|  |
| --- |
| ***Selbstmotivations-Programm:*** *Werkzeug* |
| ***Nr.*** | ***Treiber für Selbstmotivation*** | ***Ansatzpunkte für Selbstmotivation*** | ***Erreicht?*** |
| 1 | **selbst erzielte Resultate** |  |  |
| 2 | **eine positive Grundeinstellung** |  |  |
| 3 | **ein funktionierendes Privatleben** |  |  |
| 4 | **ein anspruchsvolles Hobby und Fitness** |  |  |
| 5 | **eine wirksame Arbeitsmethodik** |  |  |

|  |
| --- |
| ***Selbstmotivations-Programm:*** *Werkzeug und Beispiel* |
| Hintergrund: Ein Abteilungsleiter eines Handelsunternehmens reflektiert regelmässig seine Fähigkeit zur Selbstmotivation. Dies geschieht in einem lockeren Sparring-Gespräch mit einem Studienkollegen, der selbst als Führungskraft tätig ist. |
| ***Nr.*** | ***Treiber für Selbstmotivation*** | ***Ansatzpunkte für Selbstmotivation*** | ***Erreicht?*** |
| 1 | **selbst erzielte Resultate** | * Start eines monatlichen „Resultatsberichts an mich selbst“
* Mehr und konsequenter Feedback von Kunden und KollegInnen aus Schnittstellen-Funktionen einfordern
* Für jedes erfolgreich umgesetzte Abteilungs-Projekt: privat essen gehen
 |  |
| 2 | **eine positive Grundeinstellung** | * Entwicklung eines Zielkatalogs mit Führungskräften aus den Schnittstellen-Funktionen und Lösung der identifizierten Themen
 |  |
| 3 | **ein funktionierendes Privatleben** | * Weiterhin regelmässiges, privates Sparring über Beruf und Privatleben
* Mehr Wanderungen mit Familie und Freunden am Wochenende
* Wieder Kauf des Abos für Konzerte in der „Kultur-Fabrik“
 |  |
| 4 | **ein anspruchsvolles Hobby und Fitness** | * Fortsetzung der Vortragstätigkeit an der örtlichen Hochschule (1-2 Vorträge jährlich)
* Ausdehnung des Joggings von 2x pro Woche auf 3x pro Woche
* Beobachtung des Schlafverhaltens (frühes Aufwachen)
 |  |
| 5 | **eine wirksame Arbeitsmethodik** | * Weiterhin Beibehaltung des Prinzips „Wochenende frei“
* Neues Produktivitätsziel: in 80% der Arbeitswochen max. 50h Arbeitszeit
* Umstellung der persönlichen Ablage (gemeinsam mit Sekretariat)
 |  |