

Selbstachtung und Motivation

Studien belegen, dass der Selbstwert und die Leistungsbereitschaft sehr eng zusammenhängen. Mitarbeiter deren Selbstwert und Selbstständigkeit gesund ausgeprägt ist, sind leistungsfähiger und auch zufriedener.

Selbstachtung heisst das Zauberwort, doch wie funktioniert die?

Das Gefühl, geliebt zu werden

+

Das Gefühl, kompetent zu sein

Wie können Sie als Vorgesetzter diese Erkenntnis nutzen? Indem Sie

- zu Ihren Mitarbeitern eine gute Beziehung und ein Team aufbauen
- Ihren Mitarbeitern Ihr Verhalten konstruktiv spiegeln (Feedback)
- Ihren Mitarbeitern oft Gelegenheit geben, sich zu bestätigen (fordern)
- Ihre Mitarbeiter ermutigen, Entscheidungen zu treffen (Vertrauen)
- Ihren Mitarbeitern Wertschätzung und Respekt entgegenbringen
- verhindern, dass Destruktivität und Angst um sich greifen

Verschiedene Erscheinungsbilder der Selbstachtung

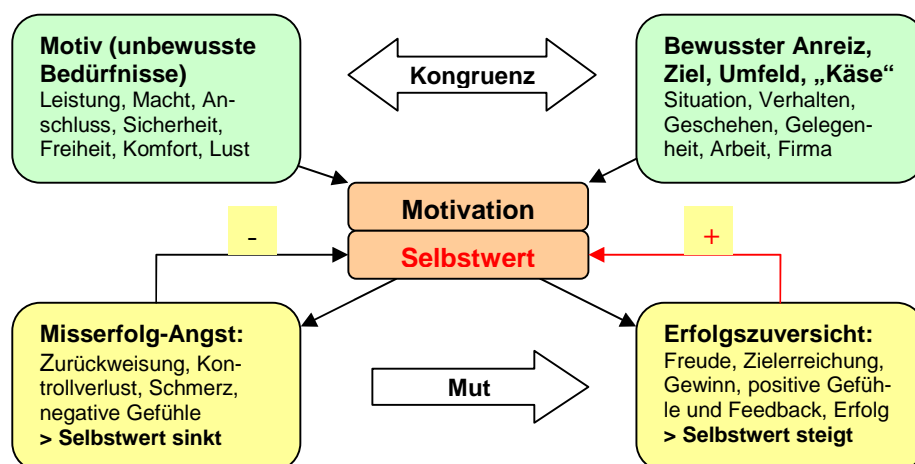
Selbst.....	
Selbstbewusst	Man ist sich seiner selbst bewusst
Selbstvertrauen	Man glaubt an seine eigenen Fähigkeiten
Selbstsicher	Man trifft beständige und mutige Entscheidungen
Selbstwert	Der Wert, den ich mir selbst gebe
Selbstwirksamkeit	Man verfügt über eine hohe Handlungskompetenz
Selbstbejahung	Man zeichnet insgesamt ein positives Bild von sich
Selbsterkenntnis	Man kann sich präzise analysieren und beschreiben
Selbstbehauptung	Man kann seine Interessen u. Bedürfnisse verteidigen

Was kann der Mitarbeiter tun, um seine Selbstachtung zu pflegen?

- Sich selbst erkennen und seine Stärken/Schwächen akzeptieren
- Ehrlich sein sich gegenüber, sich und andern nichts vormachen wollen
- Handeln anstatt Jammern, bzw. Klagen in Ziele umsetzen
- Den innern Kritiker zum Schweigen bringen (positive Selbstgespräche)
- Die Möglichkeit eines Misserfolges einkalkulieren und daraus lernen
- Sich selbst behaupten, sagen was man denkt, fühlt und wünscht.

Leistung entsteht aus Engagement und Kompetenz.

Wie funktioniert der Selbst-Motivationskreislauf?



Motivation stellt die innere Energie für ein Vorhaben zur Verfügung. Erst der Selbstwert ermöglicht jedoch die Umsetzung in eine konkrete Handlung. Und das braucht Mut.

Ich wünsche Ihnen Mut und machen Sie das beste aus sich.

Marcel Zünd

Inhaber/Trainer

„Mache das Beste aus Dir, denn das ist alles, was Du hast“

Wie hoch ist Ihr Selbstachtungspegel?

- A: trifft völlig zu
- B: einverstanden
- C: nicht einverstanden
- D: überhaupt nicht einverstanden

1. Alles in allem bin ich mit mir zufrieden.
2. Manchmal denke ich, dass ich überhaupt nichts Wert bin.
3. Ich denke, dass ich eine Anzahl guter Eigenschaften habe.
4. Ich kann Dinge genau so gut erledigen wie die meisten anderen Leute.
5. Ich fühle, dass es nicht viel an mir gibt, worauf ich stolz sein könnte.
6. Manchmal fühle ich mich wirklich unnützlich.
7. Ich glaube, dass ich ein wertvoller Mensch bin, mindestens so wertvoll wie die anderen Leute.
8. Ich würde gern mir selbst mehr Respekt entgegenbringen.
9. Alles in allem denke ich eher, dass ich im Leben gescheitert bin.
10. Ich habe eine positive Meinung von mir.

Auswertung:

- Fragen 1,3, 4, 7,10 > A=4, B=3, C=2, D=1
- Fragen 2,5, 6, 8, 9 > A=1, B=2, C=3, D=4

Zählen Sie Ihre Punkte zusammen:

- 10-16: eher geringe Selbstachtung
- 17-33: mittlere Selbstachtung
- 34-40: hohe Selbstachtung

Mit meinen Trainings steigern Sie Selbstachtung und Leistung!

markettraining

Zürcherstrasse 12
8400 Winterthur
052 262 70 60

www.markettraining.ch
zuend@markettraining.ch