

Selbst & ständig?

Sieben Tipps, damit die Motivation bleibt!

Unternehmer sind immer gefordert. Sie müssen regelmäßig Strategien für sich selbst entwickeln, um die eigene Motivation hochzuhalten. In unsicheren Zeiten mehr denn je. Existenzängste, ein möglicherweise verändertes Kundenverhalten in Bezug auf Aufträge und Geschäftsfelder, die wegbrechen, erschweren die aktuelle Situation. Was tun, damit die Zukunft wieder rosiger erscheint? Wir haben sieben einfache Tipps, die schnell die eigene Stimmung verbessern.

1) Aktuelle Situation durchleuchten
Nehmen Sie sich einen großen Bogen Papier und Stifte, es darf auch ein Flipchart sein. Schreiben Sie auf, was gerade schwierig ist und was Sie derzeit am meisten ärgert, kränkt oder Ihnen Sorge bereitet. Lassen Sie Ihren Gedanken freien Lauf. Zögern Sie nicht, alles aufzuschreiben, und nehmen Sie sich dafür Zeit.

2) Bewegung und frische Luft
Nachdem Sie sich am Papier Luft gemacht haben, gehen Sie hinaus in die Natur und bewegen sich. Schnell gehen, laufen oder einen kleinen Gipfel besteigen – Hauptsache, Sie strengen sich an, müssen tief atmen und schwitzen im besten Fall. Das hilft, Körper und Gedanken zu reinigen.

3) Neue Chancen orten
Stellen Sie sich wieder vor Ihr Flipchart. Schauen Sie sich nochmals alles an. Wahrscheinlich hat sich an den Herausforderungen noch nichts geändert, aber Sie blicken mit einem anderen Fokus darauf. In welchem Bereich können Sie neue Chancen entdecken und wo neue Wege gehen? Seien Sie kreativ und denken das Unmögliche. Im Notfall drehen Sie draußen noch eine Runde.

5) Ehrliche Ziele setzen
Setzen Sie realistische Schritte und gehen Sie dabei die Politik der kleinen Schritte. Was können Sie aus eigener Kraft bewerkstelligen? Wo benötigen Sie Hilfe? In welchem Zeitraum ist was möglich? Teilen Sie große Meilensteine in kleine Abschnitte. Wichtig ist, das Gefühl zu bekommen: Ich schaffe das! Vielleicht geht es einem Kollegen ähnlich wie Ihnen und Sie tun sich zusammen. Das Motto: Gemeinsam sind wir stärker.

6) Aussteigen aus der eigenen Gedankenspirale
Ja, sie kann schnell wieder Oberhand gewinnen, die eigene negative Gedankenspirale. Es ist einfacher, in alte Muster zu verfallen, als

sich um neue Strategien zu bemühen. Keiner hat gesagt, dass es einfach ist. Aber: Jeder Tag ist ein neuer Tag mit vielen Möglichkeiten. Wenn Sie wieder Trübsal blasen, kehren Sie zu Punkt 1 zurück oder starten gleich mit dem zweiten.

7) Unterstützung holen
Falls gar nichts davon hilft, ist eine probate Möglichkeit, sich eine Begleitung von außen zu holen. Ob Berater, Coach oder Freund, jeder kann unterstützen.

Foto: iStock.com/Choreograph