



**WIE MOTIVIERE ICH MICH FÜR PLANARBEITEN?**

Die Situation: ein Berg von Arbeiten lauert auf dem Bürotisch – anstatt reinzubeissen lenkt man sich ab. ...???

Hier einige Tipps zum Ausprobieren:

Mögliche Ursachen:	Was tun?	Notizen und Erfahrungen:
<p><b>Ablenkung suchen, weil es zu viel ist?</b></p> <p>Der Kopf ist nicht frei für die anstehenden Arbeiten – wie bei einem Computer, auf dem zu viele Fenster offen sind ...</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b><u>Zyklen abschliessen</u></b>: erstmal „Fenster“ zumachen – kleine „Rituale“, Hackerl machen, eine Verschnaufpause einlegen ...</li> <li><b><u>Kraft tanken</u></b>, bevor Sie die Arbeiten angehen: zB. Ein bisschen Bewegung, Strecken, Frischluft, Apfel essen ... kleine Taten, die kräftigen und nicht extra Kraft kosten!</li> <li>Der Gedanke daran, dass „alles“ gemacht werden muss, macht blind für die nötigen kleinen Schritte. Da hilft: <b><u>kleine Entscheidungen treffen!</u></b> Was ist jetzt dran? Step by step (und vielleicht ist der erste Schritt: Pause machen. Dann der nächste Schritt: ....)</li> </ol>	



Mögliche Ursachen:	Was tun?	Notizen und Erfahrungen:
<p><b>Ablenkung suchen, weil der „Berg“ von Arbeiten viel zu groß ist?</b></p> <p>Wenn zu viel ansteht, ist es schwierig den Einstieg zu machen. Sobald man eine Aufgabe anfängt, kommt die Idee daher, dass man nie fertig wird, dass man das falsche angefangen hat, ...</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Überblick schaffen:</b> eine Liste anlegen von den offenen Arbeiten (evtl. mit Zeitschätzung: wie lange braucht die einzelne Aufgabe) – das kostet zwar etwas Zeit, aber vor allem wenn man unterbrochen wird (Telefon, Mitarbeiter usw.) kann man viel schneller wieder einsteigen und hat den Überblick</li>   <li>2. <b>Womit anfangen?</b> – mit einer leichten, schnellen Arbeit beginnen, das begünstigt die Arbeitsstimmung</li>   <li>3. oder mit einer wesentlichen Aufgabe anfangen (die schon lange geschoben wurde) – das erleichtert, weil es Sinn macht, endlich abschliessen zu können</li>   <li>4. jede erledigte Aufgabe „abschliessen“ (und wenns nur das „Hacker!“ auf der Liste ist)</li> </ol>	



Mögliche Ursachen:	Was tun?	Notizen und Erfahrungen:
<p><b>Ablenkung suchen, weil zu wenig „Disziplin“ vorhanden ist?</b></p> <p>Stichwort: innerer Schweinehund...</p>	<p>1. Achten Sie auf Ihre „innere Rede“ – was sagen Sie sich, wenn Sie ablenken? Je mehr Sie sich beschimpfen und runtermachen, desto mehr sinkt die Motivation. Da hilft nur ein strenges „Stopp“! und dann die „nette“, wohlwollende Frage: was brauch ich denn? Vielleicht eine Pause? (diese erlaubten Pausen sind viel kürzer und stärkender als die „gestohlenen“)</p>	
<p>Hilfreiches ...</p>	<p><b>günstige Rahmenbedingungen herstellen:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Tagesrhythmus beachten (wann sind die leistungsbesten Stunden für Planarbeiten?)</li> <li>- Arbeitsstimmung auch äusserlich unterstützen (zb. durch Musik, oder Stille, oder ein bestimmtes Getränk (Melissentee ;-)) usw.usf.</li> <li>- Auf ausreichend Schlaf achten, vor allem in arbeitsintensiven Zeiten</li> <li>- ...</li> </ul>	