

Die vier besten Motivationsstrategien

Ohne die richtige Motivation, macht Ihre Arbeit keinen Spaß. Wer Freude an dem hat, was er tut, lässt sich leichter motivieren und wer motiviert arbeitet, hat fast automatisch Erfolg. Freude an der Arbeit, Motivation und Erfolg bilden somit einen Dreiklang.

Das Wort „Motivation“ stammt vom lateinischen „movere“ und bedeutet so viel wie die Energie, die Sie in Richtung Ihres Motivs in Bewegung setzt. Motivation setzt also voraus, dass Sie Ziele haben. Grundsätzlich werden zwei Arten von Motivation unterschieden. Während die extrinsische Motivation den äußeren Antrieb beschreibt, der zum Beispiel durch eine Gehaltserhöhung erzielt werden kann, stellt die intrinsische Motivation den inneren Antrieb dar, seine eigenen Ideen umsetzen zu wollen.

Nur diese innere Motivation macht es möglich, langfristige Ziele konsequent zu verfolgen. Somit stellt die intrinsische Motivation eine wichtige persönliche Eigenschaft dar, die zum Erklimmen der Karriereleiter notwendig ist. Das wissen natürlich auch die Arbeitgeber und testen immer häufiger die Eigenmotivation der Bewerber während des [Vorstellungsgesprächs](#) oder durch die Anforderung eines Motivationsschreibens.

Damit Ihre Motivation langfristig erhalten bleibt, ist es erforderlich, dass Sie sich in regelmäßigen Abständen neu motivieren. Hierfür können Sie die folgenden Motivationsstrategien nutzen:

1. Formuliere Sie Ihre Ziele

Durch das Ausformulieren von Zielen, können Sie sich einen guten Überblick über Ihre Wünsche verschaffen. Um alternative Handlungsweisen aufzeigen zu können, ist es wichtig, dass Sie Ihre Ziele schriftlich, konkret und positiv formulieren und diese auch realistisch und mittelfristig erreichbar sind.

2. Vermeiden Sie Demotivation

Vermeiden Sie demotivierende Faktoren wie Versagensangst, Unsicherheit und die überzogene Kritik anderer und denken Sie positiv.

3. Nutzen Sie Ihre Stärken

Wenn Ihre Arbeit Ihnen Freude bereitet, fällt Sie Ihnen leichter und Sie gelingt Ihnen auch besser. Der Erfolg stellt sich fast von alleine ein. Daher ist es wichtig, dass Sie herausfinden, was Ihnen wirklich Spaß macht. Haben Sie Ihre Vorlieben erkannt, sollten Sie Ihre Aufgaben und Fähigkeiten gut miteinander kombinieren. Wichtige Faktoren hierfür sind eine gute Selbsteinschätzung, die eigene Einflussnahme und gute Erfolgsaussichten.

4. Suche Sie die Herausforderung

Suchen Sie sich bewusst eine Herausforderung, denn nur, wenn Sie etwas wirklich fordert, können Sie daran wachsen und entwickeln neue Kompetenzen. Diese positive Entwicklung wird Sie zusätzlich motivieren.