

Kennst Du das? Du liegst morgens im Bett und denkst „wozu soll ich aufstehen“? „Warum soll ich in diesen Zeiten lernen?“

Was kannst Du tun, damit Du wieder in Motivation und Bewegung kommst.

Der Tipp:

Überlege doch mal. Warum machst Du das Studium? Was ist der Sinn für Dich, warum Du Dich jeden Morgen überhaupt aus der Wärme des Bettes schälst? Was ist Dein Spaß? Wo blühst Du auf?

Hole Dir das einfach wieder vor Augen. Tauche in dieses schöne Gefühl ein. Und schon hast Du einen Zugang zu Deiner Motivation.

Weißt Du, was einen erfüllten Job oder eine tolle Karriere ausmacht? Es ist eine Begeisterung. Ein leidenschaftlicher Wunsch. Eine Passion, die Du hast. Etwas, was Dir innere Befriedigung gibt und Dich in Bewegung bringt.

Was ist Dein besonderes Anliegen, das Dich vorantreibt? Wie kannst Du mit Deinen Stärken vielleicht sogar ein bisschen die Welt verbessern?

Fühle diese Motivation in Dir.

Und wenn das allein nicht hilft, dann habe ich noch einen Tipp für Dich: Tue Dich mit anderen Leuten zusammen. Das haben mir ein paar Studentinnen erzählt. Die machen das so, dass sie morgens miteinander telefonieren, um sich für den Tag zu motivieren. Und spät nachmittags telefonieren sie nochmal, auch um sich ein wenig zu kontrollieren, wie gut jede mit ihrer Arbeit vorankam. Das hilft denen, in Schwung zu kommen.

Eines ist wichtig – diese Tipps helfen Dir nur, wenn Du es wirklich ernst meinst und an Dir arbeiten willst.

Du brauchst dieselbe Entschlossenheit, als wenn Du laut in die Hände klatscht.

Also:

Viel Erfolg mit den Tipps: Finde heraus, was Dich wirklich mit Sinn erfüllt, was Dich motiviert – und als Zweites: Tue mit anderen zusammentun, motiviert Euch gegenseitig. Dann klappt das.

Der Autor:



Axel Koch ist Professor für Training & Coaching an der Hochschule für angewandtes Management in Ismaning, Fakultät Wirtschaftspsychologie, und hat die Wirtschaftsbestseller „Die Weiterbildungslüge“ (unter Pseudonym) und „Change mich am Arsch“ geschrieben. Der promovierte Diplom-Psychologe entwickelte die mit dem Deutschen Weiterbildungspreis 2011 ausgezeichnete Transferstärke-Methode, zu der es auch das gleichnamige Buch gibt. Mehr unter: www.transferstaerke.com
Kontakt: Axel.Koch@fham.de

Weiterführende Literatur

- Allcott, Graham (2019): How to be a Productivity Ninja. Worry Less, Achieve More and Love What You Do. London: Icon Books Ltd (Productivity Ninja).
- Assig, D. & Echter, C. (2012). Ambition. Wie große Karrieren gelingen. Frankfurt am Main: Campus
- Allen, David (2014): Wie ich die Dinge geregelt kriege. Selbstmanagement für den Alltag. 18. Aufl. München: Piper (Serie Piper, 4060).
- Basco, Monica Ramirez & Erckenbrecht, Irmela (2012): Schluss mit Prokrastinieren. Wie Sie heute beginnen, mit dem Aufschieben aufzuhören. Dt. Erstausg. Bern: Huber (Sachbuch Psychologie).
- Drucker, Peter F. (2014): The Effective Executive. Effektivität und Handlungsfähigkeit in der Führungsrolle gewinnen. 1. Aufl. München: Franz Vahlen.
- Höcker, Anna; Engberding, Margarita & Rist, Fred (2013): Prokrastination. Ein Manual zur Behandlung des pathologischen Aufschiebens ; [mit CD-ROM]. Göttingen: Hogrefe (Therapeutische Praxis).
- Kurz, Jürgen & Miller, Marcel (2019): So geht Büro heute! Erfolgreich arbeiten im digitalen Zeitalter. 1. Auflage (Whitebooks).
- Pozen, Robert C. (2012): Extreme productivity. Boost your results, reduce your hours. First edition. New York: Harper Business.
- Rückert, Hans-Werner (2011): Schluss mit dem ewigen Aufschieben. Wie Sie umsetzen, was Sie sich vornehmen. Frankfurt: Campus.