WERKZEUG

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Selbstmotivations-Programm | | |  |
| Nr. | **Treiber für Selbstmotivation** | **Ansatzpunkte für Selbstmotivation** | **Erreicht?** |
| 1 | Selbsterzielte Resultate |  |  |
| 2 | Eine positive Grundeinstellung |  |  |
| 3 | Ein funktionierendes Privatleben |  |  |
| 4 | Ein anspruchsvolles Hobby und Fitness |  |  |
| 5 | Eine wirksame Arbeitsmethodik |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Selbstmotivations-Programm: *Beispiel* | | | |
| Nr. | **Treiber für Selbstmotivation** | **Ansatzpunkte für Selbstmotivation** | **Erreicht?** |
| 1 | Selbsterzielte Resultate | 1. Stifte ich Nutzen bzw. leiste ich einen echten Beitrag? 2. Bekomme ich unmittelbares Feedback für das, was ich tue? 3. Mache ich mir meine Leistungen und Stärken bewusst? 4. Arbeite ich daran, neue Entwicklungsziele und Themen zu finden? 5. Belohne ich mich hin und wieder auch selbst bzw. darf ich stolz sein auf das Erreichte? |  |
| 2 | Eine positive Grundeinstellung | 1. Stelle ich mich offen den Herausforderungen des Lebens – ohne mir etwas vorzumachen? 2. Stehen für mich die Chancen und Möglichkeiten im Vordergrund? 3. Kann ich aus meinen Tätigkeiten so etwas wie „Lebenssinn“ entwickeln? 4. Habe ich vertrauensvolle Beziehungen im Berufs- und Privatleben aufgebaut? 5. Vermeide ich Zynismus, Fokussierung auf Schwächen und Problemorientierung? |  |
| 3 | Ein funktionierendes Privatleben | 1. Sorge ich für eine intakte Partnerschaft und ein entsprechendes Familienleben? 2. Pflege ich aktiv Freundschaften und Bekanntschaften? 3. Habe ich Sparringpartner, mit denen ich über alles offen reden kann? 4. Bin ich um ein inspirierendes Umfeld bemüht und leiste ich dort auch meinen eigenen Beitrag? 5. Bin ich so souverän, dass ich selbst und meine Befindlichkeiten nicht immer im Zentrum stehen müssen? |  |
| 4 | Ein anspruchsvolles Hobby und Fitness | 1. Habe ich eine herausfordernde und erfüllende Tätigkeit außerhalb des Berufes? 2. Würde mir irgendetwas Sinn im Leben geben, wenn ich morgen in den Ruhestand gehen müsste? 3. Sorge ich für regelmäßige, körperliche Fitness? 4. Habe ich gesunde Ernährung und entsprechende Lebensführung im Blick? 5. Sorge ich für Ruhepausen, Entspannung und Ausgleich? |  |
| 5 | Eine wirksame Arbeitsmethodik | 1. Habe ich klare Ziele und bin ich den Themen voraus? 2. Steuere ich meine Zeit bewusst und kontrolliere ich all meine Zeitfallen? 3. Habe ich alle Kommunikationsmittel und „Zugangskanäle“ im Griff? 4. Vermeide ich Unterbrechungen, Hektik und Multitasking? 5. Beobachte ich wirksame Menschen und lerne ich von diesen? |  |