https://warumnichtanders.at/blog/so-kurbelst-du-deine-motivation-im-job-wieder-an-10-tipps/

So kurbelst du deine Motivation im Job wieder an – 10 Tipps!

Heute keine Lust zu arbeiten? Das Motivationstief scheint unüberwindbar? Selbst der tollste Job verliert von Zeit zu Zeit seinen Reiz. Die Aufgaben werden zu Routinen und es gibt immer weniger Neues, das einen herausfordert. Aber das kann man ändern. Wir haben für dich Anregungen gesammelt, mit denen du garantiert wieder mehr Begeisterung, Motivation und Freude in deinem Job findest!

1. Mache dir die Vorzüge in deinem Job bewusst

Fertige eine **Liste mit allen Dingen** an, die dir an und in deinem Job Spaß machen. Von Aufgaben, die dir Freude bereiten über sympathische Kolleginnen und Kollegen, diverse Annehmlichkeiten im Büro, Weiterentwicklungsmöglichkeiten, die geboten werden oder ein annehmbares Gehalt. Lasse dich von den angenehmen Seiten stimulieren.

2. Wende den 5 Minuten-Deal an

Es gibt sie, diese Aufgaben, auf die man so gar keine Lust hat. Sie sind zu anstrengend, zu schwierig oder einfach langweilig. In diesem Fall ist der 5 Minuten-Deal hilfreich. Verpflichte dich, heute nur genau **fünf Minuten deiner Zeit** in das ungeliebte Projekt zu investieren. Ist der Unwille nach fünf Minuten immer noch groß, stoppe die Arbeit einfach wieder.

Reduziert sich jedoch das negative Gefühl, machst du weiter. Der Clou daran ist, dass den meisten Menschen **nur die Überwindung schwerfällt**, anzufangen. Sind Sie aber einmal hineingetaucht, ist alles halb so schlimm. Ganz im Gegenteil: Du wirst am Ende des Tages stolz sein, dich endlich überwunden zu haben. Lese dazu auch 7 Tipps wie du aufhörst, dein Leben auf morgen zu verschieben.

3. Beleuchte deine Leistungen

Denke an Aufgaben von früheren Arbeitsstellen zurück und lasse deinen beruflichen Lebenslauf Revue passieren. Mit dieser Übung wird dir bewusst, was du im Leben schon bewerkstelligt hast und vielleicht auch, dass du genau am richtigen Platz angekommen bist. **Sei auf dich**, deinen Weg und deine Leistungen.

4. Male dir den optimalen Arbeitstag aus

Stürze dich nicht sofort nach dem Aufstehen in den Arbeitsalltag. Gönne dir genügend Zeit für eine Morgenroutine. Nutze diesen Zeitraum und stell dir im Geist den Tagesablauf in optimaler Form vor. Anregungen, wie dieses Morgenritual aussehen könnte, findest du in unserem Beitrag Mit Schreiben zu mehr Klarheit – 6 Tipps! .

Unterschätze nicht die Macht deiner Gedanken: **Was wir denken, das strahlen wir aus, das ziehen wir an**. Richte deinen Fokus auf die Dinge, die dich mit Vorfreude erfüllen.

5. Übertriff dich selbst

Übertriff dich an einem Arbeitstag deiner Wahl selbst. Denn **du selbst hast den größten Einfluss auf deinen idealen Arbeitstag**. Nimm dir an diesem Tag bewusst vor, positive Energie an deinem Arbeitsplatz zu verstreuen. Begegne deinen Kolleg:innen so wertschätzend, wie du nur kannst.

Mach Komplimente, sei achtsam, hilfsbereit und **lächle**, wann immer du daran denkst. Du wirst erstaunt sein, wie positiv sich dieser Arbeitstag entwickelt!

6. Umgib dich mit motivierten Menschen

Umgib dich mit jenen Menschen, die vor Ideen sprühen, für die nicht der neueste Klatsch Höhepunkt des Tages ist. Jenen, die **an sich und ihrem Tun arbeiten** und jenen, die dir **Mut machen**, weil sie nicht das Problem, sondern stets die **Lösung** im Blick haben. Menschen, die sich kontinuierlich verbessern, erneuern und wachsen wollen, tun gut, bringen Bewegung in dein Leben und sind außerdem ansteckend.

7. Sei kreativ

Viele machen Dienst nach Vorschrift und arbeiten alle Arbeitsaufträge fleißig ab. Sei anders. Überlege dir, ob es nicht außerhalb deines Tuns Bereiche gibt, in denen du deine Kreativität einbringen kannst. Etwas, das dein Interesse anzieht, indem du dir vorstellen könntest, mitzuarbeiten. **Entwickle selbst ein Projekt**, hol dir Hilfe von Kolleg:innen oder Unterstützung bei von deiner Abteilungsleitung. Die neue Arbeitswelt ist flexibler, offener und viel weniger starr als früher. **Veränderungen gehören zum Alltag, Kreativität ist mehr denn je gefragt.**

8. Fordere Lob und Anerkennung ein

Wurdest du schon länger nicht gelobt und vermisst du das? Fordere es ein. Bitte um ein Gespräch mit deine:r Vorgesetzten, lege dar, was du alles leistest und gib offen zu, dass du dir **mehr Anerkennung wünschst**. Es geschieht meist nicht mit Absicht. In der Hitze des Gefechtes werden Anerkennung und Lob nur manchmal vergessen.

Auch selbst Lob zu verteilen, ist sehr häufig Antreiber dafür, dass Lob zurückkommt.

9. Setze dir kleine Ziele

Hast du gerade ein unliebsames größeres Projekt am Laufen, setze dir kleine Etappenziele. Denke vorerst nicht an das Gesamtpaket, sondern konzentriere dich auf den nächsten Arbeitsschritt. Gib dir **zeitliche Limits**, zum Beispiel 90 Minuten konzentriertes Arbeiten und anschließend 15 Minuten Pause. Der Trick dahinter: Durch die kleinen Etappenziele kommt es nach jedem Schritt zu **Erfolgsmomenten** – der Weg zum Tagespensum fällt leichter. Mach dir klar, dass das Gefühl immer ein besseres ist, wenn Dinge angegangen wurden, als wenn nicht.

10. Achte auf eine gesunde Balance

Besonders im Home-Office-Betrieb, aber auch sonst, ist die Balance zwischen Arbeit und Freizeit außerordentlich wichtig. Also: **Schalte regelmäßig ab** – deinen Laptop und deinen Arbeitsgeist. Ruhe und Entspannung sorgen für Ausgeglichenheit, frischen Geist und Motivation am nächsten Morgen.

Dies ist eine Marketingmitteilung der Raiffeisen Kapitalanlage GmbH, Mooslackengasse 12, 1190 Wien.
Aktualisierung: März 2022

Raiffeisen Capital Management steht für Raiffeisen Kapitalanlage GmbH oder kurz Raiffeisen KAG

Bildquelle: shutterstock