mit leichter Hand umgesetzt werden können, gehört dazu.

Das Schlimmste, was Sie trotz dieser Rückschläge tun können, ist zu resignieren. Zu denken „Ich hab einfach zu wenig Disziplin…", „Mein Wille ist nicht stark genug…" oder gar „Ich kann das eben nicht!" Diese Selbstzweifel sind alles andere als nützlich. Sie sind der Motivationskiller Nummer Eins. Verabschieden Sie sich also von allen Patentrezepten und goldenen Regelbüchern, was Motivation angeht. Was bei dem Einen funktioniert, muss noch lange nicht bei Ihnen funktionieren. Jeder hat seine individuelle Art, sich zu motivieren. Schauen Sie also nicht so sehr auf andere. Schauen Sie mehr auf sich. Denn wer kennt Sie besser als Sie selbst? Na also!

Wenn Sie nun also dieses Buch lesen, denken Sie dran: Selbstmotivation heißt nicht, sich mit lautem „Tschaka!“ auf anstehende Aufgaben zu stürzen und die Realität zu ignorieren. Sie bedeutet vielmehr, Aufgaben, die man sonst gerne mal liegen lässt, bewusster und mit positiven, frischen Gedanken anzugehen. Und, ganz wichtig: Selbstmotivation bedeutet nicht,, immer und an allen Tagen motiviert zu sein. Es ist ganz natürlich, dass es Arbeiten gibt, die einem mehr Spaß machen und besser liegen als andere. Und schlechte Laune gehört manchmal auch dazu. Sprich: bleiben Sie realistisch.

Lufthansa Group

Can you solve the biggest headache in engine design?

If you work at Lufthansa Technik you might find yourself trying to solve some odd problems. Like finding a way to avoid birds being caught in turbine engines (one of the main causes of grounding aircraft). As well as being the world’s leading aircraft maintenance and repair company Lufthansa Technik work at the cutting-edge of the aviation industry.

If you have a diploma in engineering why not join us? We’ll give you a flexible work schedule, the benefits of a global company and all the responsibility you can handle.



Lufthansa Technik

Be-Lufthansa.com/Technik

2 FRUSTRATION UND MOTIVATION

Motivation ist das Eine. Aber ich vermute, dass Sie sich mit diesem Thema nicht nur auseinandersetzen, weil Sie motiviert sein möchten. Sie sind vielleicht vor allem manchmal frustriert über Ihr eigenes Verhalten. Und diese Frustration treibt Sie dazu, sich mit Selbstmotivation auseinanderzusetzen. Aber was ist eigentlich Frust? Das Wort Frustration kommt aus dem Lateinischen: *frustra* heißt übersetzt „vergeblich". *Frustra* ist eine Wunschversagung. Das meint, dass man einen Wunsch oder ein Ziel hatte, ohne es zu erreichen. Man hat sich vergeblich bemüht.

Mit Frustration ist oft ein Ohnmachtsgefühl verbunden. Man fühlt sich wie das Kaninchen vor der Schlange, unternimmt nichts und fühlt sich deshalb noch schlechter. Reaktionen auf Frustration erfolgen im wesentlichen in zwei Richtungen:

1. Die Frustrationsursachen werden nach außen abgeschoben, zum Beispiel auf andere Personen oder die äußeren Umstände. Kurzum: alle anderen oder die Welt an sich sind schuld.
2. Die Ursachen werden in der eigenen Person erkannt. Sie denken also, Sie selbst seien schuld.

Die Mehrheit der frustrierten Menschen macht die äußeren Umstände oder Andere für ihren Frust verantwortlich. Wer übernimmt schon gerne die Verantwortung für seine eigene Enttäuschung? Gibt man allerdings den Anderen die Schuld, dann fühlt man sich der bösen Welt ausgeliefert. Wenn die Anderen Schuld sind, begibt man sich in völlige Abhängigkeit von außen, was noch frustrierender ist und so entsteht ein Teufelskreis. Man glaubt, gar nichts mehr gegen den Frust tun zu können. Nur die Anderen müssen sich ändern, damit es einem wieder besser geht. Dabei vergisst man völlig, dass man doch eigentlich selbst der Boss ist und Veränderungen aktiv angehen kann.

Frust darf jedoch nie Grund für anhaltende Frustration sein. Eine produktive Möglichkeit, mit Frust umzugehen ist, den Frust als Anschub-Energie für eine Veränderung zu nutzen. Das ist das Gute am Frust. Jawoll: Sie können Frust zum Partner Ihres Veränderungswunsches machen! Eben so, wie erlebter Frust über sich selbst Sie vielleicht dazu getrieben hat, dieses Buch in die Hand zu nehmen.

Und hier kommt die Motivation ins Spiel. Motivation stammt ebenfalls aus dem Lateinischen, von *motivare*, was übersetzt „bewegen" heißt. Ohne Motivation bewegen wir nichts, denn uns fehlt dann der Beweggrund, das Motiv. Das Blöde an der Motivation ist: Sie vergeht. Jede Motivation, jede Begeisterung, und sei sie anfangs noch so groß, verliert mit der Zeit an Antriebskraft. Und dann?

Zig Ziglar hat einen Tipp: „Natürlich hält Motivation nicht ewig – waschen aber auch nicht. Beides sollte man daher regelmäßig betreiben." Und betreiben heißt, dass man selbst aktiv etwas dafür tun sollte. Wenn Sie sich also motivieren wollen, müssen Sie sich in Bewegung setzen. Sie müssen ins Tun kommen, anstatt über den wenig zufriedenstellenden Ist-Zustand zu grübeln.

Aber was ist Motivation eigentlich? So banal diese Frage vielleicht klingt, lohnt es sich doch sehr, darüber nachzudenken. Denn wenn wir Motivation als Konzept begreifen, das man verstehen, erlernen und für sich nutzen kann, sind die Hinweise auf den kommenden Seiten viel leichter umsetzbar.

Wenn motivare „bewegen" heißt, ist ein Motiv also ein Beweggrund. Also der Grund, warum wir uns bewegen, oder eben etwas tun. Motive sind immer auf Bedürfnisse ausgerichtet und je mehr Motive man hat, oder je stärker ein Motiv ist, desto größer ist die Motivation. Genau genommen müsste Motivation also Motiv-Aktion heißen. Sie haben einen Beweg-Grund, der Sie zur Aktion motiviert. Ein Beispiel: Sie haben Hunger, also ein Bedürfnis nach Essen und das ist Ihr Motiv, Ihr Beweg-Grund, an den Kühlschrank zu gehen und sich einen Joghurt zu nehmen. Man kann also sagen, unsere Motive werden durch Bedürfnisse geweckt und sind unser Antrieb für unser Verhalten.

Lassen Sie uns kurz einen genaueren Blick auf die Bedürfnisse werfen, die unserer Motivation zugrunde liegen. Abraham Maslow hat Mitte des 20. Jahrhunderts die Bedürfnisse des Menschen in fünf grundlegende Kategorien eingeordnet und diese in seiner berühmten Bedürfnispyramide in einer Hierarchie dargestellt.



Abb. 1 Die Bedürfnispyramide nach A. Maslow

Die unterste, also grundlegende Stufe dieser Bedürfnispyramide stellt die Grundbedürfnisse eines Menschen dar. Dazu gehören alle lebenserhaltenden Bedürfnisse, wie beispielsweise Nahrung und Schlaf.

Lufthansa Group

Do you want to run your own show?

A career at Lufthansa Technik offers some unusual challenges. Like managing your own projects right from the start. We're the world's leading aircraft maintenance and repair company, servicing multi-million euro contracts with major airlines and aviation companies.

If you have a diploma in engineering, economics or management why not join us? We'll give you a flexible work schedule, the benefits of a global company and all the responsibility you can handle.



Lufthansa Technik

Be-Lufthansa.com/Technik

Wenn die Grundbedürfnisse alle erfüllt sind, strebt der Mensch auf der nächsten Stufe nach Sicherheit, um nicht dauernd um seine Existenz bangen zu müssen. Sind auch die Sicherheitsbedürfnisse erfüllt, strebt der Mensch nach sozialen Kontakten und Kommunikation. Freundschaften und Partnerschaften sind wichtig. Auf der nächsten Stufe der Bedürfnispyramide ist der Mensch dann bestrebt, Anerkennung von anderen zu bekommen. Es geht darum, Einfluss zu gewinnen, Karriere zu machen, ein größeres Auto zu fahren und so weiter. Kurz: Die Bedürfnisse nach Statussymbolen wollen befriedigt werden.

Die Spitze der Pyramide ist dann das Bedürfnis nach Selbstverwirklichung. Da oben an der Spitze ist die Luft am dünnsten, denn nicht viele Menschen können sich beispielsweise in ihrem Beruf selbst verwirklichen. Selbstverwirklichung heißt, dass man das tut, was einem Freude macht und was seinen Talenten entspricht – und dass man zur persönlichen Entfaltung genug Gestaltungsspielräume hat.

Die einzelnen Bedürfnisstufen nach Maslow bauen aufeinander auf. Je grundlegender die Bedürfnisse sind, desto wichtiger ist deren Befriedigung. Anders ausgedrückt: Wenn ein Mensch nichts zu essen hat, strebt er wohl kaum nach Anerkennung oder gar Selbstverwirklichung. Sein gesamtes Verhalten ist nur darauf ausgerichtet, etwas zu essen zu finden.

Wenn Sie sich motivieren wollen, ist also die Grundvoraussetzung, dass Sie Ihre Bedürfnisse und Motive gut kennen. Das ergibt, gemeinsam mit produktiv umgemünzter Frustration, eine ziemlich gute Grundlage für gelungene Veränderungen Ihres Verhaltens.

Ihre Motivation hängt also immer von zwei Faktoren ab:

- Von Ihren Bedürfnissen, Wünschen und Werten
- Vom Umfeld, d.h. den Möglichkeiten, die Ihnen das Umfeld bietet, diese Bedürfnisse auszuleben.

Wenn Sie demotiviert sind können Sie an genau diesen beiden Stellschrauben drehen:

- Sie verändern Ihre Bedürfnisse und Werte, schrauben z.B. Ihre Erwartungen und Ansprüche runter oder
- Sie verändern das Umfeld und verbessern damit die Möglichkeiten, Ihre Bedürfnisse besser ausleben zu können.

FAZIT

Sie können an vielen Stellschrauben drehen, um ihre Motivation zu stärken oder zu schwächen. Ihre Motivation hängt nicht so sehr davon ab, wie das Leben mit Ihnen spielt – sondern vielmehr damit, wie Sie auf Ihr Leben schauen, welche Einstellung Sie dazu haben und wie Sie es bewerten.

Auf den folgenden Seiten kriegen Sie einige Tipps und Werkzeuge dazu an die Hand.

Nachdenkübung: Was sind Ihre Motivationsknöpfe?

Damit Sie das Konzept der Motivation noch besser für sich nutzen können, helfen vielleicht ein paar kurze Gedanken. Denken Sie mal nach: Warum gehen Sie jeden Morgen zur Arbeit? Warum bleiben Sie nicht einfach im Bett? Ihre Motive können ganz unterschiedlich sein:

- Sie wollen Ihren Lebensunterhalt verdienen.
- Sie wollen Ihren Job nicht verlieren.
- Sie sind nicht gerne allein zu Hause, ziehen es vor, Ihre Kollegen zu sehen.
- Sie wollen Ihre Kollegen nicht im Stich lassen.
- Sie wollen Ihren Lebensstil aufrecht erhalten oder gar verbessern.
- Sie haben Spaß an Ihrer Arbeit.
- Sie können sich in Ihrem Job verwirklichen.

Und? Bei welchem Motiv haben Sie innerlich gerade genickt? Vielleicht haben Sie auch noch andere Motive?

Fragen Sie sich also: Welche Motive haben Sie? Was treibt Sie an?

Erinnern Sie sich einmal an eine Situation, in der Sie hoch motiviert, richtig gut und mit sich selbst sehr zufrieden waren. Diese Situation kann im privaten oder beruflichen Kontext stattgefunden haben. Haben Sie einen Moment gefunden? Dann halten Sie sich diese Erinnerung so lebendig wie möglich vor Augen. Wen oder was sehen und hören Sie? Was sagen Sie zu sich selbst in dieser Situation? Welche entscheidenden Momente gab es? Welche Körperhaltung hatten Sie? Was strahlten Sie aus?

Wenn Sie die Situation ganz lebendig vor Augen haben, analysieren Sie sie: Was hat Sie damals, in dieser Situation, angetrieben? Was hat Sie also motiviert?

- Motivierte Sie ein Vorbild? Dachten Sie: „Was der kann, kann ich auch!“?
- War es die Aussicht auf eine bessere Zukunft, die Sie motivierte?
- War es die Identifikation mit der Aufgabe, weil es etwas Sinnvolles oder Wertvolles war?
- War es eine Wettkampfsituation, die Sie antrieb? Vielleicht auch der Wunsch, sich selbst zu übertreffen?
- War es das Gefühl, sich selbst zu verwirklichen und zu tun, was Sie gut können?
- War es die Verantwortung, die Sie für sich übernehmen konnten? Das Gefühl, Herr bzw. Frau des Geschehens zu sein?
- Oder waren es Ihre Freunde oder Ihr Team und vielleicht das gemeinsame Arbeiten, das Sie motivierte?
- Vielleicht motivierte Sie auch die Anerkennung, die Sie während oder nach Ihrer Leistung von anderen erwarten konnten. Oder es war Ihnen wichtig, sich selbst etwas zu beweisen?
- Vielleicht motivierte Sie auch eine innere Stimme, die sagte: „Jetzt erst recht.“ Die Herausforderung an sich war also ein starker Motivator.



Welche Motivatoren haben Sie in der Situation, die Sie gerade vor Augen haben, am stärksten angespornt?

Wenn Sie hierauf eine Antwort gefunden haben, können Sie sich fragen, ob die in dieser Situation maßgeblichen Motivationsfaktoren vielleicht grundsätzlich wichtig sind für Sie. So kann es zum Beispiel sein, dass Sie generell sehr motiviert sind, wenn es darum geht, eine anspruchsvolle Aufgabe zu bewältigen. Oder Sie sind besonders stark dadurch zu motivieren, dass man Ihnen Anerkennung von außen in Aussicht stellt. Wenn Sie hier ein Muster erkennen, haben Sie einen wichtigen Schritt getan. Denn dann kennen Sie Ihre individuellen Motivationsknöpfe. Nutzen Sie diese – und gestalten Sie Ihren Alltag so, dass Ihre Hauptmotivatoren möglichst oft aktiviert werden!

3 MOTIVATIONSIRRTÜMER

Bevor wir uns praktischeren Hinweisen zur Selbstmotivation zuwenden, sollten wir mit einigen populären Irrtümern über Motivation aufräumen. Irren ist natürlich nicht schlimm – wenn man seine Irrtümer korrigiert und aus ihnen lernt. Gerade das ist beim Thema Motivation besonders wichtig. Denn ums Lernen geht es ja, wenn wir unser Verhalten verändern wollen. Und wenn Sie verzerrten Vorstellungen von Ihrer Motivation anhängen, sind Sie unter Umständen völlig unnötig frustriert und unzufrieden mit sich selbst.

1. **Motivationsirrtum: Die einen sind einfach motiviert, die anderen nicht.**
   Diesem Glaubenssatz liegt die Annahme zu Grunde, dass Motivation eine Eigenschaft, ja sogar ein Aspekt eines Charakters bzw. einer Persönlichkeit ist. Das stimmt nicht. Motivation ist eine Entscheidung. Eine Entscheidung für Ihre Einstellung. Eine Entscheidung, die nur Sie allein für sich treffen können. Verstecken Sie sich also nicht hinter angeblichen Gegebenheiten, die keine sind.

2. **Motivationsirrtum: Ich habe einfach keine Disziplin.**
   Dieser Satz ist zumeist eine sich selbst erfüllende Prophezeiung. Je öfter Sie ihn wiederholen, desto mehr glauben Sie daran. Fest steht, dass dieses Selbstbild dazu führt, dass Sie sich immer weniger vornehmen. Doch schauen Sie nur mal genauer hin: Fast alle Menschen sind in irgendeinem Lebensbereich höchst diszipliniert – und in anderen weniger. Jeder hat also die Fähigkeit zur Disziplin und Motivation. Nun müssen Sie beides nur noch für die Lebensbereiche nutzen, in denen diese Eigenschaften bisher keine Anwendung gefunden haben. Sie müssen nur die Denkgewohnheiten übertragen.

3. **Motivationsirrtum: Mit Positiv-Motivation erreiche ich alles.**
   Entgegen der ersten Vermutung reicht es nicht aus, sich nur positiv zu motivieren. Wenn sich die Menschen dadurch wirklich motivieren könnten, dass Sie sich nur vor Augen halten müssen, wie gut es ihrem Körper und Geist tut, regelmäßig Sport zu treiben, dann hätten wir keine übergewichtigen und viel mehr gesunde Menschen auf unserem schönen Planten. Doch die Realität sieht anders aus. Denn unser Motivationssystem ist bipolar. Unser Verhalten wird von zwei Anreizen gesteuert:

Erster Anreiz: Weg vom Schmerz, bzw. von der Pein. Also weg von allem, was unser Leben erschwert oder bedroht. Dieser Pol ist zuständig für die Negativmotivation – Sie tun etwas, weil Sie etwas Unangenehmes vermeiden möchten.

Zweiter Anreiz: Hin zur Lust bzw. zum Vergnügen. Also hin zu allem, was der Selbst- und Arterhaltung dient. Dieser Pol ist zuständig für die Positivmotivation – Sie tun also etwas, weil Sie etwas Positives erreichen möchten.

Dieses bipolare Programm ist bei allen Menschen dasselbe. Das Einzige, was sich wesentlich unterscheidet ist, was jeder Einzelne individuell als Pein oder Lust empfindet. Und jetzt aufgepasst: Da unser Gehirn in aller erster Linie lebenserhaltend arbeitet, tut unser Denkorgan viel mehr, um Schmerz oder Pein zu vermeiden, als um Lust zu gewinnen. Das bedeutet: Die Negativ-Motivation treibt uns mehr an als die Positiv-Motivation. Die Kunst besteht also darin, positive Motivationsanreize und negative Konsequenzen im richtigen Verhältnis zu mischen!

Lufthansa Group

Can you solve the biggest headache in engine design?

If you work at Lufthansa Technik you might find yourself trying to solve some odd problems. Like finding a way to avoid birds being caught in turbine engines (one of the main causes of grounding aircraft). As well as being the world's leading aircraft maintenance and repair company Lufthansa Technik work at the cutting-edge of the aviation industry.

If you have a diploma in engineering why not join us? We'll give you a flexible work schedule, the benefits of a global company and all the responsibility you can handle.



Lufthansa Technik

Be-Lufthansa.com/Technik

Beispiel:

Nehmen wir an, Sie haben sich vorgenommen, regelmäßig joggen zu gehen. Sie versprechen sich davon folgende Vorteile: Sie bekommen eine bessere Figur, fühlen sich wohler in Ihrem Körper, stärken Ihr Immunsystem, fördern Ihre mentale Ausgeglichenheit, haben eine gesündere Gesichtsfarbe, bessere Laune usw. Das ist die Aussicht auf die Freude, die Sie motiviert.

Nun die Aussicht auf das Leid, das Sie erwartet, wenn Sie Ihr Vorhaben nicht umsetzen, also nicht joggen gehen: Ihre Figur wird zunehmend schlaffer und dicker, Sie fühlen sich immer unwohler in Ihrer eigenen Haut. Sie schnaufen schon bei ein paar Stufen, die Sie mal gehen müssen, weil Ihre Kondition immer schwächer wird. Sie fühlen sich kraftlos. Und so weiter.

Und jetzt überlegen Sie mal: was motiviert Sie mehr? Die Aussicht auf die Vorteile des Joggens, oder doch vielleicht eher die Nachteile?

Sie merken vielleicht schon, dass die Negativmotivation uns stärker antreibt als die Positivmotivation, oder? Wenn Sie sich motivieren wollen, dann halten Sie sich also nicht nur die Vorteile Ihres gewünschten Verhaltens, sondern auch die Nachteile des unterlassenen Verhaltens vor Augen. Je deutlicher und schlimmer Sie sich die Situation ausmalen, wenn Sie Ihr Vorhaben nicht umsetzten, desto mehr Antrieb finden Sie in der Negativmotivation.



Abb. 2: Das bipolare Motivationssystem bestimmt unsere Handlungsmotivation.

FAZIT

Denken Sie mal nach: Hängt mancher Teil Ihrer Unzufriedenheit vielleicht damit zusammen, dass Sie den Motivationsirrtümern zu Opfer gefallen sind und falsche Erwartungen an sich selbst stellen? Dass Sie sich selbst zu wenige Chancen geben, sich zu verändern? Dass Sie meinen, die Anderen seien immer viel motivierter und disziplinierter als Sie? Verabschieden Sie sich davon. Denn solches Denken schadet Ihrem Selbstwertgefühl. Und ein positiver Zugang zu Ihrer eigenen Person ist eine der wichtigsten Voraussetzungen dafür, dass Sie mit viel Energie und Motivation durch Ihr Leben gehen.

4 AUFSCHIEBERITIS

Aufschieben ist schön! Finden Sie nicht? Nehmen wir mal an, da muss jemand einen Projektbericht schreiben, der schon überfällig ist. Das ist so ein richtig dicker Brocken. Heute soll es also endlich losgehen – uff. Aber ach…erstmal noch die Mails checken…oh, da ist was Wichtiges, schnell antworten und schon habe ich ein Erfolgserlebnis, weil ich was geschafft habe. Ein gutes Gefühl! Jetzt aber der Bericht…. Ach, ich wollte ja noch schnell mit dem Kollegen was klären…. Ein Anruf…alles geklärt…herrlich wieder ein Erfolgserlebnis. Na gut, jetzt aber der Bericht…. Na, bis ich hier ein Erfolgserlebnis habe…das kann noch dauern…. Da fällt mir ein, ich wollte noch neuen Kaffee und Kekse kaufen. Morgen ist ja wieder ein Meeting, kann ich auch gleich mit der Mittagspause verbinden…schnell zum Supermarkt, eingekauft…und schon wieder ein kleines Erfolgserlebnis!

Ist das nicht herrlich!? Naja, es wäre herrlich, wenn da nicht immer wieder dieser Gedanke käme „Ich muss diesen Bericht endlich fertig kriegen." Ja, der Bericht ist viel Arbeit. Hier ist nicht so leicht ein Erfolgserlebnis abzuholen, wie beim Kekse kaufen. Klar, dass wir uns lieber um schnelle kleine Erfolgserlebnisse bemühen. Aber dieses einfache Glück wird immer mehr getrübt von dem schlechten Gewissen, das an uns nagt. Und letztendlich wird es dann wieder eine Nacht- und Nebelaktion und wir quälen uns mühsam durch diesen Bericht. So funktioniert Aufschieberitis.

Wir alle sind Aufschieber. Weil wir alle im Alltag mit Dingen zu tun haben, die wir ungern erledigen. Oder weil wir zu viel zu tun haben. Oder weil wir anders priorisieren, als es eigentlich notwendig wäre. Beschimpfen Sie sich innerlich, weil sie einfach ihre Aufgaben nicht in den Griff kriegen? Betrachten Sie sich als undiszipliniert, unsortiert und irgendwie ein Stück weit wertloser als das Umfeld – das natürlich, im Gegensatz zu einem selbst, ganz toll organisiert, strukturiert und aufgeräumt lebt und arbeitet?

Mit diesen Gedanken können Sie aufräumen. Aufschieberitis – im Fachjargon Prokrastination genannt – kennt jeder. Bei manchen ist es zwar ein wenig schlimmer als bei anderen. Aber ganz unberührt sind wir alle nicht von diesem Phänomen. Einige sind Aufschieber, was Bürokratie angeht: Steuererklärung, Ämtergänge, das Ausfüllen von Formularen, Abheften von Quittungen… Andere haben viel mehr Probleme mit den praktischen Dingen des Alltags, die auch erledigt sein wollen. Der Abwasch, Staubsaugen, Bad putzen, ordentliche Lebensmittel einkaufen, die Oma Inge anrufen… Und andere wiederum drücken sich um ein ordentliches Maß an Bewegung herum, stecken viel Energie in das Vermeiden jeder sportlichen Aktivität, finden die wildesten Ausreden, warum das bisschen mehr an Sport gerade eben absolut nicht möglich sein soll.

All diesen Fällen ist gemein, dass sie in der Regel für ein schlechtes Gewissen angesichts ihrer speziellen Form der Aufschieberitis sorgen. Denn eigentlich sollte man doch…und man hätte schon längst…und müsste doch eigentlich viel früher… Wer aufschiebt, hat immer die unerledigte Aufgabe im Nacken sitzen. Und das macht ganz schön Druck.

Was sich erst mal harmlos anhört, kann ganz schnell zur Belastung werden. Denn die unerledigten Aufgaben begleiten uns ja tagtäglich, sind ständiger, mahnender Begleiter unseres Alltags. Aufschieber sind, entgegen dem gängigen Klischee, keine entspannten Zeitgenossen. Ganz im Gegenteil: Sie sind schrecklich gestresst von all den aufgeschobenen Dingen, die ihnen im Nacken sitzen. Denn Aufschieber entscheiden sich ja nicht, Aufgaben nicht zu erledigen. Sie schieben sie einfach nur vor sich her – und belasten den Alltag so mit vielen kleinen zusätzlichen Sorgen.

Sogar die Freizeit wird so zur Belastung. Denn sie ist immer mit dem schlechten Gewissen belastet, dass man doch eigentlich etwas Ausstehendes erledigen sollte, anstatt sich eine laxe Zeit zu gönnen.

Lufthansa Group

Do you want to run your own show?

A career at Lufthansa Technik offers some unusual challenges. Like managing your own projects right from the start. We're the world's leading aircraft maintenance and repair company, servicing multi-million euro contracts with major airlines and aviation companies.

If you have a diploma in engineering, economics or management why not join us? We'll give you a flexible work schedule, the benefits of a global company and all the responsibility you can handle.



Lufthansa Technik

Be-Lufthansa.com/Technik

Es gibt die verschiedensten Gründe, zum Aufschieber zu werden. Einige Menschen sind tatsächlich so gestrickt, dass sie richtig viel Druck brauchen, um eine Sache endlich zu erledigen. Solche Charaktere ziehen dann einen Kick aus der gerade noch rechtzeitig erledigten Aufgabe und sind eigentlich ziemlich im Reinen mit sich selbst. Andere erledigen Dinge nicht, weil sie Angst haben, ihr nicht gewachsen zu sein. Sie vermeiden die Konfrontation mit den eigenen Versagensängsten – und brauchen in der Regel auch eine Menge externen Druck, um endlich aktiv zu werden.

Diese beiden Gruppen sind aber eher die Ausnahme. Die allermeisten Menschen sind Aufschieber, weil sie die Aufgaben ihres Alltags nicht konsequent priorisieren. Sie machen zu viel auf einmal, erledigen das Unwichtige vor dem Wichtigen, verzetteln sich zwischen all dem Anstehenden. Dagegen kann man leicht etwas tun. Denn ein Mangel an Priorisierung heißt letztlich nichts Anderes als einen Mangel an Struktur. Und Struktur kann man herstellen. Das können Sie tun. Denn wer gegen Aufschieberitis nichts tut, schadet seinem Selbstwertgefühl, ist frustriert und immer demotivierter. Frei nach Erich Kästner gilt also: Es gibt nichts Gutes. Außer man tut es.

Und? Haben Sie einige Bereiche entdeckt, in denen auch Sie ein Aufschieber sind? Obwohl Sie das eigentlich schrecklich stresst? Dann lesen Sie ruhig weiter. Denn Sie können Ihrer Aufschieberitis mit vielen wirksamen Methoden bekämpfen, die Sie im 2. Teil (Praxis) dieses Buches erfahren. Sie müssen sich nur dazu entscheiden, diese anzuwenden.

5 RAUS AUS DER GRÜBELFALLE: MIT INNEREN DIALOGEN ZUM HANDELN

Kennen Sie den Slogan der Firma Nike? Genau: Just do it. Dahinter steckt ein größerer Gedanke, der im Alltag durchaus wichtig ist. Denn wie wir im vorherigen Kapitel gesehen haben, kennen wir alle diese Situationen, wo es genau am Tun scheitert. Manche Aufgaben verzögern wir auf Teufel komm raus, täuschen Wichtigeres vor, drücken uns. Und das, obwohl wir uns selbst mit unserer Untätigkeit nerven.

Wir werden auf den folgenden Seiten immer wieder auf die Aufschieberitis zu sprechen kommen. In diesem Kapitel gilt unsere Aufmerksamkeit der Frage, wie wir uns mit dem Mittel des inneren Dialogs besser zu Entscheidungen bringen können. Denn Aufschieberitis und lähmende Grübelei entstehen häufig dadurch, dass wir uns nicht entscheiden können.

Halten Sie sich also mal folgendes Szenario vor Augen:

Dienstagnachmittag, 14.15 Uhr. Sie sitzen im Büro. Seit Wochen schieben Sie diesen Projektbericht vor sich her, den Sie für Ihren Chef schreiben sollen. Ihre inneren Stimmen melden sich: „Ran an die Tasten! Am Freitag ist Abgabetermin!“, kommt von der einen Seite. Sofort wird die Gegenseite laut: „Ach, bis Freitag ist noch Zeit. Lass uns lieber erst mal die Kundenakten sortieren.“

Situationen wie diese gibt es im Berufs- wie Privatleben viele. Wir stehen in ständigem Austausch mit unseren kleinen Engelchen und Teufelchen: „Morgen kann ich den Kunden auch noch anrufen“, oder „Noch sechzig Mails zu bearbeiten, das kann ich morgen auch noch machen“. Wer kennt das nicht?

Diese inneren Stimmen erklingen natürlich nicht nur im Arbeitsleben. Auch im Privaten sind sie überall hörbar. Joggen – oder doch lieber fernsehen auf der Couch?: „Der Tag war so anstrengend, gönn Dir mal etwas Ruhe!“ Mal was Neues wagen und umziehen – oder doch lieber bequem da wohnen bleiben, wo man schon immer war?: „Hier weißt Du wenigstens, was Du hast.“ Dem lärmenden Nachbar endlich mal die Meinung sagen – oder doch lieber nur nett grüßen und dem Konflikt aus dem Weg gehen?: „Wenn er nächstes Mal laut ist, können wir ja immer noch rüber gehen.“

Unsere inneren Stimmen sind immer dabei, ob wir es wollen oder nicht. Sie sind das Abbild unseres Innenlebens, mit all seinen Eigenheiten und Widersprüchen. Der Aufschieber und der Anpacker, der Tachelesredner und der Schönreder, der Egoist und der Selbstlose: sie alle sind Teil von uns und erheben ihre Stimme mal mehr, mal weniger laut. Unsere inneren Stimmen sagen, wir sollen uns mehr anstrengen oder beeilen, dass wir zu viel essen, zu wenig Sport treiben oder überarbeitet aussehen. Sie erklären, warum wir etwas aufschieben oder besser sein lassen sollten, locken uns zur Schublade mit den Süßigkeiten, machen uns Angst, nörgeln an uns herum. Oder aber sie versuchen, uns zu beruhigen und Mut zu machen.

Das klingt erst mal komisch. Tatsächlich aber bilden die verschiedenen Stimmen unsere Persönlichkeitsteile ab, die oft unterschiedlicher nicht sein könnten. Sie lassen unser Inneres deutlich chaotischer aussehen, als man es von außen vermuten würde. Insbesondere beim Grübeln über Entscheidungen hören wir Stimmen wie: „Mach es jetzt einfach mal. Wer weiß, wann es wieder so eine Gelegenheit gibt!“ oder „Ach nein, lass es lieber! Das ist zu riskant!“.



Wenn wir solche gegensätzlichen Meinungen hören, passiert es leicht, dass wir darüber nachgrübeln, welcher Stimme wir Recht geben sollen. Dann entscheiden wir tage- oder wochenlang nicht, sitzen da und wälzen unsere Gedanken hin- und her, anstatt zu handeln. Und das hilft zumeist gar nichts, sondern macht uns eher noch demotivierter. Menschen, die viel grübeln, richten ihren Fokus häufig stark auf Problemsignale, anstatt über Lösungsmöglichkeiten nachzudenken. Und das stresst, führt zu Anspannung und negativen Emotionen im Alltag.

Natürlich ist es an sich keine schlechte Sache, Situationen und Möglichkeiten sorgfältig und auch kritisch zu durchdenken. Es gibt aber einen wesentlichen Unterschied zwischen Denken und Grübeln. Beim Grübeln drehen wir uns mit unseren Gedanken im Kreis, anstatt Lösungen zu entwickeln und haben auch oft die Negativ-Brille auf. Grübelei gleicht einem Gedankenkorsett, das einem die Luft nimmt und die gedankliche Bewegungsfreiheit stark einengt. Beim Denken hingegen suchen wir konstruktiv und gezielt nach verschiedenen Lösungen, die zu einer Handlung führen.

Und dennoch gilt auch für das Denken: Es bringt nichts, ewig über den Ist-Zustand nachzudenken, ihn zu drehen und zu wenden, von allen Seiten zu durchleuchten und über seine Problembeladenheit nachzudenken. Es ist viel besser, darüber nachzudenken, was man anders machen kann, damit der Ist-Zustand sich verändert. Die wichtige Frage ist nicht, weshalb man sich fühlt, wie man sich fühlt. Die Frage ist: Was kann ich tun, damit ich mich anders fühle und Lösungen für meine Probleme und Sorgen finde?! Wer so denkt, entkommt seiner Grübelfalle und lässt das Problem zugunsten einer neuen Lösung hinter sich.

Wer der Grübelfalle entkommen möchte, muss zu einem bewussten und wertschätzenden Umgang mit seinen „inneren Stimmen“ finden. Unsere kleinen Engelchen und Teufelchen mögen zwar manchmal Plagegeister sein. Und dennoch sind Sie wichtiger Bestandteil unserer Persönlichkeit. Wenn wir es schaffen, zwischen den widerstreitenden inneren Meinungen zu moderieren, bieten sich die besten Lösungen für die kleinen und großen Herausforderungen des Alltags.

Deshalb ist ein wacher Umgang mit den eigenen Stimmen wichtig. Denn zumeist hat jede Wortmeldung ihre Berechtigung. Der Faulenzer sorgt dafür, dass wir uns nicht total auspowern. Der Antreiber gibt den manchmal notwendigen Motivationskick. Der Beschwichtiger hält uns aus manch unnötigem Konflikt raus. Und der Streitlustige versorgt uns mit dem nötigen Adrenalin, wenn es drauf ankommt.

Jede innere Stimme hat ihren Wert. Deshalb ist es nur berechtigt, diese inneren Meinungen zuzulassen. Denn wenn wir sie mit Nichtbeachtung strafen oder gar bekämpfen, lassen wir einen Teil von uns links liegen. Und das rächt sich in aller Regel nach einiger Zeit. Deshalb gilt: Hören Sie auf sich selbst. Identifizieren Sie Ihre inneren Stimmen. Geben Sie ihnen Namen, damit Sie sich innerlich distanzieren können, erkennen Sie, welches Bedürfnis hinter den jeweiligen Stimmen steckt:

- Welche gute Absicht verfolgt die jeweilige Stimme?
- Was will sie für Sie sicherstellen, wovor will sie Sie beschützen?

Wägen Sie ab – und dann entscheiden Sie sich. Denn nur wer entscheidet, bewegt sich!

Leben bedeutet verändern, sortieren, hinzufügen und loslassen. Mit Hilfe Ihrer verschiedenen inneren Persönlichkeitsteile können Sie entscheiden, wie Sie auf die unterschiedlichen Situationen und Herausforderungen in Ihrem Leben reagieren. Sie haben die Wahl: Auf welche Stimme hören Sie? Welche Stimme hilft Ihnen weiter? Welche Stimme tut Ihnen gut?

Gerade wenn Sie Motivationsprobleme haben, können Ihnen Ihre inneren Stimmen weiterhelfen. Hören Sie doch mal in sich rein: Welche Stimmen gibt es? Und welches Interesse vertreten diese unterschiedlichen Persönlichkeitsanteile? Wägen Sie ab und moderieren Sie zwischen den inneren Streithähnen. In der Regel finden Sie dann einen guten Mittelweg, der Sie zum Handeln bringt.[1]

TEIL II
20 PRAKTISCHE TIPPS UND TRICKS

EINFÜHRUNG ZUM PRAKTISCHEN TEIL

Im ersten Teil dieses Buches haben Sie gelernt, was Motivation ist und wie Sie Ihren Frust für sich nutzen können. Sie kennen die Motivationsirrtümer, können mit Ihren inneren Persönlichkeitsanteilen ins Gespräch kommen und Ihre inneren Stimmen so für sich nutzen. Und Sie haben Ihre individuellen Motivationsknöpfe kennengelernt, die bei Ihnen zu besonders viel Motivation führen.

Auf den folgenden Seiten lernen Sie einige effektive Methoden kennen, die sich im Kampf gegen Motivationslöcher bewährt haben

Probieren Sie die Methoden einfach mal durch, wenn Sie mit Ihren eigenen Motivationsbemühungen nicht mehr weiter kommen – Hauptsache, Sie tun etwas, um Ihren Blick auf die jeweilige Situation zu ändern. Denn damit ist der erste Schritt aus der Motivationsfalle schon getan. Finden Sie heraus, welche Methode bei Ihnen am besten wirkt.

Lufthansa Group

Can you solve the biggest headache in engine design?

If you work at Lufthansa Technik you might find yourself trying to solve some odd problems. Like finding a way to avoid birds being caught in turbine engines (one of the main causes of grounding aircraft). As well as being the world's leading aircraft maintenance and repair company Lufthansa Technik work at the cutting-edge of the aviation industry.

If you have a diploma in engineering why not join us? We'll give you a flexible work schedule, the benefits of a global company and all the responsibility you can handle.



Lufthansa Technik

Be-Lufthansa.com/Technik

TIPP 1 DURCHBRECHEN SIE IHRE GEWOHNHEITEN – UND SCHAFFEN SIE NEUE!

Aufschieberitis und Motivationsblockaden haben sehr viel mit Gewohnheiten zu tun. Nehmen Sie das Beispiel Sport: Sie sind es vielleicht gewohnt, keinen Sport zu machen. Stattdessen gehen Sie direkt nach der Arbeit schnurstracks in Richtung Couch, auf der schon die Chipstüte wartet. Das mag sich jedes Mal aufs Neue sehr gemütlich anfühlen. Letztlich folgen Sie aber einer Gewohnheit – Sie kommen nach Hause, schließen die Türe auf und schon beginnt das Abspielen einer Feierabendroutine. Zu der Sport eben nicht gehört.

Nun mögen Sie sagen: „Aber ich habe gar keinen Anlass, Sport zu machen. Außer dass ich ahne, wie gut es mir täte. Und abgesehen davon macht mir Sport keinen Spaß. All die Bewegung, das Schwitzen, die Anstrengung…ich habe dafür einfach keinerlei Motivation!“ Aha! Ihnen fehlt also das Motiv. Daran können Sie gezielt etwas ändern. Wie? Ganz einfach: Indem Sie sich ein Handlungsmotiv schaffen. Natürlich können sich mit eiserner Disziplin und Selbstkontrolle auch zu den Dingen zwingen, zu denen Sie sich momentan nicht motivieren können. Das funktioniert. Doch man kann Motive auch entwickeln und damit aus einer ungeliebten Tätigkeit doch noch eine gewisse Befriedigung schöpfen.

Um das genauer nachvollziehen zu können, sollten wir uns vor Augen halten, dass Motive durch unsere Gewohnheiten gebildet werden. Immer gleiche Verhaltensweisen prägen diese Handlungsabläufe. Wenn wir lange genug immer dasselbe gemacht haben, kann diese Verhaltensweise zu einem Bedürfnis werden. Ein Beispiel: Nehmen wir an, Sie haben irgendwann in Ihrem Leben damit begonnen, nachmittags einen Cappuccino zu trinken und dazu etwas Süßes zu naschen. Wenn Sie das dann ein paar Wochen regelmäßig gemacht haben, ist aus dieser Angewohnheit ein Bedürfnis geworden. Ganz erstaunlich zu beobachten ist dieses Phänomen auch bei Rauchern. Welcher Raucher behauptet, die erste Zigarette habe ihm geschmeckt? Ich kenne keinen. Verschiedenste Umstände führen dann aber dazu, dass man dennoch immer öfter zur Zigarette greift – und ehe man sich versieht ist, die Abhängigkeit da und der Qualm wird zu einem Bedürfnis. Man kann also durchaus sagen, dass die zunächst ungeliebte und nicht sehr schmackhafte Zigarette durch wiederholtes Rauchen zu einem Bedürfnis, einem Motiv wird. Wenn man also Rauchen lieben lernen kann, dann sollte man doch auch ganz andere ungeliebte Tätigkeiten lieben lernen können, oder?

Was ist nun der Unterschied zwischen der eben genannten Disziplin, dem „Sich zwingen“, und der Gewohnheit? Bei der Gewohnheit liegt der Akzent auf der Wiederholung des immer gleichen Verhaltens. Hierzu kann durchaus die Disziplin gefordert sein, besonders am Anfang, wenn man sich – aus welchen Gründen auch immer – beispielsweise zum ersten Mal zwingt, den Qualm einer Zigarette zu inhalieren. Disziplin kann also ein erster Schritt hin zur Gewohnheit sein. Gehen wir aber mal weg von der schlechten Gewohnheit des Rauchens, hin zu einem positiven Beispiel: Wenn Sie sich dazu zwingen, jeden Morgen ein paar Dehnungsübungen zu machen und das über einen Zeitraum von drei bis vier Wochen jeden Morgen konsequent durchziehen, dann wird es zur Gewohnheit. Eines Morgens denken Sie plötzlich gar nicht mehr darüber nach, ob Sie sich ein wenig dehnen möchten. Es wird Ihnen sogar fehlen, wenn Sie es nicht machen. Denn die Dehnübungen fühlen sich nicht nur gut an. Sie sind auch…genau!…zur Gewohnheit geworden.

Lufthansa Group

Do you want to run your own show?

A career at Lufthansa Technik offers some unusual challenges. Like managing your own projects right from the start. We're the world's leading aircraft maintenance and repair company, servicing multi-million euro contracts with major airlines and aviation companies.

If you have a diploma in engineering, economics or management why not join us? We'll give you a flexible work schedule, the benefits of a global company and all the responsibility you can handle.



Lufthansa Technik

Be-Lufthansa.com/Technik

Motivbildung erfordert also Selbst-Erziehung. Und zwar am besten getreu dem Motto von Aristoteles: „Wer mutig werden will, der handle am besten so, als sei er es schon." Aristoteles wollte wissen, wie Menschen dazu kommen, Gutes zu wollen und er fand heraus dass dies nicht durch Überlegung und Erkenntnis geschieht. Hierdurch werde der Charakter kaum gebildet. Viel wichtiger ist das Handeln, die Übung. In der Nikomachischen Ethik heißt es hierzu: „Die sittlichen Werte gewinnen wir erst, indem wir uns tätig bemühen. Bei Kunst und Handwerk ist es genauso. Denn was man erst lernen muss, bevor man es ausführen kann, das lernt man, indem man es ausführt. So werden wir auch gerecht, indem wir gerecht handeln, besonnen, indem wir besonnen und tapfer, indem wir tapfer handeln."

Übung:

Was heißt das nun für die Praxis? Sie brauchen ein Vorbild! Wie wollen Sie gerne sein? Machen Sie sich eine konkrete Vorstellung von Ihrem Idealbild. Suchen Sie sich auch andere Menschen als Vorbilder und verhalten Sie sich genauso.

Ein Beispiel: Sie wollen wieder mehr Spaß an Ihrer Arbeit haben. Dann überlegen Sie mal: wie verhält sich ein Mensch, der gerne zur Arbeit kommt? Sie kommen zu verschiedenen Ergebnissen. Zum Beispiel: Ein solcher Mensch kommt immer pünktlich, er nörgelt und jammert nicht rum, er ist Kollegen gegenüber hilfsbereit, er packt die Dinge an, anstatt sie vor sich herzuschieben, er lächelt öfter mal, er pfeift sich ein Lied auf dem Weg zur Arbeit…. Schreiben Sie sich alle Verhaltensweisen auf und dann suchen Sie sich drei raus, mit denen Sie beginnen. Beginnen? Wie?! Na, ganz einfach, ganz im Sinne von Aristoteles: Sie tun es einfach! Und zwar täglich! Sie zwingen sich beispielsweise dazu, pünktlich zu kommen, nicht mehr zu nörgeln und öfter zu lächeln. Sie setzen also anfangs Ihre Disziplin und Selbstkontrolle ein, bis diese Verhaltensweisen nach etwa drei bis vier Wochen zur Gewohnheit werden. Wichtig: Diese drei bis vier Wochen müssen Sie unbedingt kontinuierlich durchhalten. Solange dauert es etwa, bis Ihr Gehirn das neue Verhaltensprogramm automatisiert hat.

Was heißt das nun für Ihren Plan, nach der Arbeit zu joggen, anstatt sich direkt vor die Glotze zu setzen? Ganz einfach: Die ersten Male zwingen Sie sich dazu, laufen zu gehen. Das machen Sie ca. drei bis vier Wochen. Schon nach kurzer Zeit werden Sie merken: „Mensch, das fühlt sich gut an! Ich fühle mich hellwach. Ich fühle meinen ganzen Körper. Ich habe die frische Luft genossen. Und meine Chips kann ich jetzt mit viel besserem Gewissen essen. Ich habe sogar gar nicht mehr so richtig Lust auf die ganze Tüte, nachdem ich mich heute so gut für mich gesorgt habe…“ Und ehe Sie sich versehen, wird das Laufen zur Gewohnheit. Sie wollen einfach nicht mehr ohne dieses gute Gefühl nach dem Sport leben. Das Joggen ist fester Bestandteil Ihres Alltags geworden.

Doch Obacht! So leicht Sie sich an etwas gewöhnen, so leicht entwöhnen Sie sich auch wieder. Nach drei Monaten Zwangspause in kalten Wintermonaten ist es beispielsweise ganz schön schwer, das Joggen wieder aufzunehmen. Seien Sie deshalb vor sich selbst auf der Hut. Gehen Sie ins Fitnesscenter, wenn das Wetter draußen gar nicht mehr zur Bewegung an der frischen Luft geeignet ist. Oder kaufen Sie sich einen Hometrainer. Entwöhnen Sie sich nicht von Ihrer guten Gewohnheit.

TIPP 2 WIE WÄRE ES MIT EINEM SANDWICH?

Sie möchten sich gerne neue Alltagsgewohnheiten zulegen – aber schaffen es einfach nicht, sie in den Alltag zu integrieren? Eine gute Hilfe beim Umsetzen von neuen Vorhaben ist das Sandwich-Prinzip. Packen Sie das, was Sie neu angehen wollen, zeitlich zwischen zwei alte Gewohnheiten, die Ihnen angenehm sind. Die beiden alten Gewohnheiten sind quasi Ihre „Brotscheiben“. Der Käse, der Schinken und der Salat dazwischen sind Ihr neues Vorhaben, das Sie sich gerne zur Gewohnheit machen wollen.

Beispiel 1

Ihre morgendlichen alten Gewohnheiten sind „gemütlich frühstücken“ und „Zeitung lesen“. Das sind die Brotscheiben. Jetzt legen Sie künftig den guten Vorsatz „Tagesplanung“ dazwischen. Schon haben Sie ihr persönliches Sandwich-Prinzip angewendet!

Lufthansa Group

Could you fit this on an airplane?

A career at Lufthansa Technik offers some unusual challenges. Like customising a jet to accommodate a luxury bathroom. As well as being the world's leading aircraft maintenance and repair company Lufthansa Technik work at the cutting-edge of the aviation industry.

If you have a diploma in engineering why not join us? We'll give you a flexible work schedule, the benefits of a global company and all the responsibility you can handle.



Lufthansa Technik

Be-Lufthansa.com/Technik

Beispiel 2

Oder packen Sie abends – zwischen ihre Gewohnheiten „Zähneputzen" und „im Bett noch was lesen" – Ihren neuen guten Vorsatz „mehr Bewegung". Machen Sie noch zehn Minuten Gymnastik, bevor Sie sich ins Bett kuscheln und das Buch aufschlagen. Das ist einfach, aber funktioniert.

Und auch hier gilt zu beachten, was Verhaltensforscher herausgefunden haben: Es dauert mindestens 28 Tage, bis Ihr Gehirn ein neues Verhaltensmuster – sprich eine neue Gewohnheit – neurologisch installiert hat. Also halten Sie mindestens 28 Tage durch! Dann wird Ihr Vorhaben zu einer Gewohnheit.

TIPP 3 DENKEN SIE IHRE GEDANKEN UM!

Wie oft denken Sie eigentlich darüber nach, was Sie gerade denken? Haben Sie sich schon mal gefragt, was Sie eigentlich denken, um zu fühlen, was Sie gerade fühlen? Diesen Satz muss man vielleicht zwei Mal lesen, bis man ihn in seiner Tiefe verstanden hat. Noch mal anders ausgedrückt: Denken Sie Ihre Gedanken oder denken Ihre Gedanken Sie? Kontrollieren Sie Ihre Gedanken, oder kontrollieren die Gedanken Sie?

Was denken Sie über diese Fragen, merkwürdig, oder? Tatsächlich denken die wenigsten Menschen darüber nach, wie sie denken. Leider! Denn unsere Gedanken bestimmen unsere Gefühle und unsere Lebensqualität – und natürlich auch unsere Motivation.

Es gibt ein indisches Sprichwort das sagt: Die Menschen bringen täglich ihre Haare in Ordnung, aber nicht ihre Gedanken. Na, dann fangen wir doch mal an, auch unsere Gedanken in Ordnung zu bringen. Und das geht in drei Schritten.

1. Nehmen Sie Ihre Gedanken wahr
   Fragen Sie sich: was denke ich eigentlich gerade? Das macht ganz besonders in den Situationen Sinn, in denen Sie sich unmotiviert und frustriert fühlen. Darüber nachdenken, was man denkt, ist nicht so leicht, weil wir enorm viele Gedanken denken. Stellen Sie sich das einfach vor, als würden Sie einen Film anhalten und sich fragen, was sie in der letzten Szene alles gesehen haben. Sie können sich Ihre Gedanken gerne auch stichwortartig aufschreiben. Wichtig: Seien Sie ehrlich mit sich selbst!

2. Hinterfragen Sie Ihre Gedanken
   Tut mir dieser Gedanke gut? Die Frage können Sie ganz leicht beantworten: wenn Sie das Gefühl haben, dass Ihnen Ihre Gedanken gerade gut tun, dass sie Sie aufbauen, dass sie positiv, hilfreich oder zieldienlich sind, dann können Sie sich freuen und weiterdenken. Sollten es aber Gedanken sein, die Ihnen das Leben gerade schwer machen, die Sie belasten, dann stellen Sie sich die folgende Frage:

3. Welcher Gedanken könnte mir jetzt gerade besser nützen?
   Entwickeln Sie einen inneren Dialog – und zwar mit dem Ziel, einen Gedanken zu formulieren, der Ihnen Kraft gibt.

Beispiel:

Sie haben den Gedanken „Hoffentlich geht das nicht wieder schief". Sie nehmen diesen Gedanken wahr und sagen innerlich: „Stopp! Tut mir das gut, wenn ich denke „Hoffentlich geht das nicht schief"? Mmmmhhh… eher nicht, weil ich gleich daran denke, was letztes Mal schief ging und das programmiert mich auf den nächsten Misserfolg. Welcher Gedanke würde mir also mehr Kraft geben? Vielleicht: „Heute habe ich von meinen damaligen Fehlern gelernt. Ich achte jetzt besonders auf XY und gebe einfach mein Bestes." Helfen mir diese Gedanken mehr? Geben sie mir Kraft und Mut? Ja? Na, dann denken Sie los!

Lufthansa Group

Can you solve the biggest headache in engine design?

If you work at Lufthansa Technik you might find yourself trying to solve some odd problems. Like finding a way to avoid birds being caught in turbine engines (one of the main causes of grounding aircraft). As well as being the world's leading aircraft maintenance and repair company Lufthansa Technik work at the cutting-edge of the aviation industry.

If you have a diploma in engineering why not join us? We'll give you a flexible work schedule, the benefits of a global company and all the responsibility you can handle.



Lufthansa Technik

Be-**Lufthansa**.com/Technik

Tauschen Sie also Ihre destruktiven Gedanken einfach aus. Doch Vorsicht! Verurteilen Sie Ihre destruktiven Gedanken nicht. Schimpfen Sie nicht auf sie, denn diese Gedanken sind ein Teil von Ihnen. Denken Sie an das oben beschriebene Konzept der unterschiedlichen Persönlichkeitsanteile und deren Bedürfnisse. Würdigen Sie die gute Absicht dieser Gedanken und verabschieden Sie sie dann freundlich. Auf unser Beispiel bezogen heißt das: Sie nehmen den Gedanken „Hoffentlich geht das nicht wieder schief" wahr und erkennen, dass er in der aktuellen Situation wohl nicht hilfreich sein wird. Die gute Absicht an diesem Gedanken ist, dass er Sie antreibt, sich gut vorzubereiten, damit es besser wird als beim letzten Mal. Das ist durchaus nützlich! Nehmen Sie diesen Hinweis dankend an, verabschieden Sie ihn dann freundlich und suchen Sie nach einem unterstützenden Gedanken wie z.B. „Ich habe dazugelernt und gebe mein Bestes."

Wenn Sie die Übung des „Gedankenumdenkens" einige Wochen konsequent durchhalten, wird es wie das tägliche Haareordnen für Sie zur Gewohnheit und Sie genießen das wunderbare Gefühl, der Chef bzw. die Chefin in Ihrem Kopf zu sein. Und Sie verbessern Ihre Lebensqualität, weil Sie sich viel besser fühlen.

TIPP 4 SEIEN SIE FREUNDLICH ZU SICH

Wie wir im Kapitel über die Grübelfalle gelernt haben, hören wir unsere Gedanken als innere Stimmen. Als innere Dialoge, die wir mit uns selbst führen. Bedauerlicherweise sind wir zu uns selbst manchmal recht unfreundlich. Wir beschimpfen uns oft selbst mit Worten „Stell Dich nicht so an“ „Du bist eben einfach ein fauler Hund“, „Bist du blöd“, „Steh endlich auf“ „Klar, dass Du das wieder mal nicht hin kriegst“ und so weiter.

Denken Sie doch mal nach: würden Sie so mit einem guten Freund reden? Ich hoffe nicht. Also reden Sie bitte so auch nicht mit sich selbst! Denn wie fühlen Sie sich, wenn Sie zu sich sagen „Du bist eben zu blöd“. Was löst dieser Gedanke, diese innere Stimme in Ihnen aus? Wie reagieren Sie? Wie verhalten Sie sich? Genau: Sie fühlen sich noch schlechter als ohnehin schon in dieser Situation. Sie ziehen sich selbst weiter runter, anstatt sich aufzubauen. Und irgendwann werden Ihre inneren Stimmen auch noch zur sich selbst erfüllenden Prophezeiung. Denn wenn Sie sich immer wieder sagen, wie doof Sie sind und dass Sie das alles ja ohnehin nicht schaffen, wird es Ihnen auch kaum gelingen.

Wenn Sie sich bei solchen unschönen Selbstdialogen ertappen, sagen Sie „Stopp“! Und dann sprechen Sie zuversichtlich und freundlich zu sich. Sprechen Sie wie zu einem guten Freund, der vielleicht gerade nicht voran kommt. Vielleicht sagen Sie sich: „Du bist gar kein fauler Hund. Du hast schon einiges getan, was Du Dir mal vorgenommen hast. Du hast schon viel erreicht…“ Und dann halten Sie sich vor Augen, was Sie schon umgesetzt bzw. erreicht haben. Wenn Sie sich sagen hören „Bist du blöd!“ sagen Sie zum Beispiel „Stopp! Das kannst Du besser!“ Stecken Sie nicht den Kopf in den Sand. Wenn Sie sich sagen bzw. denken hören: „Das geht nicht“ fragen Sie sich lieber: „Wie könnte es gehen?“

Lenken Sie Ihre inneren Dialoge also ganz bewusst. Seien Sie freundlich zu sich selbst. Sprich: motivieren Sie sich mit Ihren inneren Dialogen, anstatt sich selbst fertig zu machen. Nutzen Sie Ihre Selbstgespräche dazu, sich aufzubauen und Wege zu finden, die Ihnen gute Lösungen ermöglichen. Sie werden sehen, dass eine positivere Selbst-Ansprache dazu führen wird, dass Sie sich besser fühlen. Sie begeben sich nicht in einen gedanklichen und emotionalen Negativkreislauf, sondern nutzen sich selbst, um eine negative Situation ins Positive zu drehen. Denn Sie werden eine Situation nur dann erfolgreich bewältigen, wenn Sie sich selbst vertrauen und mit positiver Energie an die Sache herangehen.

Also: Seien Sie freundlich zu sich selbst. Zu anderen sind Sie es ja schließlich auch, oder?

TIPP 5 ENTLARVEN SIE IHRE DENKFEHLER

Wenn wir unsere Gedanken bewusst wahrnehmen, kommen wir auch den beliebten Denkfehlern schnell auf die Schliche. Was sind Denkfehler? Denkfehler verhindern, dass wir Erfahrungen oder Situationen richtig bewerten. Sie verzerren Tatsachen, führen zu voreiligen Schlüssen und machen uns das Leben einfach nur schwer. Und häufig klauen Sie uns das Motivationsgefühl, das wir im Alltag dringend benötigen.

Schauen wir uns die drei beliebtesten Denkfehler doch einmal an.

1. Denkfehler: Katastrophendenken
   Katastrophendenken heißt: Sie schließen von einem relativ unbedeutenden negativen Ereignis auf alle möglichen daraus resultierenden katastrophalen Entwicklungen. Sie machen die sprichwörtliche Mücke zum Elefanten.

Lufthansa Group

Do you want to run your own show?

A career at Lufthansa Technik offers some unusual challenges. Like managing your own projects right from the start. We're the world's leading aircraft maintenance and repair company, servicing multi-million euro contracts with major airlines and aviation companies.

If you have a diploma in engineering, economics or management why not join us? We'll give you a flexible work schedule, the benefits of a global company and all the responsibility you can handle.



Lufthansa Technik

Be-Lufthansa.com/Technik

Beispiel:

Nehmen wir an, Sie haben eine vierzehnjährige Tochter. Sie ist ausgegangen – und hat versprochen, um 22 Uhr zurück von der Party zu sein. Sie sind abends zuhause und warten darauf, dass Ihre Tochter die Türe aufschließt. Ab 22:05 beginnen Sie darüber nachzudenken, wo sie steckt, Sie steigern sich in Ihr Katastrophendenken immer mehr hinein, indem Sie überlegen, was alles passiert sein könnte. Um 22:15 denken Sie darüber nach, ob es auf der Party wohl viel Alkohol oder gar Partydrogen gab und ob Ihre Tochter irgendwas von dem Zeugs genommen haben könnte. Um 22:30 Uhr vermuten Sie, dass Ihre Tochter einen Fahrradunfall hat, um 22:45 Uhr sehen Sie sich in Gedanken Ihre Tochter im Krankenhaus besuchen, sehnlichst hoffend, dass Sie aus Ihrem Koma erwacht…. Wissen Sie was ich meine? Vielleicht haben Sie Ähnliches schon erlebt? Man kann sich in solche Krisenszenarien unglaublich hineinsteigern.

Was kann man gegen solches Katastrophendenken tun?
Machen Sie sich bewusst, dass es nur Gedanken, ja sogar eher Phantasien sind – keine Tatsachen, keine Realität.

- Ziehen Sie andere Erklärungen in Betracht. Welche Gründe könnte es für die Situation oder das Ereignis? Finden Sie so viele Gründe wie möglich und zählen Sie sie durch. Es sollten mindestens zehn andere Begründungen sein. Die Tochter könnte zum Beispiel die Zeit vergessen und einen Typen kennengelernt haben, den sie ganz süß findet, ihr Fahrrad hat einen Platten und sie muss schieben…und immer so weiter. Diese Alternativszenarien werden Ihnen schnell veranschaulichen, dass Ihre Sorgen nur ein Teil vieler möglicher Geschehnisse sind.
- Konzentrieren Sie sich auf die Fakten. Welche konkreten Informationen und Fakten haben Sie? Können Sie zweifelsfrei beweisen, dass Ihre Gedanken richtig sind? Und welche Fakten sprechen gegen Ihre Gedanken? In unserem Beispiel haben Sie überhaupt keine Fakten, außer dass ihre Tochter um 22:45 Uhr nicht zu Hause ist, obwohl 22 Uhr vereinbart war. Das ist Fakt. Alles andere ist Phantasie. Sie können sich in dieser Situation einen angemessenen Zeitpunkt setzen, wann Sie Ihrerseits aktiv werden wollen und sich Schritt für Schritt überlegen, was Sie dann tun werden. Dann schaffen Sie durch Ihr Handeln neue Fakten, anstatt sich durch Katastrophendenken in den Irrsinn zu treiben.

2. Denkfehler: Vorhersagen
   Beim Vorhersagen geben wir eine negative Prognose für ein zukünftiges Ereignis ab. Ein Beispiel: Sie haben auf der Arbeit eine Idee, die sie für innovativ und sensationell halten. Sie ist auch ein bisschen revolutionär. Im Mitarbeitergespräch mit Ihrem Chef überlegen Sie, ob Sie ihm davon berichten sollen. Aber dann denken Sie: „Der wird mich für verrückt erklären und auslachen. Das schadet meinem Ruf. Wenn es wirklich so eine tolle, neue Idee wäre, dann wäre mein Chef bestimmt schon selbst darauf gekommen…" Aus taktischen Gründen reden Sie also lieber nicht über Ihre gute Idee.

Was heißt das? Genau! Ihre Gedanken, Ihr Kopfkino hat Sie davon abgehalten, über Ihre gute Idee zu sprechen. Dabei wissen Sie doch gar nicht, was Ihr Chef davon gehalten hätte.

Was können Sie gegen solche Selbstblockaden tun?

- Überprüfen Sie Ihre Prognose mit der Wirklichkeit. Woher wollen Sie wissen, dass das, was Sie prognostizieren, wirklich der Wahrheit entspricht? Sie können es nicht wissen, solange Sie es nicht ausprobieren.
- No risk, no fun! Seien Sie auch mal bereit, ein Risiko einzugehen. Betrachten Sie es sportlich. Sagen Sie sich: „OK, das ist es, was ich denke – dann schauen wir doch mal, wie die Wirklichkeit aussieht."
- Machen Sie sich klar, dass die Erfahrungen, die Sie in der Vergangenheit gemacht haben, nicht Ihre künftigen Erfahrungen bestimmen. Geben Sie jeder Situation die Chance, eine neue und andere Erfahrung zu werden.

3. Denkfehler: Gedankenlesen
   Beim Gedankenlesen unterstellen wir unserem Gegenüber negative Gedanken oder Absichten. Wir meinen also zu wissen, was der andere denkt. Wir glauben genau zu verstehen, warum sich jemand so verhält, wie er sich verhält. Dabei neigt man leider dazu, genau die Gedanken zu lesen, vor denen man sich am meisten fürchtet.

Beispiel:

Ihr neuer Nachbar, mit dem Sie im Hausflur gerade ein Gespräch begonnen haben, unterbricht den Augenkontakt zu Ihnen, schaut an Ihnen vorbei und gähnt. Sie schließen daraus, dass ihn das Gespräch mit Ihnen langweilt und er sich abwenden möchte.

Aber Halt! Ihr Nachbar könnte doch auch einfach selbst unsicher sein und deshalb Blickkontakt vermeiden, der ihm einfach unangenehm ist. Dazu ist er schrecklich müde, weil bis nachts um drei Uhr Umzugskisten ausgepackt hat. Vielleicht schämt er sich angesichts seines Zustands einfach, mit Ihnen zu reden. Zudem fragt sich Ihr Nachbar einfach, ob Sie ihn wegen seines unrasierten Gesichts direkt als Hallodri abstempeln. Bei solchen Gedanken guckt man leicht mal weg, anstatt Ihrem Blick standzuhalten…

Sprich: Sie wissen nicht, was Ihr Nachbar denkt! Fragen Sie ihn doch einfach: „Sie sind müde? Lange Nacht gehabt?“ Vermutlich kriegen Sie dann direkt eine Antwort, die Ihr Kopfkino zum Anhalten bringt.

Lufthansa Group

Could you fit this on an airplane?

A career at Lufthansa Technik offers some unusual challenges. Like customising a jet to accommodate a luxury bathroom. As well as being the world's leading aircraft maintenance and repair company Lufthansa Technik work at the cutting-edge of the aviation industry.

If you have a diploma in engineering why not join us? We'll give you a flexible work schedule, the benefits of a global company and all the responsibility you can handle.



Lufthansa Technik

Be-Lufthansa.com/Technik

Was kann man also gegen das Gedankenlesen tun?

- Suchen Sie alternative Begründungen für das, was Sie sehen. Was könnte noch zu diesem Verhalten führen?
- Machen Sie sich klar, dass Sie nur interpretieren und dass Ihre Interpretation auch falsch sein kann.
- Verschaffen Sie sich mehr Informationen, um zu überprüfen, ob Ihre Gedanken richtig oder falsch sind. Fragen Sie einfach freundlich und höflich nach.

Nun fragen Sie sich vielleicht: Was hat das mit Selbstmotivation zu tun? Ganz einfach. Wenn Sie diese drei Denkfehler vermeiden, ersparen Sie sich nicht nur viel unnötiges Herumgrübeln. Sie ersparen sich auch Motivationslöcher, weil Sie potenzielle Negativwellen elegant umschiffen. Sie verwehren sich negativen Gedankenmustern, die nichts bringen – aber viel Zeit, Kraft und Gedankenenergie kosten, die Sie eigentlich für einen positiven, produktiven Alltag aufbringen sollten. Fragen Sie sich also: Welche Denkfehler leeren meinen Energieakku mit schöner Regelmäßigkeit? Welche Denkfehler ziehen meine Gedanken immer wieder ins Negative, obwohl hierfür keinerlei tatsächliche Notwendigkeit besteht? Achten Sie mal ganz bewusst auf Ihre Denkmuster. Sie werden erstaunt sein, welche Energiereservoirs Sie hier finden werden, wenn Sie eingefahrene destruktive Denkstrukturen beseitigen.

TIPP 6 SIE MÜSSEN GAR NICHTS!

Ist Ihnen schon mal aufgefallen, was Menschen alles müssen?! „Ich muss früh aufstehen." „Ich muss erst frühstücken." „Ich muss einkaufen gehen." „Ich muss meine Emails checken." Manch einer muss sogar einer Einladung zum Essen nachkommen oder muss noch Urlaub nehmen dieses Jahr, muss die Blumen gießen und muss Essen kochen…. Achten Sie mal darauf! Müssen ist ein sehr beliebtes Wort.

Natürlich gibt es einige Tätigkeiten, die wirklich wichtig sind. Doch ist es sinnvoll, alle Tätigkeiten als ein Muss darzustellen und demnach auch als ein Muss zu erleben? Menschen, die Ihre Vorhaben ständig als etwas bezeichnen, dass Sie tun müssen, empfinden Ihre Handlungen als Pflicht, als die Erfüllung von Anforderungen. Ihr Leben scheint ihnen fremdbestimmt und bietet augenscheinlich wenige Wahlmöglichkeiten. Dabei ist unser Leben doch in der Regel alles andere als eine fremdbestimmte Muss-Welt!

Wie sagt Lessings Nathan der Weise so richtig: „Kein Mensch muss müssen!" Wie wäre es also, wenn wir das Müssen ersetzen durch ein Können, Dürfen oder Wollen? Sachlich betrachtet ändert sich nichts, aber die Wirkung ist eine ganz andere. Unsere Worte beeinflussen nicht nur unsere Gedanken und unsere Sicht der Dinge. Unsere Worte erzeugen auch Gefühle. Hören Sie sich doch mal den Unterschied an – und fühlen Sie auch den Unterschied: „Ich muss meine Emails noch checken." „Ich will meine Emails noch checken." Oder: „Ich muss erst noch frühstücken" gegen „Ich kann erst noch frühstücken." Fühlen Sie den Unterschied? Dieser scheinbar winzige Austausch eines Wortes eröffnet eine Welt der Wahlmöglichkeiten, eine eigene Wahl, eine eigene Entscheidung, die Sie treffen können.

Wer ein „Ich muss" durch ein „Ich will" ersetzt, der verwandelt den inneren Druck in ein inneres Bedürfnis, etwas zu tun.

Haben Sie Lust auf ein kleines Experiment? Gut, dann ersetzen Sie doch mal ganz konsequent, einen Tag lang jedes Müssen durch ein Dürfen, ein Wollen oder ein Können. Es ist sehr ungewohnt, aber lassen Sie sich mal darauf ein: „Ich will heute morgen früh aufstehen. Dann kann ich noch frühstücken und dann darf ich zur Arbeit fahren." Na, wie hört sich das an? Etwas komisch – aber irgendwie gut, oder?

Wenn Sie dieses Experiment für nur einen Tag tatsächlich durchführen, werden Sie über den Effekt staunen. Denn diese kleine Veränderung Ihres Wortschatzes wirkt sich garantiert auf Ihre Stimmung und Motivation aus. Und es wird Ihnen ebenfalls auffallen, wie viele Menschen sich das Leben mit unzähligen *Müssen* erschweren. Tun Sie also ein gutes Werk. Nehmen Sie dieser Welt ein kleines bisschen *Müssen* und geben Sie ihr mehr *Können*, *Wollen* und *Dürfen*. Dann strahlt Ihr Alltag auch gleich in ganz anderem Licht.

TIPP 7 MISSTRAUEN SIE IHREN GEDANKEN

Häufig kosten uns unsere eigenen Gedanken unheimlich viel Motivationsenergie. Und das, obwohl diese Gedanken mit der Realität gar nicht so viel zu tun haben. Ein Beispiel: Sie denken darüber nach, dass Sie gerne einen neuen Job hätten. Aber die Wirtschaftslage ist gerade gar nicht so gut. Und in der Zeitung stehen lauter Statistiken, die zeigen, wie lange es gerade dauert, einen gleichwertigen Job zu finden, nachdem man gekündigt hat. Und Ihre Freunde schlagen in Reaktion auf Ihre Kündigungspläne die Hände über den Kopf zusammen und sagen: „Kündigen!? In dieser Situation? Bist Du des Wahnsinns? Du findest nie wieder was!“ Tja, da schrumpft jeder Wagemut, nicht wahr? Sie denken sich: Da bleibe ich doch lieber in meinem Job, auch wenn er mich so langweilt und ich eigentlich am liebsten gar nicht mehr hingehen würde.

Lufthansa Group

Can you solve the biggest headache in engine design?

If you work at Lufthansa Technik you might find yourself trying to solve some odd problems. Like finding a way to avoid birds being caught in turbine engines (one of the main causes of grounding aircraft). As well as being the world’s leading aircraft maintenance and repair company Lufthansa Technik work at the cutting-edge of the aviation industry.

If you have a diploma in engineering why not join us? We’ll give you a flexible work schedule, the benefits of a global company and all the responsibility you can handle.



Lufthansa Technik

Be-Lufthansa.com/Technik

Mensch, wie unnötig! Wie? Ja, genau! Unnötig! Denn tatsächlich haben die Statistiken in den Zeitungen, das Krisengerede in den Medien und der Pessimismus Ihrer Freunde erst mal gar nichts mit Ihnen selbst zu tun. Sondern mit der makroökonomischen Gesamtsituation. Und die sagt in der Regel recht wenig darüber aus, wie schwer oder leicht Sie eine neue Arbeit finden. Denn das hängt nicht nur an der Gesamtwirtschaft, sondern vor allem an Ihnen: an Ihrer Qualifikation, Ihrem Auftreten, Ihrem Engagement beim Kontaktieren neuer Arbeitgeber…. Klar, das große Ganze trifft natürlich auch Sie. Aber es sollte keinesfalls Ihre Pläne behindern, die ja vor allem mit Ihrem Handeln stehen und fallen!

Grund genug, darüber nachzudenken, ob man seinen Gedanken wirklich immer glauben sollte. Und da Sie ja schon die Denkfehler kennen, wissen Sie, wie die Antwort lautet: Nein!

Glauben Sie nicht alles, was Sie denken. Aber glauben Sie immer an sich selbst!

Byron Katie, eine amerikanische Autorin, bringt es auf den Punkt, wenn sie sagt: „Das Problem entsteht, wenn Du Deine Gedanken glaubst, wenn Du Dich mit ihnen identifizierst." Laut Katie sollten Sie sich stets selbst fragen: kann ich mir absolut sicher sein, dass wahr ist, was ich mir denke? Sie würden sich in obigen Beispiel also folgendes fragen: „Ist es denn wirklich wahr, dass die gesamtwirtschaftliche Lage mich dazu verdammt, im alten Job zu bleiben? Dass es auch mir schlecht gehen muss, wenn die gesamtwirtschaftliche Lage nicht so rosig ist?"

Hinterfragen Sie nicht nur Ihre Gedanken, sondern achten Sie auf Ihre Reaktion darauf. Wenn Sie sich in Negativszenarien ergehen, ist ziemlich wahrscheinlich, dass Sie betrübt und antriebslos sind. Denn wo alles mies aussieht am Horizont, ist es ziemlich schwierig, positive Veränderungsenergie aufzubringen. Anstatt sich zu sagen: „Wir stecken in einer Rezession. Folglich ist für mich ein Jobwechsel unmöglich", sollten Sie denken: „Die Rezession hat erst mal nichts mit mir zu tun. Ich schaue, wie ich die in der Rezession entstandene Veränderungsbereitschaft in den Unternehmen für meinen Vorteil nutzen kann. Wenn Job-Wechsel, dann jetzt!"

Die Welt ist anders, als Sie denken! Seien Sie also achtsam!

TIPP 8 RAUS AUS DER FRUSTFALLE: VIER TIPPS

Wann sind Sie motiviert, etwas zu verändern? Entweder, wenn Sie eine wichtige Erkenntnis haben. Oder wenn Sie frustriert sind. Aber Frust hat eine unangenehme Eigenschaft. Er schleicht sich langsam an und wir bemerken ihn meistens viel zu spät. Dann sind wir in der Regel schon so lange unzufrieden und frustriert, dass wir uns eine Veränderung kaum mehr zutrauen und resignieren. Das ist fatal.

Dazu ein Beispiel: Ein Frosch schwimmt im Wasser. Wenn man das Wasser um den Frosch herum ganz langsam erwärmt, bleibt der Frosch im Wasser, selbst wenn er sich zunehmend unwohl fühlt. Das geht so lange, bis das Wasser so heiß ist, dass der Frosch stirbt. Armer Frosch. Wenn man denselben Frosch aber plötzlich in heißes Wasser werfen würde, dann würde er aufgrund des Schocks alle Kräfte mobilisieren, um sofort aus dem Wasser zu springen. Und sich damit vielleicht retten.

Viele Menschen gleichen diesem Frosch, der im Wasser schwimmt, das langsam immer wärmer wird. Der ewig nervende, langweilige Job, die Partnerschaft, die nur noch Kraft kostet, der ewig nörgelnde Kollege, und so weiter. Das Wasser wird immer wärmer, aber man tut nichts – bis man langsam aber sicher zugrunde geht.

Die gute Nachricht: Wir sind keine Frösche! Wir können Tag für Tag unsere Reflexion und Selbstwahrnehmung einschalten und aus dem Wasser springen, bevor es zu heiß wird.

Probieren Sie es also mal mit folgenden Tipps, die Sie vor der Frustfalle bewahren:

ERSTER TIPP

Fragen Sie sich regelmäßig, wie Sie mit sich und Ihrem Leben gerade zufrieden sind. Prüfen Sie also immer wieder die Wassertemperatur. Wie warm ist das Wasser um Sie herum? Gibt es vielleicht einen Frust, an den Sie sich schon gewöhnt haben? Machen Sie diesen Frust zu Ihrem Verbündeten und nutzen Sie den ihm inne wohnenden Schmerz als Antrieb, um Veränderungsprozesse anzustoßen. Springen Sie aus dem Wasser, bevor es kocht!

Sie können den Schmerz und damit auch die Veränderungsmotivation verstärken, indem Sie sich den Frust so richtig schön verdeutlichen. Denken Sie genau darüber nach, wie viel Stress und Bauchweh Ihnen dieser Frust schon eingebracht hat. Malen Sie sich genau aus, wie es enden wird, wenn Sie nichts unternehmen. Wie wird es in einem Jahr sein, in drei oder in fünf Jahren? Schlimme Vorstellung, oder? Malen Sie sich Ihr ganz persönliches Horrorszenario – und nutzen Sie diese schmerzhafte Vorstellung als Antrieb, um Dinge endlich zu ändern.

ZWEITER TIPP

Seien Sie dankbar! Wie schon gesagt, bezeichnet Frust das negative Gefühl, das eintritt, wenn wir einen Wunsch nicht erfüllt bekommen oder ein Ziel nicht erreicht haben. Wenn wir immer nur auf das schauen, was wir nicht bekommen, nicht erreicht, nicht geschafft haben, dann ist der Frust die logische Konsequenz. Mein zweiter Tipp ist deshalb ganz einfach und doch sehr wirkungsvoll. Fokussieren Sie auf das, was Sie haben und seien Sie dankbar dafür!! Der Weg zum Glück führt über die Dankbarkeit. Je dankbarer Sie sind, desto glücklicher sind Sie.



Also: denken Sie mal genau darüber nach: Wofür sind Sie in Ihrem Leben wirklich dankbar? Nehmen Sie einfach einen Zettel und schreiben Sie auf, was Ihnen so in den Kopf kommt. Sind Sie besonders dankbar für Ihre Gesundheit? Dafür, dass Sie ein Dach über dem Kopf und etwas zu essen haben? Für Ihren Partner? Für Ihre Kinder? Sind Sie dankbar, dass Sie einen Beruf haben? Dafür, dass Sie Freunde haben?

Wir vergessen manchmal, dankbar zu sein, weil wir so viel für selbstverständlich nehmen. Öffnen Sie wieder Ihr Herz und Ihre Augen für all das, was Sie haben. Beginnen Sie dabei mit den kleinen Dingen des Lebens. Sie werden sehen, dass der Frust dann plötzlich sehr schnell kleiner wird. Manchmal hilft es eben, nervige Dinge in Relation zum restlichen Leben zu rücken.

DRITTER TIPP

Der dritte Tipp klingt vielleicht ein wenig komisch, ist aber höchst wirksam: tun Sie für zehn Minuten mal so, als ob Sie super gut gelaunt wären. Richten Sie Ihren Körper auf, strecken Sie die Arme. Machen Sie eine typische Bewegung, die Sie machen, wenn Sie gerade richtig euphorisch und begeistert sind. Zum Beispiel, wenn beim Fußball Ihre Mannschaft ein Tor geschossen hat. Was machen Sie dann? Klatschen Sie in Ihre Hände? Springen Sie mit gestreckten Armen hoch? Dann ein Mal kräftig einatmen und stoßartig mit voller Power ausatmen. Ausatmen baut Spannungen ab. Lächeln Sie! Und wenn Sie richtig gut sind, dann singen Sie sogar ein Liedchen.

Wozu das Ganze? Ihr Körper ist der Spiegel Ihrer Seele. Und Ihre Stimmung beruht auf einem Wechselspiel zwischen Körper und Geist. Daher kann Ihr Geist schlecht frustriert sein, wenn er über den Körper lauter Signale erhält, dass Sie gut drauf sind. Das kennen Sie sicherlich auch aus Alltagssituationen, wo Sie vor manchen Terminen auf gute Laune und nettes Lächeln umstellen müssen. Nach dem Termin fühlen Sie sich dann meistens wirklich fröhlicher.

Warum der Trick funktioniert? Ihrem Gehirn ist es völlig egal, ob Sie nur so tun, als wenn Sie gut drauf wären oder ob Sie es wirklich sind. Wenn Ihr Gehirn Gute-Laune-Signale von Ihrem Körper empfängt, aktiviert es automatisch Ihre Glückshormone.

Es ist anfangs vielleicht ungewohnt, aus einer Fruststimmung heraus einfach mal eine Gute-Laune-Stimmung aufzubauen. Ich bin ganz ehrlich: anfangs fühlen Sie sich dabei wahrscheinlich ziemlich albern. Und das ist gut so! Denn dann fangen Sie an, über sich zu lachen. Und das macht gute Laune.

VIERTER TIPP

Für den vierten Tipp nehmen Sie ein Blatt Papier und teilen es in drei Spalten auf. In die ganz linke Spalte schreiben Sie alles auf, was Sie gerade frustriert. Und dann schreiben Sie zu jedem Frustanlass in der mittleren Spalte den entsprechenden Wunsch. In die ganz rechte Spalte schreiben Sie, was Sie konkret tun müssen, um sich diesen Wunsch zu erfüllen.

Beispiele:

Frust	Wunsch	Aktion
Mich frustriert mein Job	Ich wünsche mir mehr Abwechslung im Job.	Ich frage meine Chefin, welche zusätzliche Aufgaben ich übernehmen könnte, um mehr Abwechslung zu haben und mich weiter zu entwickeln.
Ich bin frustriert, weil mein Partner so wenig Zeit für mich hat.	Ich wünsche mir mehr Zeit mit meinem Partner.	Ich rede mit meinem Partner über meinen Wunsche und vereinbare mit ihm konkrete Termine, an denen wir etwas Schönes unternehmen.
Ich hab keine Verkaufserfolge	Ich wünsche mir eine Verkaufsquote von x %	Ich überlege, wie ich meine Verkaufsgespräche optimieren kann, was ich Neues ausprobieren kann und hole mir Tipps von meinen Kollegen.

Das Frust-Wunsch-Aktion-Konzept bringt Sie vom resignierten, problemorientierten Frustdenken zielsicher ins lösungsorientierte Denken und Handeln. Probieren Sie es – so sind Sie sich selbst auf einmal der beste Coach!

TIPP 9 KEINE SCHLAUEN AUSREDEN MEHR

Wenn es darum geht, sich vor etwas zu drücken oder etwas aufzuschieben, haben wir eine Menge schlauer Ausreden. Ja, richtig gelesen: schlaue Ausreden! Keine faulen Ausreden! Denn die Ausreden sind so schlau, dass wir sie selbst glauben und damit wirklich gute Begründungen haben, etwas nicht umzusetzen, was wir uns vorgenommen haben.

Schauen wir uns doch einmal an, was wir uns so selbst an schlauen Ausreden servieren:

Schlaue Ausrede 1
„Ich bin so beschäftigt, ich habe einfach keine Zeit."



Ihr Tag hat 24 Stunden. Das ist Fakt. Sie haben also 24 Stunden am Tag Zeit. Nicht mehr und nicht weniger. Sie entscheiden, wofür Sie diese Zeit investieren und was in Ihrem Leben Priorität hat. Wenn Sie einen ehrlichen Blick auf Ihr Leben werfen, werden Sie feststellen, dass Sie eine ganze Menge Zeit für Dinge aufwenden, die eigentlich nur Zeit fressen – und gar nicht viel Schönes zu Ihrem Leben beitragen. Schauen Sie doch mal, was so die Zeitfresser in Ihrem Leben sind! Wie lange und wie oft sitzen Sie zum Beispiel vor dem Fernseher? Wie sehr verlängern Sie Ihren Arbeitstag durch Rumdaddeln im Internet? Welche Alltagselemente könnten Sie wegfallen lassen, ohne sie wirklich zu vermissen?

Wenn Sie sich hier mal eine Weile selbst beobachten und Ihre Zeitfresser auf einer Liste zusammenschreiben, werden Sie erstaunt sein. Sie haben eigentlich verdammt viel Zeit! Jetzt können Sie sich nur noch fragen, ob Sie diese Zeit anders einsetzen wollen – und Ihre schlaue Ausrede nicht mehr benutzen. Oder Sie machen so weiter wie bisher – und benutzen Ihre schlaue Ausrede trotzdem nicht mehr. Denn es wird Ihnen viel, viel besser gehen, wenn Sie sagen: „Ich will lieber fernsehen als laufen gehen. Die Zeit hätte ich zwar, aber heute will ich lieber auf der Couch abhängen. Das kann morgen schon ganz anders aussehen." Merken Sie, wie gut und ehrlich sich das anfühlt? Na also!

Schlaue Ausrede 2
„Ich bin einfach zu faul."

Viele glauben, dass sie einfach zu faul sind, wenn sie Dinge vor sich herschieben. Und wenn man das so feststellt, dann hat man eine wunderbare, sich selbst erfüllende Prophezeiung geschaffen. Denn wenn Sie einfach zu faul sind, ist es ja quasi unmöglich, dem entgegen zu handeln. Tatsächlich gibt es ein pauschales „zu faul" aber nicht. Kein Mensch ist immer zu faul. Wenn Sie sich für etwas interessieren und motiviert sind, sind Sie garantiert nicht faul. Denken Sie mal darüber nach. Das Gleiche gilt übrigens für so eine Ausrede wie „Ich habe einfach keine Disziplin!" Auch das kann in dieser generalisierten Form nicht stimmen. Bestimmt gibt es Dinge, die Sie konzentriert tun und keinen einzigen Gedanken an Disziplin verschwenden. Disziplin ist eine innere Entscheidung und Haltung, etwas zu tun, von dem man überzeugt ist, dass es sinnvoll ist oder Freude bringt. Es geht einfach darum, dass Sie etwas wirklich tun wollen. Und wenn Sie es nicht wollen…lassen Sie es!

Schlaue Ausrede 3:
„Ich habe wichtigere Dinge zu tun."

Was ist Ihnen denn tatsächlich wichtig? Klar, die meisten von uns sind aufgewachsen mit Sprüchen wie „Zuerst die Arbeit, dann das Vergnügen". Erstaunlicherweise sind wir manchmal besonders dann pflichtbewusst, wenn es darum geht, dass man sich was Gutes tun will. Eigentlich wollten Sie heute zum Yoga-Kurs, aber die Küche ist ja wirklich so dreckig, da muss erst mal sauber gemacht werden…kommt Ihnen bekannt vor? So schieben Sie sich unter der Flagge angeblichen Pflichtbewusstseins immer wieder selbst einen Riegel vor.

Eigentlich läuft es doch, wenn Sie ehrlich auf sich selbst schauen, auf folgendes Sprichwort hinaus: „Wo ein Wille ist, ist auch ein Weg." Das bringt es auf den Punkt. Und wenn wir schon bei den klugen Sprüchen sind. Hier ist noch einer: „Wer etwas will sucht Wege, wer etwas nicht will sucht Gründe."

FAZIT

Diese drei Ausreden sind ganz schön clever, nicht wahr? Sie klingen so vernünftig und pflichtbewusst. Das sind unsere Strategien, die uns daran hindern, etwas Neues umzusetzen und Gewohnheiten fallen zu lassen. Wir gaukeln uns Pflichtbewusstsein vor und hecheln eifrig angeblichen Sachzwängen hinterher. Lassen Sie sich davon nicht irritieren! Wenn Sie etwas Neues umsetzen möchte, tun Sie es! Und wenn es manchmal noch so verlockend ist, in die alten Muster zurückzufallen….

Sie werden immer schlaue Gründe finden, wenn Sie sie suchen. Aber warum setzen Sie stattdessen nicht einfach um, was Sie sich vornehmen? Hinterfragen Sie doch am besten noch mal, warum Sie Ihr Vorhaben eigentlich umsetzen wollen. Welche Vorteile versprechen Sie sich davon? Wenn Sie hier eine klare und überzeugende Antwort haben, wenn Sie einen echten Sinn sehen in dem, was Sie sich vorgenommen haben, werden Sie keine schlauen Ausreden mehr finden!

TIPP 10 LIEBER MINI ALS NIX

Sie müssten ein neues Projekt anfangen, kriegen aber einfach die Kurve nicht? Räumen lieber den Schreibtisch auf, als den Kopf anzuschalten? Dann machen Sie doch mal einen Mini-Schritt. Denn ein Mini-Schritt – und sei er noch so klein – ist besser, als nichts für Ihr Vorhaben zu tun!

Nehmen wir ein Beispiel: Toni ist Student. Er muss für die Uni eine Hausarbeit schreiben. In drei Wochen ist Abgabetermin. Langsam wird es wirklich Zeit, anzufangen…. Doch immer, wenn Toni sich eigentlich an die Hausarbeit setzen will, gibt es erst mal noch andere Dinge zu tun. So werden fleißig die Blumen gegossen, staubgesaugt, die Fenster geputzt, ja sogar die Vorhänge gewaschen. Fusseln werden in mühevoller Handarbeit vom Teppich gezupft (der Sauger schafft das einfach nicht!) und die CDs werden alphabetisch sortiert. Langsam ist die Wohnung in so einem beängstigenden perfekten Zustand, dass Toni schon sehr kreativ sein muss, um neue Ablenkungen zu finden. Und die Hausarbeit ist trotz aller Aktivität so ungeschrieben wie zuvor….

Kommt Ihnen das bekannt vor?

Lufthansa Group

Can you solve the biggest headache in engine design?

If you work at Lufthansa Technik you might find yourself trying to solve some odd problems. Like finding a way to avoid birds being caught in turbine engines (one of the main causes of grounding aircraft). As well as being the world's leading aircraft maintenance and repair company Lufthansa Technik work at the cutting-edge of the aviation industry.

If you have a diploma in engineering why not join us? We'll give you a flexible work schedule, the benefits of a global company and all the responsibility you can handle.



Lufthansa Technik

Be-Lufthansa.com/Technik

Was passiert hier eigentlich? Toni nimmt sich etwas vor. Für ihn stellt die Hausarbeit eine Herausforderung dar, weil er einfach keine Übung darin hat, lange Texte zu schreiben. Seine innere Stimme macht ihn penetrant darauf aufmerksam, dass er möglicherweise scheitern wird…. Das bereitet Toni nicht nur Sorgen, sondern sogar Versagensängste. Also stürzt er sich in angeblich ganz wichtige Tätigkeiten, die als Ablenkung von der Aufgabe dienen. Und das ist schlau! Denn die Aufgaben im Haushalt sind leicht lösbar, sind unter Umständen auch schon eine ganze Weile aufgeschoben und versprechen schnelle Erfolgserlebnisse! Oder würden Sie etwa bestreiten, dass es ein Erfolgserlebnis ist, wenn man in einer blitzblank geputzten Wohnung sitzt?

Tja. Aber nun hat Toni zwar viele schnelle Erfolgserlebnisse, aber die Hausarbeit ist immer noch nicht angefangen. Deshalb überkommt Toni jetzt ein noch schlechteres Gefühl. Und nun beginnt ein Teufelskreis. Toni erkennt, dass die Zeit knapp und der Druck größer wird. Die Wahrscheinlichkeit, dass es nicht mehr so richtig klappt mit dem Schreiben steigt also – wie soll man in so kurzer Zeit eine wirklich gute Hausarbeit schreiben? Anstatt sich hinzusetzen, stürzt Toni sich angesichts der gewachsenen Angst nun noch eifriger in erfolgversprechende Tätigkeiten: Die Bücher könnten ja auch noch alphabetisch sortiert werden. Das sollte schon lange mal passieren….

Toni steckt also mitten im Teufelskreis der Ablenkungen. Wie kommt man da nun raus? Die Strategie ist ganz einfach: Mini-Schritte! Im Klartext: Sie machen so kleine Schritte, dass Sie selbst kaum merken, dass Sie mit der Aufgabe angefangen haben, um die Sie sich schon ewig mit allen Mitteln drücken. Die wichtigste Voraussetzung dafür ist jedoch, dass Sie erkennen, dass Sie in den Ablenkungsteufelskreis getappt sind. Sprich, Sie hören auf Ihr schlechtes Gewissen. Denn Büchersortieren und Küche putzen geschieht selten ohne mahnende innere Stimmen, wenn man eigentlich etwas ganz anderes tun sollte. Hören Sie also auf Ihren inneren Zeigefinger, ziehen Sie die Bremse und setzen Sie sich erst mal hin. Und nun planen Sie Ihren ersten Mini-Schritt.

Mini-Schritt heißt, dass Sie nur so viel für Ihr Vorhaben tun, wie es Ihnen mit Leichtigkeit und gutem Gefühl möglich ist. Sie müssen sich sagen hören: „Das kann ich nun wirklich mal machen, dass schaffe ich leicht."

Versetzen wir uns also wieder in unser Beispiel Toni: Toni zieht also die Bremse und setzt sich auf sein frisch abgesaugtes Sofa. Was ist nun der Mini-Schritt? Toni könnte mal ein Brainstorming machen zum Thema seiner Hausarbeit. Und zwar genau zehn Minuten lang. Toni achtet jetzt genau auf sein Gefühl und hört sich sagen: „Oh, das ist ganz gut, das kann ich in der Tat mal tun. Nur 10 Minuten, keine Minute länger."

Das Motto heißt also: Wenn Sie nicht das tun, was Sie tun sollten, dann tun Sie wenigstens das, was Sie gerade tun können. Und wenn es nur zehn Minuten Brainstorming sind. Hauptsache, die Aufgabe, die Sie sich stellen, ist so leicht, dass sie keine Versagensängste wecken kann. Weil Sie gar nicht scheitern können! Wichtig ist, dass Sie sich genau an die Vereinbarung halten und nicht übermütig werden und gar eine halbe Stunde brainstormen. Denn versprochen ist versprochen. Nach zehn Minuten Brainstorming ist also auf jeden Falls erst mal Schluss.

Nach den zehn Minuten stellt Toni zufrieden fest: „Ich hab es getan! Und es war gar nicht schlimm. Es hat sogar ein bisschen Spaß gemacht." Toni hat also ein Erfolgserlebnis. Am nächsten Tag nimmt Toni sich vor, sich 30 Minuten lang Gedanken zu machen, wie die Gliederung seiner Arbeit aussehen könnte. Das ist gut machbar – gerade weil er ja jetzt weiß, dass er auch nicht länger als die dreißig Minuten arbeiten wird. Ein Klacks! Und vor allem schon wieder ein Erfolgserlebnis, das er sich relativ leicht abholen kann. Und so kommt Toni Stück für Stück voran. Bis die Aufgabe auf einmal machbar scheint, ebenso wie ein größeres Arbeitspensum.

Nun mögen Sie vielleicht einwenden, dass man in zehn Minuten doch gar nicht viel schaffen kann. Natürlich haben Sie recht. Sehr viel wird dabei vielleicht nicht herauskommen. Aber diese zehn Minuten werden Sie daran erinnern, was für ein gutes Gefühl es ist, wenigstens angefangen zu haben. Sie werden sich daran erinnern, dass es sich gut anfühlt, etwas zu schaffen, sich Gedanken zu machen, auf Ideen zu kommen… Und genau diese Erinnerungen an das gute Gefühl brauchen Sie, um sich selbst aus dem Teufelskreis der Aufschieberitis rauszuholen.

Gehen Sie also bewusst kleine Schritte! Mini-Schritt heißt, dass Sie nur so viel für Ihr Vorhaben tun, dass Sie noch ein gutes Gefühl haben und sich sagen hören, „Oh, das ist gar nicht so schwer, das könnte ich ja wirklich mal kurz machen, das kriege ich hin…."

Beispiele:

- **Ein kurzes Brainstorming, wie im obigen Beispiel.**
- **Die Eieruhr auf fünfzehn Minuten stellen und so lange einen Plan machen, welche Schritte erforderlich wären und welcher Schritt der erste sein wird.**
- **Oder eine kleine Vorbereitung in die Wege leiten, wie z.B. ein kurzer Anruf, eine kleine Internetrecherche, so dass Sie dann bald starten können.**

Wichtig ist, dass Sie sich genau an Ihre Vereinbarung halten und nicht plötzlich eine Stunde daraus wird. So lernen Sie, dass Sie sich auf Ihr eigenes Wort verlassen können. Das stärkt Ihr Selbstvertrauen. Nach dem ersten Mini-Schritt stellen Sie dann zufrieden fest: „Ich hab es getan! Und es war gar nicht so schlimm." Und Sie fühlen sich gut, Sie haben ein erstes kleines Erfolgserlebnis, weil Sie angefangen haben. Und damit haben Sie einen Grundstein dafür gelegt, dass Sie auch den nächsten kleinen oder vielleicht schon etwas größeren Schritt gehen können.

FAZIT

Also: Wenn Sie nicht das tun, was Sie tun sollten, dann tun Sie wenigstens das, was Sie gerade tun können. Seien Sie gut zu sich selbst. Verschaffen Sie sich kleine Erfolgserlebnisse. Hängen Sie die Messlatte dafür ruhig erst mal niedrig. Das garantiert, dass Sie es schaffen. Dann können Sie sie Mini-Schritt für Mini-Schritt nach oben legen. Bis Sie es geschafft haben!

Lufthansa Group

Do you want to run your own show?

A career at Lufthansa Technik offers some unusual challenges. Like managing your own projects right from the start. We're the world's leading aircraft maintenance and repair company, servicing multi-million euro contracts with major airlines and aviation companies.

If you have a diploma in engineering, economics or management why not join us? We'll give you a flexible work schedule, the benefits of a global company and all the responsibility you can handle.



Lufthansa Technik

Be-Lufthansa.com/Technik

TIPP 11 STREIKEN SIE!

Manchmal scheint selbst der allerkleinste Schritt zu groß und wir beginnen noch nicht einmal mit einem Minischritt. Dann kann ein Streik helfen. Diese Methode ist auf den ersten Blick etwas verwirrend, aber sie ist wirksam.

Also: Streiken Sie! Verweigern Sie sich. Ja, Sie haben richtig verstanden. Sie weigern sich, das zu tun, was Sie sich vorgenommen haben. Wenn Sie offiziell streiken, können Sie sich selbst nichts vorwerfen und Sie verhindern Frustgefühle. Sie brauchen sich nicht selbst zu bedauern und brauchen kein schlechtes Gewissen zu haben, dass Sie nicht tun, was Sie sich vorgenommen haben. Denn wenn Sie streiken, streiken Sie! Klar, dass Sie dann in dieser Angelegenheit nichts unternehmen. Stehen Sie zu Ihrer Verweigerung. Verschränken Sie die Arme, recken Sie das Kinn, stampfen Sie mit dem Fuß auf und sagen Sie laut „Ich streike und ich weigere mich heute, die anstehende Aufgabe zu erledigen. Und dabei bleibt es!“ Das meine ich wörtlich: Stampfen Sie wirklich mit dem Fuß auf, auch wenn es Ihnen komisch vorkommt, denn es wirkt viel stärker, wenn Sie Ihren Gedanken auch körperlich auszudrücken. Sie schleichen sich nicht geschlagen davon, sondern stehen Ihren Mann oder Ihre Frau.

Wozu soll das gut sein? Wenn Sie das tun, übernehmen Sie ganz deutlich die Verantwortung für Ihre Verweigerung und beziehen eine klare Position. Sie haben eine Entscheidung getroffen. Sie haben Ihr Vorhaben damit nicht grundsätzlich an den Nagel gehängt, sondern sich lediglich verweigert, heute etwas dafür zu tun. Mit Ihrem Streik unterbrechen Sie Ihre gewohnten Verhaltensmuster. Sie bringen Ihre üblichen Spielregeln aus der Balance. Sie müssen sich nicht rechtfertigen, brauchen sich nicht schämen. Wer streikt, streikt.

Mit dieser Methode ändern Sie das Bewertungssystem für Ihr Nichts-Tun in Bezug auf Ihr Vorhaben. Statt immer nur zu denken: „Ich müsste endlich mal anfangen,“ denken Sie: „Ich darf heute gar nicht damit anfangen, denn ich streike.“ Das verhindert eine Menge Frust und nimmt Ihnen den unangenehmen Druck. Der Unterschied wird Ihnen jetzt vielleicht deutlich: Wenn Sie bewusst in Ihren Streik gehen, dann sind sie Täter und fühlen sich nicht als Opfer von irgendwelchen ungünstigen Umständen. Anstatt in Passivität und schlaue Ausreden zu verfallen, sind Sie aktiv und übernehmen Verantwortung.

Und wenn Sie lange genug bewusst gestreikt und Ihren inneren Druck abgebaut haben, wird es Ihnen nach einer Weile recht leicht gelingen, Ihren ersten Minischritt zu machen. Denn Sie fühlen sich wieder Herr beziehungsweise Frau der Lage, weil Sie für Ihr Handeln Verantwortung übernommen haben. Für Ihr Nichtstun wie für Ihr Tun. Und das fühlt sich gut an, oder?

TIPP 12 KOMMEN SIE SICH SELBST AUF DIE SCHLICHE

Fehlende Motivation äußert sich oft darin, dass wir Dinge vor uns herschieben. Das kann schneller zur Gewohnheit werden, als uns lieb ist. Die Aufschieberitis läuft dann – das haben wir oben bereits gelernt – beinahe als automatisches Verhaltensmuster ab. Das heißt, Sie sind sich gar nicht immer bewusst, mit welchen geschickten Ablenkungsmanövern Sie die Dinge wieder aufgeschoben haben.

Kommen Sie sich auf die Schliche und machen Sie sich Ihr Verhalten bewusst. Denn nur das Verhalten, das Ihnen bewusst ist, können Sie auch ändern. Dazu ist es hilfreich, seine Verhaltensweisen über einen Zeitraum schriftlich zu notieren. Schreiben Sie also mal auf, was Sie alles tun, um sich abzulenken.

Beispiel:

Sie wollen einen Bericht schreiben, der schon lange fällig ist. Sie nehmen es sich fest vor für heute. Doch dann fällt Ihnen auf, dass Sie erst noch Ihren Posteingang aufräumen wollen. Und diesen Anruf noch schnell machen. Dann erst mal Kaffee kochen…. Während der Kaffee durchläuft, entdecken Sie, wie dreckig die Kaffeemaschine ist und kommen spontan auf die Idee, sie zu entkalken und gründlich zu reinigen. Zurück am Schreibtisch entdecken Sie eine neue, interessante Email, auf die Sie am besten gleich antworten….

Schreiben Sie also alles auf, was Sie statt der Sache tun, die Sie eigentlich erledigen wollten. Das ist sehr interessant. Sie werden über Ihren kreativen Aktionismus staunen. Wir sind so clever, wenn wir uns vor etwas drücken wollen. Und verwenden wahnsinnig viel Zeit und Energie auf Ausweichmanöver. Nach einer Weile wird es Ihnen wahrscheinlich lästig, Ihre ganzen Ablenkungsmanöver schriftlich zu fixieren. Dann bekommen Sie ganz von selbst den Impuls, endlich mit Ihrem Vorhaben zu beginnen, anstatt die Ablenkungsliste ewig weiter zu führen. Viel Spaß beim Umsetzen!

TIPP 13 ACHTEN SIE AUF DIE SPRACHE IHRER GEDANKEN!

Unsere inneren Stimmen versuchen immer wieder, uns mit speziellen Formulierungen auszutricksen, so dass wir keinen klaren Entschluss fassen können und Dinge aufschieben. Haben Sie sich schon mal so was sagen hören wie „Ich kann so was nicht." „Das geht doch nicht." „Das ist unmöglich." „Das hat einfach keinen Sinn." „So was habe ich noch nie gekonnt." Es ist die Sprache der Unmöglichkeit. Und wenn wir all diese Formulierungen übersetzen, heißen Sie einfach nur: „Ich will das gar nicht." Oder „Ich trau mich nicht." Wie heißt es so schön im Volksmund: „Ich kann nicht heißt: ich will nicht."



Eine andere beliebte Formulierung ist „Ich hab keine Zeit." Übersetzt heißt es: „Ich will lieber etwas anderes in der Zeit tun – ich will mir dafür keine Zeit nehmen." Ebenfalls sehr beliebt ist das Wort „versuchen". „Ich hab es ja versucht!" Das heißt oft nichts anderes als „Ich wollte es nicht wirklich, es war mir nicht wichtig genug." Mit dem Versuchen ist es wie mit der Schwangerschaft. Entweder schwanger oder nicht schwanger. Ein bisschen schwanger geht nicht. Versuchen Sie doch mal, jetzt in die Hände zu klatschen! Und? Hat es funktioniert? Genau! Sie können Dinge nicht versuchen. Entweder sie klatschen oder Sie klatschen nicht. Sprich: entweder Sie tun Dinge – oder Sie tun sie nicht. Dazwischen gibt es nichts.

Viele Menschen nutzen neben der Sprache der Unmöglichkeit auch sehr gerne die unpersönlichen „man"-Formulierungen. Dahinter kann man sich ja auch so herrlich verstecken. Meistens verbirgt sich hinter diesem „man" ein „Ich" oder ein „Anderer". Zum Beispiel: „Man kann doch nicht einfach den Vorstand darauf ansprechen…" das bedeutet meistens „Ich trau mich nicht…" Oder „Man sollte beim Drucker den Toner auswechseln." Übersetzt heißt das „Irgendjemand soll den Toner auswechseln – aber bitte nicht ich!"

Wenn Sie sich also wieder mal sagen hören „Ich kann das nicht", dann setzen Sie Ihren Fokus auf die Lösung und formulieren Sie den Satz einfach um: „Wie kann ich das schaffen?" Statt „Ich komme nicht weiter", sagen Sie: „Wie könnte es weiter gehen, was wäre ein nächster Schritt?"

Achten Sie also auf die Sprache Ihrer Gedanken – und bringen Sie sich selbst ins Handeln. Und wenn Sie nicht handeln wollen, gestehen Sie es sich ein! Dann tun Sie wenigstens guten Gewissens nichts.

TIPP 14 ENTDECKEN SIE DIE KEHRSEITE IHRER GEDANKEN

Ein einfaches Mittel, um kleine Motivationslöcher im Alltag hinter sich zu lassen, ist das Umkehren der eigenen Gedanken. Genau: Sie stellen Ihre Gedanken einfach auf den Kopf! Fragen Sie sich doch mal, warum konkret Sie bestimmte Aufgaben immer wieder aufschieben. Vermutlich werden Sie Antworten finden wie: sie machen einfach keinen Spaß!

Sie finden schnell zu Ihrer Motivation zurück, wenn Sie negative Gedanken auf den Kopf stellen – und so ins Positive verkehren. Anstatt immerzu daran zu denken, wie wenig Spaß diese Aufgabe macht, konzentrieren Sie sich auf das gute Gefühl, wenn Sie das endlich vom Tisch haben. Was für eine Erleichterung! Das können Sie in ziemlich jeder Situation tun. Sie finden eine Aufgabe ganz grauenhaft? Fragen Sie sich, was daran Spaß machen könnte und welchen Vorteil Sie davon haben, wenn Sie sie erledigen. Sie wollen nicht joggen gehen? Überlegen Sie sich, wie gut Sie sich fühlen werden, wenn Sie mit warmen Muskeln und voll von frischer Luft und leergefegten Gedanken nach Hause zurückkehren. Und immer so weiter.

Ihre Stimmung hängt immer davon ab, aus welchem Blickwinkel Sie Ihr Handeln betrachten. Behalten Sie im Kopf, dass es immer mindestens zwei Seiten gibt, von denen Sie auf eine Situation schauen können. Wenn Sie sich also bei dem Gedanken „Ich hab einfach keine Lust darauf“ ertappen, ist das nur der eine Blickwinkel. Suche Sie einen anderen! Eine Möglichkeit wäre: „Ich habe Lust auf das Gefühl, es endlich erledigt zu haben.“ Und schon haben Sie einen positiveren Zugang zur Aufgabe gefunden, der Ihnen genug Motivation ermöglicht, um die Sache zu erledigen.

TIPP 15 WENN...DANN...?

Sie kennen wahrscheinlich solche Sätze wie zum Beispiel: „Wenn ich mehr Zeit hätte, dann würde ich auch Sport treiben“, oder „Wenn ich einen besseren Chef hätte, dann würde mir die Arbeit mehr Spaß machen“, oder „Wenn meine Frau toleranter wäre, dann hätten wir eine glücklichere Ehe“.

Solche Wenn-dann-Phrasen tauchen gerne dann auf, wenn man mit sich und seiner Situation unzufrieden ist. Diese Glaubenssätze sind gefährlich. Denn wenn Sie so denken, fühlen Sie sich als Opfer, fühlen sich ohnmächtig, ausgeliefert und von anderen Personen oder Umständen abhängig. Sie schieben die Verantwortung für Ihr eigenes Handeln auf die Außenwelt.

Lufthansa Group

Can you solve the biggest headache in engine design?

If you work at Lufthansa Technik you might find yourself trying to solve some odd problems. Like finding a way to avoid birds being caught in turbine engines (one of the main causes of grounding aircraft). As well as being the world's leading aircraft maintenance and repair company Lufthansa Technik work at the cutting-edge of the aviation industry.

If you have a diploma in engineering why not join us? We'll give you a flexible work schedule, the benefits of a global company and all the responsibility you can handle.



Lufthansa Technik

Be-Lufthansa.com/Technik

Besser ist es für Sie, wenn Sie die Verantwortung übernehmen. Seien Sie ein Gestalter! Seien Sie eigenmächtig statt ohnmächtig, werden Sie aktiv und finden Sie lösungsorientiert Wege, das zu bekommen, was Sie brauchen! Machen Sie nicht andere für Ihr Leben verantwortlich – übernehmen Sie voll und ganz die Verantwortung für Ihr Denken und Handeln. Dadurch werden Sie unabhängig von anderen, gewinnen Selbstbewusstsein und fördern Ihre persönliche Entwicklung. Wenn Sie also Sport treiben wollen, dann planen Sie Ihre Zeit so, dass Sie Sport machen können. Wenn Sie mehr Spaß bei Ihrer Arbeit haben wollen, dann überlegen Sie sich ganz konkret, was Sie dafür tun können. Wenn Sie eine glückliche Ehe führen wollen, dann überlegen Sie, was Sie dazu beitragen können.

Wenn Sie Ihre Lebensführung in die Hand nehmen, fühlen Sie sich sofort zufriedener und glücklicher. Einfach nur, weil Sie sich nicht mehr ohnmächtig fühlen, sondern die Dinge aktiv angehen und gestalten. Im „Wenn-dann-Denken“ ist Ihnen dieser Selbstzugang jedoch kaum möglich, weil Sie Ihr Wohlbefinden von Fremdfaktoren abhängig machen. Hören Sie auf damit – und suchen Sie nach eigenen Handlungsmöglichkeiten. Das fühlt sich nicht nur besser an, sondern führt auch dazu, dass Sie selbst Dinge verändern – anstatt auf andere zu warten.

TIPP 16 VERABSCHIEDEN SIE SICH VOM PERFEKTIONISMUS

Sind Sie auch so einer? Sie machen alles immer wahnsinnig gut? Sie sind immer besser und sorgfältiger, fleißiger und schneller als die Anderen?

Dann machen Sie was falsch. Was? Ja, richtig: Perfektionismus hält Sie auf. Denn Ihr hoher Anspruch setzt Sie wahnsinnig unter Druck. Er verhindert, dass Sie etwas erst mal einfach machen, ungeachtet des Ergebnisses. Denn bevor ein Perfektionist etwas beginnt, muss er erst mal genau planen, wie er es bestmöglich hinkriegt – und dann auch noch die Kapazitäten dafür freischaufeln. Ihr Perfektionismus hindert Sie deshalb vielleicht sogar daran, überhaupt anzufangen, denn Sie haben von Anfang an den Anspruch, dass es perfekt sein muss. Das kann ganz schön bremsen. Denn was ist von Anfang an schon perfekt? Perfektionismus sorgt dafür, dass Sie sich sehr schnell auf Details konzentrieren, die für das große Ganze aber nur geringe Bedeutung haben. Dabei verrennen Sie sich unter Umständen und kommen schließlich nicht mehr vom Fleck. Deshalb gilt: lieber erst mal machen. Der Perfektionismus mit seinem Hang zur Feinjustierung kann dann in der Schlussphase einsetzen, wenn das Fertigstellen der Aufgabe schon in nächste Nähe gerückt ist. Dann sehen Sie auch, ob Feinschliff tatsächlich notwendig ist, oder ob das nicht in vielen Fällen vielleicht sogar überflüssig ist.

Also weg mit der Alles-oder-Nichts-Haltung! Machen Sie mal Urlaub von Ihrem Anspruch an Perfektion und fangen Sie einfach an – in dem Wissen, dass auch 80 Prozent oft völlig ausreichend sind und Sie ihr Ergebnis immer noch verbessern können, wenn Sie den Großteil erst mal erledigt haben. Denn die Erfahrung besagt, dass es schlussendlich zumeist nur darum geht, die Dinge fertig zu kriegen. Ob die nun zu 80 oder 120 Prozent gelungen sind, ist erst mal gar nicht so wichtig.

Dieser Ratschlag hat übrigens noch zwei Aspekte, die Sie verinnerlichen sollten: Wenn Sie immer alles supertoll machen, wird auch immer nur Supertolles von Ihnen erwartet. Viel mehr als von den Anderen. Das ist unfair, aber hausgemacht. Gewöhnen Sie sich also an, Ihr Umfeld an ein menschlicheres Maß zu gewöhnen. Dann werden Ihre perfekten Ergebnisse auch viel mehr Beachtung und Applaus finden. Und Energie und Lebenszeit sparen Sie auch. Im Zweifel für die Momente, wo es wirklich wichtig ist, perfektionistisch zu sein. Und dann können Sie ja mal so richtig auf die Perfektionistenpauke hauen und die anderen blass aussehen lassen….

TIPP 17 DENKEN SIE IN WORST CASE-SZENARIEN!

Motivation wird besonders oft von Versagensangst und Angst vor Risiken ausgebremst. Denn wer Angst hat, denkt leicht darüber nach, was ist, wenn etwas nicht klappt – anstatt sich darauf zu konzentrieren, wie etwas so richtig gut funktioniert. Das ist die eine Seite. Doch Ängste sind nicht nur schlecht. Sie sorgen in vielen Fällen auch dafür, dass wir uns auf neue Situationen optimal vorbereiten. Eben weil wir uns so davor fürchten, eine Aufgabe nicht richtig zu erledigen, dass wir uns doppelt und dreifach absichern. Unsere Ängste haben also auch ein motivierendes Element. Ohne Versagensängste hätten wir weniger Antrieb, uns beispielsweise gut auf eine Rede vorzubereiten.

Warum meiden wir Risiken? Weil wir Angst haben, auf die Schnauze zu fallen. Das kann weh tun. Deshalb bleiben wir lieber, wo wir sind. Bewegen uns nicht. Und fallen nicht hin. Aber so richtig zufrieden macht uns das auch nicht. Denn wer ein Risiko vermeidet, ist ja nicht automatisch zufrieden mit der Situation, aus der er nicht herausgeht. Im Gegenteil: Viele Menschen bleiben auf der Stelle stehen, obwohl sie überhaupt nicht zufrieden sind.

Lufthansa Group

Do you want to run your own show?

A career at Lufthansa Technik offers some unusual challenges. Like managing your own projects right from the start. We're the world's leading aircraft maintenance and repair company, servicing multi-million euro contracts with major airlines and aviation companies.

If you have a diploma in engineering, economics or management why not join us? We'll give you a flexible work schedule, the benefits of a global company and all the responsibility you can handle.



Lufthansa Technik

Be-Lufthansa.com/Technik

Leider sind die Versagensängste meistens viel schlimmer als das Versagen selbst. Denn wenn wir tatsächlich mal scheitern, haben wir eben unsere Grenzen kennen gelernt und können viel daraus lernen. Wir fallen hin und stellen fest: Oh, das Fallen war gar nicht so schlimm! Und jetzt weiß ich auch, wie sich Stolpern anfüllt. Wir erfahren also, was wir in Zukunft noch besser machen können. Wenn uns die Versagensangst aber von vornherein ausbremst, überhaupt etwas zu tun oder zu wagen, dann entgehen uns wichtige Erfahrungen.

Versagensangst ist letztlich die Angst, Fehler zu machen. Doch wie heißt es so schön? „Fehler machen klug, drum ist einer nicht genug." Fehler passieren nun mal, das ist unvermeidlich. Die Frage ist: wie gehen wir mit ihnen um? Nutzen wir unsere Fehler für unser Weiterkommen? Analysieren wir sie? Verwerten wir sie positiv für die Vorbereitung auf den nächsten Versuch?

Wir können unseren Versagensängsten begegnen, indem wir ihnen direkt ins Auge blicken und uns fragen, was das Allerschlimmste ist, was passieren könnte, wenn wir versagen würden.

Denkübung

Ein gutes Mittel in solchen Situationen ist die ehrliche Risikoabschätzung. Denken Sie beherzt in Worst Case-Szenarien! Ein Beispiel: Ihre Wohnung ist Ihnen zu klein. Das nervt Sie. Wenn Sie aus dem Büro nach Hause kommen, fühlen Sie sich schon unwohl, wenn Sie die Wohnungstüre aufsperren. Aber umziehen wollen Sie auch nicht, obwohl Sie finanziell eigentlich ein wenig Spielraum hätten. Denn wer weiß? Vielleicht wird der befristete Arbeitsvertrag ja doch nicht verlängert. Und Sie wollen doch immer einen festen Betrag pro Monat sparen. Da kann eine teurere Wohnung schnell das bewährte Budget sprengen.

Andererseits…eine größere Wohnung, vielleicht auch ein wenig heller…schön wäre das schon, oder? Na also! Wenn Ihnen das wichtig ist, sollten Sie den Umzug wagen. Und wenn Sie Angst vor den damit verbundenen Risiken haben, fragen Sie sich doch mal, was im schlimmsten Fall passieren würde. Schlimmstenfalls brechen Ihnen Ihre Einnahmen weg. Sie kriegen Ihren Vertrag nicht verlängert und müssen für Ihren neuen Job vielleicht in eine andere Stadt ziehen. Die Möbel, die Sie dann neu gekauft haben, haben dann keinen Platz mehr. Und viel gespart haben Sie wegen der höheren Miete auch nicht.

Das ist also das Schlimmste, was passieren kann? Gehen Sie einen Schritt zurück und überlegen Sie: Wäre das wirklich soooo schlimm? Und wie wahrscheinlich ist es eigentlich, dass Sie wirklich in diese Situation kommen? Und wenn dem so wäre: was könnten Sie dann tun? Genau: Umziehen. Und sich über die Monate in der schönen großen Wohnung freuen, die Sie in der Zeit vermutlich aus vollen Zügen genossen haben. Und irgendwie sind doch auch wenige Wochen in einem schöneren Lebensumfeld besser als gar keine. Egal, ob Sie schlussendlich bald wieder ausziehen müssen oder nicht.

Sehen Sie? Sogar im schlimmstmöglichen Fall könnten Sie mit der Situation positiv umgehen. Weder erwartet Sie ein absoluter Bankrott, noch irgendetwas anderes, das nicht mit normalem Alltagshandwerk zu bewältigen wäre. Und dazu kommt: Vermutlich wird Ihr Vertrag ja verlängert. Und Ihre Einnahmen werden vielleicht auch eher steigen als sinken. Und eigentlich wären Sie doch verdammt froh, endlich aus Ihrer kleinen Bude herauszukommen. Also, auf geht's!

So wie im obigen Beispiel geht es in den meisten Lebenssituationen. Wir scheuen uns vor Risiken, die eigentlich gar nicht so bedrohlich sind. Doch um sie zu vermeiden, stehen wir bewegungslos auf der Stelle und verändern gar nichts. Verharren im Status Quo, der uns doch eigentlich gar nicht zufrieden stimmt. In solchen Momenten – seien es Gedankenspiele über einen Jobwechsel, die Angst vor einem Ende Ihrer Beziehung oder finanzielle Fragen – ist es sehr hilfreich, den Worst Case heraufzubeschwören. Wenn Sie das tun, werden Sie in den meisten Fällen feststellen, dass so viel Schlimmes gar nicht passieren kann und Sie immer wieder eine Lösung finden, was Sie tun können, wenn der Worst Case tatsächlich eintreten sollte.

Merken Sie sich also: Ihre Versagens- und Risikoangst ist berechtigt, wenn Sie sich dadurch mehr Mühe geben und ein paar mehr Halteseile suchen. Sie sollte Sie aber nicht davon abhalten, mal ein kleines Risiko einzugehen! Sonst sind Versagensängste einer der größten Motivationskiller. Indem Sie sich Ihrer Angst stellen, erkennen Sie Ihre Handlungsmöglichkeiten und stärken Ihr Selbstvertrauen. Das Denken in worst case-Szenarien ist also nicht negativ, im Gegenteil! Wenn Sie es ehrlich für sich nutzen, relativieren sich die schlimmstmöglichen Ergebnisse einer bestimmten Situation ganz schnell. Weil Sie sehen: Darüber komme ich dann doch weg. Das kann ich schultern. Es gibt hier nichts, wovor ich mich drücken müsste, weil ich tatsächlich Angst haben sollte.

Wie oben schon gesagt: das Fallen ist in der Regel weniger schlimm als die Angst davor.

Lufthansa Group

Could you fit this on an airplane?

A career at Lufthansa Technik offers some unusual challenges. Like customising a jet to accommodate a luxury bathroom. As well as being the world's leading aircraft maintenance and repair company Lufthansa Technik work at the cutting-edge of the aviation industry.

If you have a diploma in engineering why not join us? We'll give you a flexible work schedule, the benefits of a global company and all the responsibility you can handle.



Lufthansa Technik

Be-Lufthansa.com/Technik

TIPP 18 SUCHEN SIE EINEN NEUEN FOKUS

Unsere Motivation hängt nicht in erster Linie davon ab, wie uns das Leben spielt, sondern wie wir das Leben betrachten. Ein Perspektivwechsel, ein bewusst gewählter neuer Fokus auf die Situation, kann schon der notwendige Kick für Ihre Motivation sein. Das können Sie aktiv für sich nutzen!

Beispiel:

Sie empfinden eine bestimmte Arbeit als langweilig? Das ist eigentlich kein Problem. Aber wenn Sie immer nur die Langeweile im Fokus haben, ist das weder für Ihre Stimmung, noch für Ihre Motivation hilfreich.

Probieren Sie also mal ganz bewusst, eine neue Haltung zur Aufgabe einzunehmen. Dabei helfen schon ganz einfache Gedankenspiele, die Ihre Aufgabe plötzlich in ein anderes Licht rücken:

- Vergleichen Sie diese Arbeit mit noch viel langweiligeren Arbeiten.
- Lenken Sie Ihren Fokus auf den Fortschritt der Arbeit und machen Sie diesen sichtbar. Zum Beispiel durch das Abhaken und Durchstreichen von Punkten auf Ihrer To Do-Liste.
- Betrachten Sie Ihre Arbeit als eine Trainingschance, bei der Sie Ihre Geduld und Ihr Durchhaltevermögen trainieren können. Das ist im Leben immer nützlich.
- Lenken Sie Ihren Fokus auf die netten Kollegen.
- Denken Sie an das Geld, das Sie mit dieser Arbeit verdienen und was das Geld Ihnen alles ermöglicht.

FAZIT

Oft hilft eine andere Perspektive, die Selbstmotivation zu verbessern. Ändern Sie hierfür einfach Ihren Blickwinkel! Schon eine etwas andere innere Haltung hilft, unangenehme Aufgaben mit wenig Energieaufwand hinter sich zu bringen.

Machen Sie sich jedoch bewusst: Der neue Fokus soll nicht dazu dienen, Sie dauerhaft an Aufgaben zu binden, die Sie nicht schätzen. Eher sollten Sie diese Technik dafür anwenden, gelegentlich anfallende Dinge mit mehr Leichtigkeit zu erledigen. Wenn Sie für gewisse Aufgaben zu häufig die Technik des Perspektivwechsels anwenden, sollten Sie darüber nachdenken, wie Sie sich von dieser Tätigkeit lösen können.

TIPP 19 BEGINNEN SIE MIT DEM UNANGENEHMSTEN

Einer der wirksamsten Tricks zur Bewältigung von Motivationslöchern ist folgender: packen Sie den Stier einfach bei den Hörnern! Denn in der Regel schieben wir die unangenehmste Aufgabe vor uns her. Das kostet Energie und viel Motivationskraft. Warum also nicht sofort morgens damit loslegen? Dann sind Sie noch frisch, haben den Tag vor sich und beginnen mit dem Wissen, das Schlimmste direkt hinter sich zu haben. Dadurch können Sie sich auf den Rest des Tages umso mehr freuen – und die nach der schlimmen Aufgabe anfallenden Tätigkeiten so richtig wertschätzen.

Machen Sie es zum Beispiel so: Bevor Sie abends aufhören zu arbeiten, fertigen Sie sich eine kleine Liste an, in der Sie vermerken, worauf Sie am nächsten Tag so gar keine Lust haben. Diese Liste lassen Sie auf Ihrem Schreibtisch liegen und verabschieden sich in den Feierabend. Am nächsten Morgen kommen Sie an Ihren Arbeitsplatz zurück und beginnen direkt mit den Aufgaben, die Sie auf der Liste festgehalten haben. Das Schlimmste zuerst! Und dann das weniger Schlimme. Und dann noch die dritte, am wenigsten schlimme Aufgabe. Und dann beginnt der Alltag mit all den Aufgaben, mit denen Sie keine Probleme haben.

Sie werden sehen: Sobald Sie sich einmal den Schub gegeben haben, mit dem Nervigen und Unangenehmen zu beginnen, fällt alle darauf folgende Arbeit so richtig leicht. Sie sind beschwingt und gut drauf, weil Sie den größten Mist schon abgeräumt haben. Und wenn nachmittags dann wieder Dinge reinkommen, auf die Sie so gar keine Lust haben, packen Sie die einfach auf die Liste für den nächsten Morgen. So kann sogar das, was am wenigsten Spaß macht, zur machbaren Gewohnheit werden.

TIPP 20 SEIEN SIE EHRLICH ZU SICH SELBST

Oft beginnen wir nicht mit Dingen, weil wir eigentlich gar keine Lust darauf haben. Weil wir nicht wollen.

Diese Emotion können Sie natürlich beiseiteschieben und diese Aufgaben trotzdem erledigen. Das wird eine Weile ganz gut klappen. Aber Sie werden schnell erkennen, dass auch die besten MotivationsTipps und die größte Disziplin nicht ausreichen werden, Sie dauerhaft zur Erledigung dieser Aufgaben zu befähigen. Deshalb ist mein letzter Tipp: Seien Sie ehrlich zu sich selbst. Klären Sie, ob Sie Ihr Vorhaben wirklich umsetzen wollen. Wenn ja: wunderbar. Los geht's. Wenn Ihre Bauchgefühl aber Nein lautet, während Ihr Kopf sagt „Ich muss, ich muss, ich muss" – und das dauerhaft anhält – dann sollten Sie in sich gehen. Fragen Sie sich:

- Warum genau will ich dieses Vorhaben umsetzen?
- Welche Vorteile verspreche ich mir davon?
- Welche Nachteile entstehen, wenn ich es nicht umsetze?

Lufthansa Group

Can you solve the biggest headache in engine design?

If you work at Lufthansa Technik you might find yourself trying to solve some odd problems. Like finding a way to avoid birds being caught in turbine engines (one of the main causes of grounding aircraft). As well as being the world's leading aircraft maintenance and repair company Lufthansa Technik work at the cutting-edge of the aviation industry.

If you have a diploma in engineering why not join us? We'll give you a flexible work schedule, the benefits of a global company and all the responsibility you can handle.



Lufthansa Technik

Be-Lufthansa.com/Technik

- Welche Auswirkungen hat die Umsetzung auf mich, mein Leben, meine Arbeit, meine Mitmenschen?
- Was spricht eventuell gegen mein Vorhaben?
- Welchen Preis zahle ich dafür und bin ich wirklich bereit, diesen auch zu zahlen?
- Wie werde ich mich fühlen, wenn ich es nicht umsetze?
- Wie werde ich mich fühlen, wenn ich es umsetze?

Die Antworten auf diese Fragen zeigen Ihnen, wie sehr Sie die Umsetzung Ihres Vorhabens tatsächlich wollen – und vor allem auch, wie sehr Sie auf die Umsetzung angewiesen sind. Wenn Ihnen der Wille fehlt, bzw. Sie keinen Vorteil für sich darin entdecken können, dann fehlt Ihrem Vorhaben die Grundlage für die Umsetzung. Dann können Sie davon auch gleich Abstand nehmen. Denn warum sollten Sie etwas tun, worin Sie keinen Sinn sehen?

Sprich: Klar können wir uns mit viel Disziplin und Motivationstricks gegen unser Bauchgefühl stemmen und auch unangenehmste Aufgaben dauerhaft erledigen. Das heißt jedoch nicht, dass das gut für uns ist. Seien Sie also ehrlich zu sich selbst. Wenn Sie auf längere Zeit merken, dass Sie keine Lust auf gewisse Tätigkeiten haben, sehen Sie zu, dass Sie sich davon lösen. Setzen Sie Ihre Energie lieber für etwas ein, das Ihnen mehr Freude bereitet. Das verschafft nicht nur mehr Lebensqualität, sondern erleichtert die Alltagsmotivation auch ganz maßgeblich.

ZUM SCHLUSS

Mensch, schon durch?! Das war ein Spaziergang, oder? Keine großen Theorien, keine trockenen Handlungsanweisungen, keine langen Worte. Genau das war mir wichtig. Denn Selbstmotivation bedeutet, den kürzesten Weg zum Ziel zu wählen. Auf Umsetzbarkeit und Anwendbarkeit zu achten. Sich nicht durch komplexe, zusätzliche Gedanken zu belasten, sondern loszulegen. Einfach zu machen. Schnell ins Handeln zu kommen. Denn das war ja unser Ziel, oder nicht?

So unterschiedlich die Tipps auf den vergangenen Seiten gewesen sein mögen: Sie haben sicherlich erkannt, dass sich ein roter Faden durch dieses Buch zieht. Ich will Sie dazu ermuntern, einen neuen Blick auf sich selbst und die anstehenden Aufgaben zu wagen. Meistens braucht es nur eine kleinen Perspektivwechsel, um schnell wieder aus einem Motivationsloch herausklettern zu können. Das macht eine langweilige Aufgabe noch nicht zwingend spannend. Aber es befähigt uns, beherzter und mit anderer Motivationsgrundlage an sie heranzugehen, als wenn wir uns genervt oder gelangweilt um sie herumdrücken.

Wie Sie gesehen haben, gibt es die verschiedensten Methoden, um die eigene Motivation in die Höhe zu schrauben. Sie selbst haben es in der Hand, wie motiviert oder demotiviert Sie durch die Welt gehen. Für unsere miese Laune und Null-Bock-Stimmung sind immer wir selbst verantwortlich. Wo einige mit heruntergezogenen Mundwinkeln und stumpfem Blick hinter der Supermarktkasse oder dem Behördenschalter ihr Dasein fristen, sitzen andere dort mit wachem Blick, guter Laune und ansteckender Verve. Letztere haben den Schlüssel zur eigenen Stimmung gefunden und gestalten sich einen fröhlichen, motivierten Alltag, wo die Erstgenannten in Apathie und schlechte Laune abgeglitten sind. Behalten Sie diesen Unterschied im Blick. Er kann Ihnen helfen, sich an der eigenen Nase zu packen, wenn Sie mal wieder in Unzufriedenheit über Umwelt und Alltag versinken.

Wir haben auch gelernt: Hören Sie auf sich. Wenn eine Aufgabe dauerhaft ein schlechtes Bauchgefühl bereitet, sollten wir sie nach Möglichkeit abgeben. Selbstmotivation heißt nicht Selbstbezwingung. Die Tipps auf den vergangenen Seiten sollen nicht dazu dienen, uns in einem Leben zu halten, das wir eigentlich gar nicht wollen. Da helfen auch die besten Motivationskniffe auf Dauer nichts. Da geht es dann um echte Veränderungen – zu denen wir uns freilich mit einigen der oben genannten Tipps motivieren können….

Die Tipps in diesem Buch sind natürlich nur eine kleine Auswahl. Probieren Sie es einfach mal aus. Klingt einfach? Ist es auch. Worauf warten Sie noch? Auf geht's!

DIE AUTORIN



Nicola Fritze ist Deutschlands Motivationsfrau. Mit ihren Podcasts zu den Themen Selbstmotivation und Persönlichkeitsentwicklung, dem „Abenteuer Motivation“ und dem „Fritze-Blitz“, erreicht sie monatlich tausende von Hörerinnen und Hörern.

Die Pädagogin hat zahlreiche Fortbildungen gemacht, unter anderem in NLP, klinischer Hypnose, systemisches Coaching, Mentaltraining und provokativen Coaching.

Nicola Fritze tourt seit 2001 durch Deutschlands Vortragssäle und Unternehmen. Sie begeistert ihr Publikum mit fundierter Fachkompetenz und viel Humor und ermutigt Menschen, ihr eigenes Potential zu entdecken und zu leben. Im Jahr 2005 kürte die Bayerische Akademie für Werbung und Marketing sie zur Gewinnerin des „Trainer-Castings“. 2006 wurde sie unter die Top 100 Excellent Speakers in Deutschland, Österreich und in der Schweiz aufgenommen. Seit 2010 gehört Sie zu den 5 Sterne Rednern. 2011 erschien im Südwest Verlag Nicola Fritzes Buch „Raus aus der Grübelfalle. Wie Sie Ihre Denkgewohnheiten ändern und Ihre Persönlichkeit gezielt weiter entwickeln“. Hierin zeigt Nicola Fritze augenzwinkernd auf, wie wir mit Hilfe des Konzepts der inneren Stimmen ins Handeln kommen, statt grübelnd am Status Quo festzuhalten.

Mehr zu Nicola Fritze finden Sie unter http://www.nicolafritze.de

Schauen Sie sich auch einmal ihren YouTube-Kanal an:
https://www.youtube.com/user/nicolafritze

ENDNOTEN

1. Über das Konzept der inneren Persönlichkeitsanteile und wie sie Ihnen nutzen können, habe ich übrigens ein Buch geschrieben: *Raus aus der Grübelfalle. Wie Sie Ihre Denkgewohnheiten ändern und Persönlichkeit gezielt weiterentwickeln,* Südwest-Verlag. Schauen Sie doch mal rein!

Lufthansa Group

Do you want to run your own show?

A career at Lufthansa Technik offers some unusual challenges. Like managing your own projects right from the start. We're the world's leading aircraft maintenance and repair company, servicing multi-million euro contracts with major airlines and aviation companies.

If you have a diploma in engineering, economics or management why not join us? We'll give you a flexible work schedule, the benefits of a global company and all the responsibility you can handle.



Lufthansa Technik

Be-Lufthansa.com/Technik