

PRESSEMITTEILUNG

30.01.2019

5 Tipps, damit es mit den Vorsätzen (doch noch) klappt

Wie man die Motivation und den Ehrgeiz entwickelt, seine Ziele zu erreichen.

Es ist Tradition, zum Ende des Jahres die besten Vorsätze zu fassen. Endlich gesünder essen, mehr Sport treiben, ein paar Kilo abnehmen, das Rauchen aufgeben. Wirklich, ganz in echt, nun aber wirklich.

Und genauso ist es Tradition, spätestens Ende Januar festzustellen, dass es so einfach dann doch wieder nicht ist.

Das Problem: Es fehlt an innerer Überzeugung, der alltägliche Trott ist eine Gewohnheit, die schwer abzulegen ist und es erfordert eine Menge Motivation, wenn die Ergebnisse nicht zeitnah als deutliche Erfolge sichtbar sind. Daran scheitern wohl 9 von 10 Vorsätzen. Wie heißt es so treffend: „Der gute Vorsatz ist ein Gaul, der oft gesattelt, aber selten geritten wird.“

Gute Vorsätze resultieren aus der Erkenntnis, dass man selbst etwas ändern muss und ändern will. Und einem Plan, der das Ziel beinhaltet, seine Schritte dorthin und auch die Meilensteine, die man als Erfolge feiert.

Bei Karrieretutor geht es nicht ums Abnehmen oder die Rauchentwöhnung. Aber auch hier geht es um Freiheit und Unabhängigkeit, Selbstverwirklichung und die Veränderung. Wer sich hier für die digitale Weiterbildung entscheidet, möchte sich beruflich weiterentwickeln oder ganz neuen Wege gehen, seine Chancen auf dem Arbeitsmarkt verbessern, kurzum: etwas tun für eine bessere Zukunft.

Damit die Motivation nicht wie eine Silvesterrakete verpufft, hier die 5 hilfreichsten Tipps fürs Umsetzen der Vorsätze, erprobt von den Motivationsprofis von Karrieretutor:

1. Ziele konkretisieren

Nicht „Ab heute wird alles anders“, sondern möglichst konkrete, positive Ziele formulieren. Dabei hilft die SMART-Methode. Das Ziel muss spezifisch, messbar, attraktiv, realistisch und terminiert sein.

Zum Beispiel: „Ich werde bis in den kommenden 8 Wochen (terminiert) eine Teilzeit-Weiterbildung (realistisch) als Scrum-Master (konkret) absolvieren und eine Scrum-Zertifizierung bekommen (messbar), damit ich in meinem neuen Job komplexe Projekte besser händeln kann (attraktiv).“

2. Verbindlichkeiten schaffen

Wann immer wir uns Partner suchen, die mit uns gemeinsam etwas beginnen, entsteht eine Art sozialer Vertrag. Neben der finanziellen Investitionen und der Zeit, die wir in unser eigenes Fortkommen stecken, fühlen wir uns auch gegenüber den anderen verpflichtet, sie nicht zu enttäuschen oder gar sitzen zu lassen. Zusätzlich zu der Motivation, die aus selber kommen sollte, entsteht so eine Motivation von außen.

3. Unterstützung holen

Es ist unvermeidlich, dass in einem längeren Lernprozess Phasen auftauchen, in denen es nicht voranzugehen scheint. Wie in der Plateauphase bei einer Diät verweigert sich das Gehirn dem Lernstoff oder auch andere wichtige Aufgaben fressen die Energien. Die Erfahrungen von anderen in der Lerngruppe helfen dabei, auch in diesen Phasen durchzuhalten. Zu entdecken, dass es anderen ähnlich geht und zu erfahren, wie Sie diese Schwierigkeiten überwunden haben, öffnet den Blick für neue Möglichkeiten.

4. Selbstvertrauen bekommen

Die Rückmeldung aus der Gruppe und das konstruktive Feedback des Dozenten stärkt das Bewusstsein für das, was bereits geschafft wurde, lenkt den Blick auf die eigenen Stärken und fördert so den Lernfortschritt.

5. Jeden Erfolg feiern

Der feste Blick auf das gemeinsame Ziel und den Weg, der in Einzelschritten bis dahin gegangen werden muss, sorgt für einen Fokus, der den Fortschritt enorm fördern kann.

Es hilft, sich auszumalen, wie das Leben aussehen soll, wenn das Ziel erreicht wurde - und sich dieses Ziel möglichst bildhaft vor Augen zu halten. Und zwar als greifbare Visualisierung, etwa mit einer Collage, einem Text oder mit einem Porträtfoto des Vorbilds, dem man nacheifern möchte.

Aber: Auf dem Weg dahin sollte man auch die kleinen Erfolge feiern, statt den Blick nur auf das noch unerreichte Ziel zu richten.

Für das digitale Lernen heißt das: Jedes geschaffte Modul, jede gelöste Aufgabe ist ein Erfolg und bringt einen Schritt weiter zu Ziel.

Selbstverständlich gibt es Menschen, die lieber individuell lernen, weil sie frei entscheiden möchten, wann und wo sie lernen und in welchem Tempo.

Für alle die, die eine gute Balance zwischen Gruppenerlebnis und Einzelarbeit suchen, ist die digitale Weiterbildung ideal. Die Möglichkeit zur sozialen Partizipation kann bei der digitalen Weiterbildung immer dann zum Vorteil genutzt werden, wenn sie benötigt wird, etwa beim Lernen, Üben, Anwenden oder Vertiefen.

Ein Bonus-Tipp von Oliver Herbig, Geschäftsführer und Gründer bei Karrieretutor

Zitat:

„Wer sich immer nur vergleicht mit denen, die eine Fähigkeit schon perfekt beherrschen, wird es schwer haben, seine Motivation zum Lernen aufrechtzuerhalten, denn er beweist sich selbst mit jedem Fehler, dass er es noch nicht geschafft hat. Wer aber das Ziel umlenkt vom fertigen Ergebnis, dass er erreichen will, zum Prozess des Erreichens selbst, nimmt sich selbst den Druck und die Unzufriedenheit. In diesem Moment geschieht etwas Magisches: Mit jedem Schritt näher zum Lernerfolg kommt die Zufriedenheit und die Freude am Lernen.“

Pressekontakt:

karriere tutor® GmbH
Sabine Nixtatis
Hauptstraße 33
61462 Königstein im Taunus

Mail: sabine.nixtatis@karrieretutor.de

Tel: +49 (0)6174 9137911

Web: www.karrieretutor.de

Die 2015 gegründete karriere tutor GmbH mit Sitz in Königstein im Taunus ist Experte für Online-Weiterbildungen. Ziel des erfolgreichen Start-Ups ist es, Menschen glücklicher und erfolgreicher in ihrem Job zu machen. Das Angebot des Unternehmens beschränkt sich deshalb nicht nur auf Weiterbildungen, sondern ist ganzheitlich angelegt. So bietet karriere tutor® Teilnehmern Unterstützung bei der Suche nach dem Traumjob an oder bereitet sie mit kostenlosen Bewerbercoachings auf die optimale Präsentation beim Wunscharbeitgeber vor.

Drei Jahre nach der Gründung engagieren sich heute bereits über 60 fest angestellte Mitarbeiter täglich für die Erreichung dieses Ziels. Eine der zentralen Säulen des Unternehmens ist die Entwicklung von innovativen Weiterbildungsmodellen und die fortlaufende Gestaltung von zukunftsfähigen Formen des beruflichen Lernens.