

Die eigenen Motivationsfaktoren kennen

von Gabriele Golling

Ein neuer Job oder auch der vorhandene sollte Sie persönlich zufriedenstellen. Manche sagen auch, dass die Arbeit Spaß machen soll.

Aber wem schmeckt die Aufgabe schon immer gleich gut? Wenn Sie ein Punktekonto aufmachen und am Ende stehen mehr Lust- als Frustpunkte, dann könnte man sicher behaupten, dass Ihnen ihr Job Spaß macht. Und genau bei diesen Lust- und Frustpunkten lohnt es sich, genauer hinzuschauen.

Zum einen bieten sich hier Möglichkeiten, den jetzigen Job zu überprüfen und festzustellen, wie sie dort vielleicht wieder mehr Motivation erhalten können. Zum anderen ist es gerade für die Jobsuche wichtig, sich im Vorfeld Gedanken

darüber zu machen, welche motivierenden oder eher demotivierenden Umstände dort vorhanden sein sollten. Schließlich können Sie so vorher noch rechtzeitig handeln bzw. entsprechend auswählen.

Was sind aber nun Dinge, die motivieren? Das ist für jeden Menschen etwas anderes. Manche sind motiviert, wenn Sie selbst in Aktion sein können und damit auch aktiv steuern und Ergebnisse beeinflussen können.

Andere finden es motivierend zu sehen, dass andere dies bereits getan haben – und dann wissen sie, dass es geht und wollen sich auch beweisen. Es gibt auch Menschen, die erst durch Druck motiviert sind. Genauso wie es diejenigen gibt, die erst durch Entspannung ihre Motivation finden.

Dann gibt es welche, die be-

nötigen eine Zukunftsperspektive oder müssen einen Sinn in der Sache sehen, die sie tun, um sich damit zu identifizieren. Auch gibt es Unterschiede, ob es Sie motiviert, lieber allein zu arbeiten oder in einem Team. Vielleicht ist es auch Anerkennung, die Sie antreibt oder es sind materielle Anreize.

Wenn Sie Ihre persönlichen Motivations-, aber auch Demotivationsfaktoren kennen, können klarer abgrenzen, welche Punkte Ihr Traumjob auf jeden Fall haben sollte, und welche zu vermeiden sind.

Mit folgenden Fragen – die Sie optimalerweise wieder schriftlich beantworten – kommen Sie auf Themen, die Sie motivieren. Machen Sie parallel aber ruhig auch eine Liste der demotivierenden Umstände die Ihnen dabei vielleicht einfallen.

Wann bringen Sie Höchstleistung? Unter welchen Umständen merken Sie während einer Aufgabe gar nicht, wie schnell die Zeit vergeht oder fällt Ihnen eine Arbeit leichter, mit der Sie sonst Schwierigkeiten haben? Wann und wobei fällt es Ihnen schwer mit etwas aufzuhören? Bei welchen Dingen sind Sie mit absoluter Begeisterung bei der Sache? Was bringt Sie dazu, bestimmte unangenehme Dinge trotzdem nicht zu verhindern?

Bewerten Sie anschließend Ihre Motivationsfaktoren mit Schulnoten von 1 bis 6. So finden Sie Ihre 3 bis 4 wichtigsten Faktoren heraus. Anschließend überprüfen Sie bitte, ob auch der Umkehrschluss, also das Fehlen dieser Faktoren, gleich zur Demotivation führt, oder ob dann noch andere Aspekte mit hinzukommen.



Gabriele Golling ist als Beraterin für berufliche und persönliche Entwicklung tätig. Mehr unter www.gabriele-golling.de.