



Ausbildungs- Guide

Erfolgreich ausgebildet!

#5 Yes I can! - Anleitung zur Selbstmotivation und mehr
Selbstvertrauen



Das Projekt wird gefördert vom



Baden-Württemberg

MINISTERIUM FÜR WIRTSCHAFT, ARBEIT UND WOHNUNGSBAU



Yes I can! - Mit einfachen Kniffen zu mehr Selbstmotivation

Was ist Selbstmotivation?

Als Selbstmotivation (Selbstmotivierung) wird – in der Alltagspsychologie – die Fähigkeit eines Menschen bezeichnet, aus eigenem Antrieb und ohne unmittelbare Ermutigung oder Zwang durch andere Personen eine Aufgabe zu beginnen und sorgfältig auf ein Ziel hinzuarbeiten, bis dieses erreicht ist.

Doch was tun, wenn es mit dem eigenen Antrieb gerade nicht so richtig klappen will? Wenn man morgens kaum Lust hat aufzustehen und der volle Tatendrang zur Arbeit zu gehen weiter schlummert. Wenn man lieber im Bett liegen bleiben möchte...? Es gibt Tage, an denen man die Welt überhaupt nicht verändern will. Auch die Berge sollen dann bitte andere Kollegen versetzen.

Dieses Gefühl kommt vor und ist durchaus normal. Jeder von uns hat ab und an mit Lustlosigkeit zu kämpfen. Zum Glück gibt es einfache Tricks, mit denen du dieser schlechten Laune entgegenwirken kannst:



Bitte Lächeln!

Es klingt so einfach, doch es funktioniert! Mundwinkel hoch, und weiter geht's! Lächeln hilft Endorphine im Körper freisetzen. Diese senken dann nicht nur das Stresslevel, sondern entspannen auch und heben die Stimmung. Und ein Lächeln kehrt meist schnell zurück. Probiere es einfach gleich einmal aus!



Ziele setzen!

Man kann sich viel besser organisieren, wenn man im Vorfeld überlegt, was bis wann erledigt werden muss. Hast du einen genauen Plan, kannst du Schritt für Schritt die Aufgaben erledigen. Mit einem klaren Ziel vor Augen behältst du leichter den Überblick und arbeitest effizienter. Eine größere Aufgabe im Kopf (oder besser auf dem Papier) in Teilaufgaben zu splitten und dann einzeln abzuarbeiten, ist auch eine bewährte Methode. So behältst du Fristen besser im Auge und du hast sofort Erfolgserlebnisse.



Belohne Dich!

Wenn du auf eine Aufgabe gar keine Lust hast, kannst du einen besonderen Trick anwenden: Überlege dir eine Belohnung! Das kann ein Kinobesuch sein, ein Nachmittag mit der besten Freundin, eine Tasse Kaffee oder ein Stück leckere Schokolade. Je größer die Überwindung – desto größer sollte das Geschenk an dich selber sein.



Yes I can! Steigere dein Selbstvertrauen

Selbstbewusstsein ist...

1. das Bewusstsein eines Menschen von sich selbst als denkendes, fühlendes Wesen
2. die Überzeugung in die eigene Person und die eigenen Fähigkeiten

Selbstbewusstsein baut sich (leider) nicht über Nacht auf. Indem du Erfolgserlebnisse sammelst und dir so langfristig beweist, dass du auf deine Fähigkeiten vertrauen kannst, gelingt es dir.

Die Ausbildung ist eine hervorragende Möglichkeit, um dich persönlich weiterzuentwickeln. Du kannst am Ende zurückschauen und reflektieren, „wo stand ich ganz am Anfang und wo stehe ich jetzt“. Eine Ausbildung ist manchmal auch herausfordernd, doch du wirst merken, wie du dazulernst und immer mehr selbst übernehmen kannst. Die Ausbildung macht Dich ja schließlich zum Experten in Deinem Fach!

1. Die richtigen Erwartungen und Ziele

Wer mit viel Enthusiasmus in seine Ausbildung startet, setzt sich vielleicht auch zu hohe Ziele. Können diese nicht erreicht werden, ist die Enttäuschung erstmal groß und das Selbstvertrauen rast in den Keller. Also: Setze dir realistische Ziele! Auch wenn sie dir zu Beginn klein erscheinen, sind es genau diese Erfolgserlebnisse, die dich stärken und von denen du gar nicht genug bekommen kannst!

2. Cool bleiben!

Bekanntermaßen läuft es ja manchmal durchaus nicht ganz so, wie man es sich vorstellt. Aber unvorhergesehene Situationen oder Fehler gehören dazu. Sie zu meistern, bringt dich einen ganzen Schritt nach vorn, denn sie beweisen, dass du zu mehr fähig bist als du dir manchmal zutraust. Also: Nimm alles so, wie es kommt und bleib gelassen. Sag niemals „Ich kann das nicht“, sondern schaue nach vorne, hole Dir eventuell Unterstützung und sag dir „Ich packe das an!“.

3. Komm in Aktion!

Warte nicht nur auf Anweisungen und Aufforderungen, sondern nimm die Zügel selbst in die Hand. Zeige deine Motivation und bringe dich mit Ideen und Fragen ein. Das zeigt, dass du dich mit dem Betrieb und deiner Ausbildung identifizierst und vorankommen willst.



4. Nimm Herausforderungen an

Ja, es wäre so einfach und bequem, wenn wir immer nur die Aufgaben bekommen würden, in denen wir uns sicher fühlen und die uns leicht von der Hand gehen. Manchmal hilft es aber, wenn man ins kalte Wasser springen und auch mal improvisieren muss. Umso besser ist das Gefühl, eine zunächst herausfordernde und ungewohnte Situation gemeistert zu haben. Das gibt dir Auftrieb für alles, das noch kommt.

5. Fazit – Immer positiv denken!

In der Theorie klingt das so schön einfach, in der Praxis sieht es jedoch manchmal ganz anders aus. Es wird nicht immer so perfekt laufen. Umso wichtiger ist eine positive Einstellung. Das ist die Grundvoraussetzung, um sich Selbstvertrauen aufbauen zu können. Es ist schließlich noch kein Meister vom Himmel gefallen!



Quellenangaben/weiterführende Links:

<https://diwa-personalservice.de/> (abgerufen 06.11.2019)

<https://karrierebibel.de/selbstmotivation/> (abgerufen 06.11.2019)

<https://de.wikipedia.org/wiki/Selbstmotivation> (abgerufen 06.11.2019)

<https://www.selbstbewusstsein-staerken.net/was-ist-selbstbewusstsein/> (abgerufen 06.11.2019)