|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***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) |  |