

WENN ES MIT DER MOTIVATION HAPERT

Von wegen null Bock



Es gibt Tage, da wäre man besser im Bett geblieben: Erst die dicke Abflussverstopfung. Dann diese verflixte Kundin, die nur gemeckert hat. An solchen Tagen hat man schnell die Schnauze voll – null Bock eben. Lesen Sie hier, wie man es schafft, aus so einem Stimmungstief wieder herauszukommen.

Wenn man mal buchstäblich Knoten in den Leitungen hat und nichts so richtig läuft, muss man sich zu motivieren wissen

Es heißt doch so schön, dass man motiviert sein muss. Aber wie soll denn das gehen, wenn die Arbeit unangenehm ist, keinen Spaß macht? Willkommen im Club. Denn es ist ja nicht so, dass nur die Arbeit eines Anlagenmechanikers düstere Zeiten mit sich bringt. Auch andere Jobs haben nicht nur eine Sonnenseite. Oft hilft einfach der Vergleich, dass es anderen auch so geht. Der LKW-Fahrer steht im Stau, der Maurer muss bei Wind und Regen weiter arbeiten, der Polizist macht Nachtstreife und hat es mit Alkoholsündern zu tun. Eine gewisse Portion Schadenfreude (bekanntlich die

ehrlichste Form des Mitgefühls) getreu dem Motto „warum sollte es euch besser ergehen...“ lassen die eigene Situation dann schon ein klein wenig harmloser erscheinen.

AN DAS ERGEBNIS DENKEN

Wichtig ist es, sich aus seiner aktuellen und wenig angenehmen Situation herauszudenken. Und das geht, wenn man sich sein gestecktes Ziel vor Augen führt. Der Sportler denkt an den Sieg, der Autofahrer an sein Ziel (trotz Stau) und der Chef an das Betriebsergebnis. Ohne diese Ziele gibt es wenig

Motivation für die Anstrengung. Also gilt es, während der unangenehmen Arbeit an das Ziel zu denken, an das Ergebnis, auf das man dann auch stolz sein kann. Zielorientiertes Denken erleichtert auch unangenehme Arbeiten. Eine weitere Möglichkeit ist die Überlegung, was eigentlich passiert, wenn man diese unbeliebte Arbeit auf die lange Bank schiebt. Der schlimmste Fall ist die Unzufriedenheit der Kunden. Der schlimmste Fall ist auch das schlechte Gewissen, das man hat, wenn man sich vor einer Aufgabe „drückt“. Was passiert, wenn sich jemand darüber beklagt? Die negativen Folgen liegen auf der Hand. Und bei diesen Gedanken entscheidet man sich doch für mehr Einsatz. Genauso ist es auch mit anderen Dingen: Wer sich ausmalt, was ihm so alles passieren kann, wenn er nach Alkoholkonsum Auto fährt, der lässt dann doch lieber den Wagen stehen, wenn er ein paar Bierchen gezischt hat. Ähnlich ist es bei unangenehmen Montagearbeiten – da sind die Folgen groß, wenn man die Arbeiten schlampig, unlustig und fehlerhaft macht. Übrigens: Was man nicht gerne macht, ist bekanntlich sehr fehleranfällig. Wo keine Freude herrscht, passieren doppelt so viele Fehler.

DAS SCHWEIN FERTIGMACHEN

Schon deshalb muss man sich auch bei unbeliebten Tätigkeiten zwingen, gute Leistung zu bringen. Dabei kann man sich ja schon mal überlegen, wie man sich selbst eine Freude machen kann. „Ich kauf mir eine CD, ich rufe gleich meine Freundin in der Pause an.“ So gleicht man Unangenehmes mit Angenehmem aus und empfindet die Last der Arbeit weniger belastend. Na ja, vorausgesetzt man hat es geschafft, seinen berühmten inneren Schweinehund zu überwinden. Der Verstand sagt „Ja“ zur Arbeit, die innere Einstellung „Nein“. Der Schweinehund kämpft mit aller Macht gegen die Vernunft – und siegt häufig. Die Einteilung in Schubladen „angenehm und unangenehm“ begünstigt diese Situation. Wer null Bock hat, motiviert sich am besten mit der 20:80-Formel. Wenn 80 % der Arbeit angenehm ist, kann man auch 20 % unangenehme Arbeiten akzeptieren. Hundert Prozent ist schließlich zuviel verlangt, wenn es sich um Angenehmes handelt. Wir schätzen Positives an der Arbeit auch eher, wenn es Negatives gibt. Getreu dem Motto: Man freut sich über sonniges Wetter, weil man auch den Sturm und den Regen kennt.

EINFACH RAN AN DIE SACHE

Es ist sicherlich nicht das erste Mal, dass man eine Schwierigkeit zu bewältigen hat. Das ist schon früher vorgekommen. Am besten erinnert man sich daran, wie man das früher geschafft hat. Mit welchem Trick hat man sich selbst überlistet? Es bringt auch nichts, viel über die Schwierig-

keit nachzudenken. Viel besser ist es, gleich zu beginnen. Unangenehmes hat Vorfahrt und zu Arbeitsbeginn ist man noch frisch und munter. Wir erinnern uns bestimmt an einen Badegast, der auf dem Sprungbrett steht und einen Kopfsprung machen will. Je länger er überlegt, desto mehr verlässt ihn der Mut. Er stellt sich alle möglichen Gefahren vor und schließlich klettert er die Leiter wieder herunter. So ist es bei der Arbeit auch: Wer lange nachdenkt, ob oder ob nicht, sucht Gründe, etwas auf später zu verschieben in der Hoffnung, die Sache erledigt sich von selbst. Übrigens: Nichts erledigt sich von selbst, höchstens ein anderer tut es. Bekanntlich ist jeder von uns morgens zu Beginn besser drauf als nachmittags. Die Leistungskurve zeigt vormittags den Höchststand, da geht Vieles besser von der Hand. Und die Zeit muss man nutzen.

NICHT NUR KOHLE DARF ZÄHLEN

Jeder muss lernen, in seiner täglichen Arbeit neben dem rein materialistischen noch einen zusätzlichen Sinn zu finden. „Ich arbeite, damit ich Geld verdiene.“ Und sonst? Ist das alles? Was für ein schrecklich eintöniges Leben! Folgendes Beispiel zeigt die unterschiedlichen Einstellungen zur Arbeit: *Zwei Steinhauer arbeiten in großer Hitze in einem Steinbruch. Da kommt ein Wanderer des Weges und fragt den ersten: „Was machst du da?“ Der antwortet böse: „Das siehst du doch, ich klopfe Steine im Schweiß meines Angesichts, um Geld zu verdienen!“ Der Wanderer wendet sich nun an den zweiten: „Und was tust du hier?“ Der legt seinen Hammer beiseite, blickt sinnend in die Ferne und antwortet: „Ich baue einen Dom!“*

Er sieht das Ziel, auf das er bereits stolz ist. Daher fällt es ihm auch sehr viel leichter, dafür unangenehme Dinge zutun. Machen wir es ihm ganz einfach nach.



AUTOR



Dipl.-Betw. Rolf Leicher ist Kommunikationstrainer und Autor. Er bietet Tagesseminare über Vertrieb und Marketing an. Telefon (0 62 21) 80 48 82 Telefax (0 62 21) 80 93 41 E-Mail: rolf.leicher@t-online.de