



## Dranbleiben! Motiviert auch bei größeren Aufgaben

Manchmal nimmt man sich selbst etwas vor, manchmal ist man für eine längerfristige Aufgabe verantwortlich. Das kann beruflich oder privat sein. Sich etwas vorzunehmen wie neue Konzepte entwickeln, den Webauftritt überarbeiten, eine Fremdsprache erlernen, sich in ein neues Computerprogramm einarbeiten, Vorbereitung auf eine Prüfung oder den kompletten Hausstand eines verstorbenen Verwandten auflösen, heißt: über einen längeren Zeitpunkt „dranbleiben“.

**Anfangen – erledigen – abschließen.** Jedes Vorhaben sollte diesen vollständigen Zyklus durchlaufen. Was haben Sie sich vorgenommen? Was wollen oder müssen Sie verändern? Was kostet es Sie? Und was gewinnen Sie letztendlich dadurch? Es ist gut, sich vor dem Start darüber Gedanken zu machen und die Antworten schriftlich zu fixieren. Das hilft beim Durchhalten, wenn der erste Schwung vorbei ist und man sich immer öfter fragt „was mache ich hier bloß?“. Dann holen Sie Ihre Ausarbeitung heraus und Sie knüpfen leichter an Ihr Ziel und den Sinn dahinter an.

Schritt	Beispiele	Ihre Antwort
<b>1.</b> <b>Das ist mein neues Projekt (Zielformulierung und/oder Beschreibung)</b>	Fortbildung, Fremdsprache, neues Aufgabengebiet, neue Stelle, Prüfung, Umstellung von EDV, sich fit machen für Facebook, Xing und andere Netzwerke, neue Zielgruppen oder Angebote entwickeln, Büroorganisation optimieren oder anpassen, den Dachboden renovieren, den Keller aufräumen, eine Kommode restaurieren ...	
<b>2.</b> <b>Was muss ich dafür einsetzen?</b>	Zeit, Bequemlichkeit aufgeben, Geld, Gewohnheiten ändern, Freizeit reduzieren, teilweise auf Urlaub verzichten ...  Legen Sie fest, wann, wie oft, wie lange und in welchem Turnus Sie sich dieser neuen Aufgabe widmen.	
<b>3.</b> <b>Was gewinne ich?</b>	Geld, mehr Ansehen, mehr Sicherheit, nächsten Schritt auf der Karriereleiter, schöne Umgebung, kann mich im Urlaub verständigen ... Dieser Aspekt hat mit Ihrer persönlichen Motivation zu tun. Das können äußere Faktoren sein (Geld, Ansehen) oder auch innere (Weiterentwicklung, sich selbst etwas beweisen). Ihre ureigene Motivation brauchen Sie mit niemandem zu diskutieren!	
<b>4.</b> <b>Wie belohne ich mich?</b>	Theater- oder Musicalbesuch, eine besonders schöne, aber teure Bürotasche, ein Wellness-Wochenende mit Partner/Partnerin, die vorher vielleicht verzichten musste, eine Massage, einen schönen Bildband, einen eBook-Reader, einen Tag in der Woche erst um 10:00 ins Büro ... Eventuell kleine Zwischenbelohnungen einplanen.	

Ihre

Wera Nägler

