



Selbstmotivation

Der Weg zum Ziel

Wie schafft man es, Tag für Tag gut gelaunt zur Arbeit zu gehen – auch wenn es beruflich nur im Schneckentempo vorwärts geht? Machen Sie sich klar, was Ihnen an Ihrem Berufsalltag Spaß macht und was Ihnen auf die Nerven geht. Und lernen Sie von Konfuzius: Der Weg ist das Ziel.

Wie in jedem Beruf sind in der Hausarztpraxis eine Menge Arbeiten zu erledigen – und sicher kennen Sie auch den Effekt: Manche machen Spaß, andere nicht. Aber haben Sie auch schon bemerkt, dass die Arbeiten, die Spaß machen, Ihnen ganz leicht von der Hand gehen? Andere nerven und werden verschoben, solange es geht. Nur Druck sorgt dafür, dass wir diese Arbeit überhaupt erledigen. Wir fragen uns also: Was ist der Unterschied zwischen beiden Tätigkeiten? Und was kann man tun, um auch weniger geliebte Arbeiten locker und leicht zu erledigen? Die Antwort ist ganz einfach: Ändern Sie Ihre Einstellung zur Arbeit – vor allem

natürlich zu den ungeliebten Dingen. Die Psychologen nennen das Selbstmotivation und meinen damit kleine Tricks, mit denen Sie Ihr Unterbewusstsein für sich arbeiten lassen. Und um es gleich vorweg zu sagen: Eine hohe Selbstmotivation hat nichts mit Überdrehtheit zu tun. Es bedeutet, sich den Sinn der eigenen Tätigkeit klar zu machen und mit Zufriedenheit die anstehenden Aufgaben anzugehen – auch wenn nach wie vor manche mehr Spaß machen als andere. Letztendlich hat Selbstmotivation viel mit Selbststeuerung und Persönlichkeitsentwicklung zu tun. Je besser Sie sich kennen, um so besser können Sie sich steuern.

Was demotiviert Sie?

Der erste und wichtigste Schritt ist es zu erkennen, was Sie im Moment demotiviert. Ist es der Chef, der zuviel von Ihnen erwartet oder die Chefin? Die tägliche Routine mit den Patienten, die sich über Wartezeiten und Zuzahlungen beschweren? Die Kollegin, die an allem nur rummeckert oder die EDV, die ständig spinnt? Auch wenn Sie den Grund nicht sofort beseitigen können, es ist wichtig, die wirkliche Ursache für ein Problem zu kennen. Reden Sie sich auf keinen Fall ein, dass alles an Ihnen liegt – etwa weil Sie sich nicht konzentrieren können, oder weil Sie glauben, dass eine Aufgabe Ihre Fähigkeiten übersteigt. So programmieren Sie sich selbst darauf, keine Lust zu haben, zu scheitern oder weiter unmotiviert zu sein. Sprechen Sie mit Ihrem Partner oder einer Freundin über solche Probleme, das hilft den eigenen Kopf „einzunorden“.

Was motiviert Sie?

Finden Sie aber auch heraus, was Sie persönlich motiviert, jeden Tag zur Arbeit zu gehen. Ist es das Geld, das Sie zum Leben brauchen? Die Anerkennung der Patienten, denen geholfen wird? Die Zusammenarbeit im Team? Auch wenn die Faktoren ähnlich sind, ist ihre Wertigkeit oft verschieden: Was für den einen eine große Motivation ist, ist für einen anderen nur zweitrangig. Und die Wichtigkeit kann sich auch bei Ihnen selbst ändern. Machen Sie den Test auf Seite 5 und überprüfen Sie Ihre eigene Position von Zeit zu Zeit neu. Das ist wichtig, denn Sie brauchen diese ehrliche Selbsteinschätzung, um auf dem Weg zur Selbstmotivation einen Schritt voran zu kommen.

Belohnen Sie sich

Belohnungen können motivieren. Umso frustrierender ist es, wenn wir jeden Tag viel arbeiten und nur selten Anerkennung bekommen. Dabei ist das nicht einmal böse Absicht – Sie können nur nicht immer erwarten, dass jemand Sie bei guter Arbeit lobt. Sie können das Belohnungs-Prinzip aber problemlos für

sich selbst anwenden. Feiern Sie ruhig einmal, wenn Sie eine große oder unangenehme Aufgabe bewältigt haben. Belohnen Sie sich mit einem Geschenk. Suchen Sie sich etwas aus, das Sie wirklich gerne haben oder tun würden. Und ganz wichtig: Handeln Sie das im Vorfeld mit sich selbst aus. „Wenn ich diese Abrechnungen fertig habe, kaufe ich mir die neue TakeThat-CD“ oder so ähnlich. Und dann genießen Sie das Gefühl, damit fertig geworden zu sein, denn ein gutes Gefühl am Ende einer Arbeit können Sie ein Stück mitnehmen, wenn die gleiche Tätigkeit wieder anliegt.

Setzen Sie sich Ziele

Sich selbst belohnen ist gut, doch ein richtiges Ziel ist besser. Sicher kennen Sie auch die Geschichten von Menschen, die einen Kindheitstraum so lange verfolgen, bis sie ihn verwirklicht haben. Der Wunsch dieses Ziel zu erreichen ist dabei so stark, dass er ihnen über Durstphasen und Rückschläge hinweg hilft. Ziele haben eine gewaltige Motivationskraft, formulieren Sie deshalb unbedingt welche für Ihr Leben. Was wollen Sie in diesem Jahr erreichen und was in den nächsten fünf? Malen Sie sich aus, wie Ihr Leben dann aussieht und überlegen Sie, was Sie tun können, um dem Ziel näher zu kommen. Sie haben nur ein

Wenn das Wörtchen „wenn“ nicht wär ...

Wenn Sie mit Freude an Dinge herangehen wollen, sollten Sie das Wörtchen „wenn“ aus ihrem Wortschatz streichen. Vor allem beim Blick nach hinten. Viele Menschen tendieren zu Planspielen: „Wenn ich doch damals nur das getan hätte ...“ Das hilft nicht. Ein Kennzeichen zufriedener und erfolgreicher Menschen ist, dass sie nicht über mangelndes Glück oder verpasste Chancen jammern. Sie gehen stattdessen motiviert daran, es beim nächsten Mal anders zu machen. Und sie ersetzen das „wenn ...“ ganz einfach durch ein „wie ...“.

Was motiviert und demotiviert Sie?

Letztendlich hat Selbstmotivation viel mit Selbststeuerung und Persönlichkeitsentwicklung zu tun. Je besser Sie sich kennen, um so besser können Sie sich steuern. Machen Sie jetzt den Test:

	Könnte auf mich	zutreffen	nicht zutreffen
Demotivationsfaktoren			
<input type="checkbox"/> Langweilige Arbeit	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Schlechte Arbeitsbedingungen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Schlechtes Arbeitsklima	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Zu wenig Zeit für die Arbeit	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Mit anderen Dingen überlastet	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Motivationsfaktoren			
<input type="checkbox"/> Ich mache die Arbeit gerne	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Ich verdiene meinen Lebensunterhalt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Ich kann zeigen, was ich kann	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Ich lerne etwas Neues	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Leben und daher ist es schwierig, zwischen privaten und beruflichen Zielen zu unterscheiden. Fest steht aber: Wenn Ihnen die Arbeit Spaß macht, wirkt sich das auch positiv auf Ihr Privatleben aus, Sie profitieren also doppelt. Die Zeiten, in denen der Beruf der Arzthelferin eine Sackgasse war, sind lange vorbei. Nie waren die Möglichkeiten, im Beruf weiter zu kommen besser – erstarren Sie also nicht im Alltag, sondern entwickeln Sie sich weiter. Und haben Sie keine Angst. Teilen Sie große Anstrengungen in kleinere und einfachere Schritte auf, die Sie leichter und schneller bewältigen können. Haben Sie trotz aller Zielstrebigkeit Geduld mit sich selbst. Vergleichen Sie sich nicht ständig mit anderen, sondern konzentrieren Sie sich auf Ihre eigene Entwicklung und die Fortschritte. Erinnern Sie sich ruhig an die Erfolge in Ihrer Vergangenheit – das gibt Energie für das Erreichen Ihrer zukünftigen Ziele.

Der Sinn der Arbeit

Es reicht nicht aus, nur für Ziele zu arbeiten – auch der Weg dorthin sollte ein bisschen Spaß machen. Wenn Sie

also mal wieder den Sinn Ihrer Arbeit aus den Augen verlieren, machen Sie sich immer klar: Sie helfen Menschen. Und oft sind es Menschen, die Ihre Hilfe brauchen. Für viele Arzthelferinnen ist gerade deshalb ihr Beruf auch zur Berufung geworden. Und weil sie ihren Beruf lieben, müssen sie sich selten selbst motivieren – auch wenn ihnen Geld und Anerkennung nicht minder wichtig sind. ■



© MAXFX – Fotolia.com

Gut für die Motivation: Gönnen Sie sich regelmäßige Phasen der Ruhe und Entspannung, um Ihre „innere Batterie“ wieder aufzuladen. Dabei helfen Entspannungstechniken wie autogenes Training, Yoga oder Tai-Chi.