

Coach to go

Wie Sie sich täglich motivieren – fünf Tipps von Olympiasieger Michael Gross

1 Jeder Tag bietet Chancen! Auch große Ziele erreichen Sie durch kleine Fortschritte im Alltag. Manchmal sind sie geplant wie bei Prüfungen oder Präsentationen. Meistens aber kommen sie unverhofft. Jobangebote oder Kundenanrufe etwa können neue Impulse geben. Abwarten, bis sich solche Chancen ergeben, sollten Sie aber nicht. Neue Perspektiven ergeben sich auch schon durch einen anderen Blick auf bekannte Dinge oder Arbeiten.

2 Routine ist nicht langweilig! Versuchen Sie, einen Tag in Ihrem Leben zu wiederholen. Sie werden es nicht schaffen. Zwar wiederholen sich unsere Tätigkeiten ständig: Wir sitzen in Seminaren oder Meetings, senden Mails, bereiten uns vor, trainieren oder warten auf bestimmte Ereignisse. Dennoch können Sie neue Reize für sich setzen. Im Wiederholen das Besondere zu entdecken oder selbst zu schaffen, wirkt inspirierend - und sei es nur eine Kleinigkeit. Grußformeln in E-Mails können Sie variieren und dem Empfänger so zeigen, dass Sie ihn wertschätzen. Oder wählen Sie stets ein anderes Bild als Einstiegsseite für eine Präsentation, um die Kernaussage ihres Vortrags zu verdeutlichen.

3 Hindernisse bringen uns weiter! Auch aus Steinen, die Ihnen im Weg liegen, können Sie etwas Schönes bauen. Etwas Unerwartetes zu leisten, eine Herausforderung zu meistern, schafft eine viel höhere innere Zufriedenheit als stets



den einfachsten Weg zu wählen. Zudem lernen Sie, sich auf ungewohnte, neue Situationen besser einzustellen. Da äußere Einflüsse unseren Weg oft stark beeinflussen, ist Flexibilität eine enorm wichtige Kompetenz. Machen Sie sich klar: Hürden, die uns voll aus der Bahn werfen, sind selten.

4 Das Neue entdecken! Nicht weil etwas schwierig ist, wagen wir es nicht, sondern weil wir etwas nicht wagen, wird es schwierig. Zu häufig zögern wir, weil wir uns nicht sicher sind, was das Neue bringen wird, selbst bei idealer Vorbereitung. Aber mal ehrlich: An dem festhalten, was wir erreicht haben, ist die Garantie, es irgendwann zu verlieren. Warum? Weil sich das Umfeld weiter bewegt, der Wettbewerb, die Kollegen, die Freunde. Und wenn das Neue doch keinen Fortschritt bringt? Zum bewährten Alten können Sie immer zurückkehren.

5 Erfolge feiern! Auch wenn es unser Alltag ist, erfolgreich sein zu wollen: Es darf nicht alltäglich werden, wenn wir ein Ziel erreichen. Gönnen Sie sich ab und an die Freude und feiern Sie Erfolge mit Ihren Liebsten oder Kollegen. Dieser Moment der Genugtuung ist durch nichts zu ersetzen - vor allem, wenn Sie lange darauf hingearbeitet haben. Ein Flasche Sekt aufmachen oder auch mit einem Blumenstrauß die Freude zu teilen, bleibt positiv hängen. Und das Wissen „Ja, ich hab's gepackt!“ motiviert Sie für neue Projekte.



Michael Gross

Der frühere Schwimm-Olympiasieger leitet ein eigenes Beratungsunternehmen (www.gross-cie.com). Der 51-Jährige schreibt zudem Bücher wie den Ratgeber „Selbstcoaching“ (Springer-Verlag, 19,99Euro).