

Selbstdisziplin und Selbstmotivation (Teil 1)

Das Leben ist zu kurz, um seine Träume auf Ewig vor sich herzuschieben. Das verursacht permanente Unzufriedenheit mit den Lebensumständen und unterhöhlt zudem das Selbstvertrauen. Selbstdisziplin bedeutet das zu tun, was einem wirklich wichtig ist. Man ist im Stande, seine eigenen Prioritäten nicht nur zu erkennen, sondern auch danach zu handeln. Wer stark selbstmotiviert ist, ist ausreichend selbstdiszipliniert!

Gemäss Umfragen verstehen Menschen unter Selbstdisziplin:

- Die Überwindung des Konflikts zwischen dem Willen oder der Notwendigkeit etwas zu tun und der Unlust, Aufgaben zu erfüllen, zu denen man keine Lust hat.
- Fähigkeit selbstgesteckte Ziele zu erreichen, Zielstrebigkeit, Ausdauer, einen Vorsatz einzuhalten, egal wie viele Einschränkungen und Arbeit damit verbunden sind.

Erfolgsprinzipien für mehr Selbstdisziplin und damit mehr Lebensqualität:

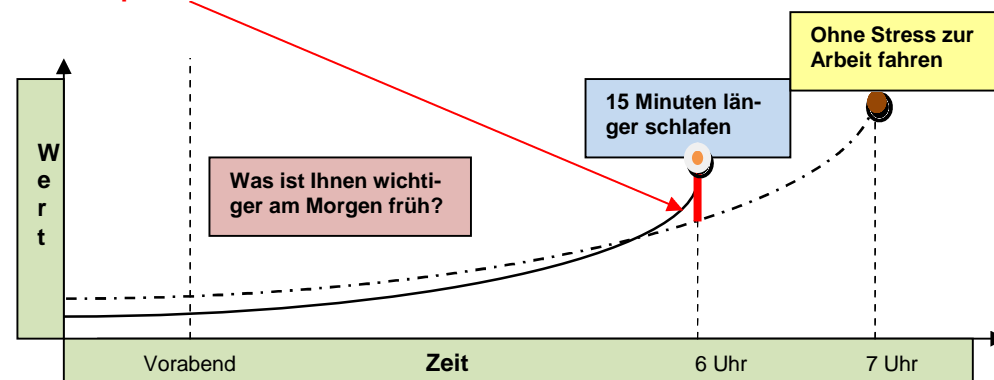
Selbstmotivation Bedürfnisse + Werte + Ziele	Konsequenz Verbindlichkeit + Selbstkontrolle
Durchhaltevermögen Entscheidung + Wille	Selbstverantwortung Ehrlichkeit + Mut + Antwort geben

Was hindert Menschen daran, selbstdisziplinierter zu sein?

Innerer Schweinehund	Einstellungen und Befindlichkeit
Bequemlichkeit, Faulheit sich anzustrengen	Negative Grundbefindlichkeit und Ängste
Unlust und Frust	Schwäche und Erschöpfung, Überforderung
Gegen sich kämpfen	Geringes Selbstwertgefühl
Unentschlossenheit und schwacher Wille	Traurigkeit und Depression
Ablenkbarkeit und Unkonzentriertheit	Ungeordnete Lebensumstände
Verlockungen, zu schnell nachgeben	Tiefe Frustrationstoleranz, keine Vorleistung
Perfektionismus	Freude und Freiheit
Angst vor Misserfolgen und Fehlern	Lustzentriertes Leben, kurzfristiger Genuss
Neigung, alles Perfekt zu machen	Wunsch nach viel Freiheit und Freizeit
Unrealistische Ziele und Vorgaben	Nur den Augenblick geniessen wollen
Zu grosse Aufgaben ohne Teilschritte	Das tun, wonach man gerade Lust hat
Zuviel Druck bewirkt oft das Gegenteil	Starke Orientierung an andern Menschen

Das Konsequenzen-Modell und Aufschieberitis > Prokastination

Menschen neigen dazu, zukünftige Ereignisse abzuwerten. Die Abwertungskurve beschreibt den subjektiven Wert eines Ereignisses in Abhängigkeit von der Zeit. Ein Ereignis scheint lange Zeit vor seinem Eintreten als unwichtig. Je näher es rückt, desto wichtiger kommt es uns vor. Daraus entsteht ein **Prioritätenproblem** oder eben die **Inkonsequenz!** Das ist die Ursache vieler „menschlicher Schwächen“!

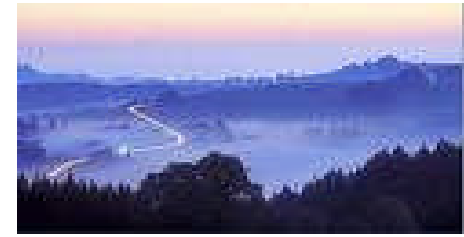


Etwas aufschieben, bedeutet eine Arbeit zeitlich nach hinten zu schieben. Dadurch reduziert sich der Wert und damit der Druck, es jetzt zu tun. Umgekehrt kann man Aufgaben oder Teilziele in die Gegenwart zoomen. Damit bekommen die Ziele mehr Wert und die Motivation etwas zu tun, steigt an.

Fazit: Es bringt Ihnen mehr, für etwas motiviert zu sein, als sich mit mehr Selbstdisziplin zu quälen. Sie stärken so Ihr Durchhaltevermögen und auch Ihre Lebensfreude.

Selbstdisziplin und Selbstmotivation sind lebenslange Aufgaben. Das ist ein wohlwollender, konsequenter und reflektierender Umgang mit sich. Verzichten Sie auf kleine kurzfristige Belohnungen und maximieren Sie dafür den eigenen langfristigen Nutzen. Ihre Anstrengungen, für das, was Ihnen wichtig ist, werden sich lohnen.

Marcel Zünd



Praxistipps für mehr Selbstdisziplin:

- 1. Tagebuch führen**
Führen Sie ein kleines Tagebuch. Notieren Sie jeden Tag: Ihre Erfolge, Disziplin und Motivation.
- 2. Ihre Strategien**
Wann genau sind Sie diszipliniert? Was tun Sie, um Arbeit ausweichen? Wie lenken Sie sich ab? Wie fühlen Sie sich dabei?
- 3. Machen Sie es möglich**
Organisieren Sie Ihr Arbeitsumfeld so, dass es Ihnen leicht fällt, die Arbeit motiviert zu gestalten und zu erledigen.
- 4. Termine für die Prioritäten**
Dringendes ist selten wichtig, und Wichtiges ist selten dringend. Setzen Sie Termine und planen Sie schriftlich.
- 5. Denken Sie dual**
Alternativen zum anvisierten Ziel Vor- und Nachteile auflisten
Kosten- Nutzenrechnung aufstellen
Duale Entscheidung fällen
- 6. Ins Handeln kommen**
Aufschieberitis ist der unglückliche Versuch, Stress zu bewältigen. Ich will, ich kann und ich glaube daran. Fangen Sie **jetzt** einfach an. 3-2-1 und los!
- 7. Innerer Schweinehund**
Es muss nicht immer leicht sein. Es darf auch einmal weh tun. Kämpfen Sie nicht gegen ihn. Denken Sie an etwas anderes. Steuern Sie Ihre Gedanken, anstatt die Gedanken zu unterdrücken.
- 8. Nein sagen**
Höfliche Härte hilft. Auch beim Nein macht der Ton die Musik. Seien Sie hart in der Sache und weich zu den Menschen. Begründen Sie Ihr Nein.
- 9. Belohnen Sie sich**
Wählen Sie eine Belohnung. Verhindern Sie, dass Sie sich darum bringen. Geniessen Sie sie bei vollem Bewusstsein.
- 10. Wie in die Praxis umsetzen?**
Nehmen Sie sich jeweils für einen dieser 9 Punkte 10 Minuten Zeit pro Tag.

markettraining

Zürcherstrasse 12
8400 Winterthur
052 262 70 60
079 631 40 05

www.markettraining.ch
zuend@markettraining.ch