

Selbstmotivation:

Dein Masterplan für die nächsten fünf Jahre

Wenn die Motivation fehlt, fehlt oft nur das Ziel. Hier heißt die Devise: Denken Sie groß. Und nicht zu kurzfristig. Fünf Jahre sind ein guter Zeitraum, um einer Vision die Zeit zu geben, die sie braucht. Verpackt in ein anschauliches Bild und eingeteilt in einzelne Schritte kann das Ziel greifbar werden und die Motivation täglich nähren. Inspiriert von einem Youtube-Video von Ella The Bee zeigen wir Ihnen passend zum Jahreswechsel den 5-Jahres-Plan.

Vorbereitung: Einen ruhigen Ort zum Nachdenken aufsuchen

Wer sein Ziel klar vor Augen hat, plant fokussierter. Oftmals sind wir aber wie ein Hamster im Laufrad damit beschäftigt, stur die akut anstehenden Aufgaben abzuarbeiten. Keine Zeit zum Nachdenken oder Hinterfragen, ob unser tägliches Tun unseren Zielen, Vorlieben und Talenten entspricht. Schade, denn wir leben nur einmal. Zum Sortieren der Gedanken ist es ratsam, sich bewusst Zeit zu nehmen und einen ruhigen oder inspirierenden Ort aufzusuchen. Träumen Sie sich dort in Ihre

Vision hinein, wie Ihr Leben in fünf Jahren aussehen soll. Ohne Einschränkung, ruhig großspurig gedacht und vor allem: Denken Sie in Bildern.

Wo sind Sie? Was tun Sie? Was für Menschen sind um Sie herum? Was macht Sie glücklich?

Stellen Sie sich Ihre Traumwelt in fünf Jahren vor. Dazu schließen Sie am besten die Augen. Anschließend Zettel und Stift schnappen und die groben Eckpunkte in Stichworten aufschreiben.

Motivierende Sätze: Aktiv, Präsenz, ohne Konjunktiv

Notieren Sie Ihre Vision in wenigen Sätzen. Damit diese ihre volle, motivierende Kraft entfalten können, beachten Sie drei Regeln.

Schreiben Sie in Präsenz, schreiben Sie aktiv und nicht im Konjunktiv.

So sieht das aus: „*Ich bin eine erfolgreiche Social-Media-Expertin. Ich habe ein Kind und einen Partner. Ich lebe in einer Eigentumswohnung in einer großen Metropole.*“

Und so nicht: *Ich werde eine erfolgreiche Social-Media-Expertin sein. Oder: Ich würde gerne in einer Metropole leben.*

Formulieren Sie immer den gewünschten Ist-Zustand, als wäre er schon eingetreten.

Zwischenschritte für jedes Jahr festlegen

Sie haben Ihr Bild für Ihre Vision in fünf Jahren gefunden? Prima. Nun geht es an die Detail-Arbeit. Was genau ist zu

tun, um Ihr Ziel zu erreichen? Überlegen Sie, was die einzelnen Schritte sind, auf die Sie sich von nun an konzentrieren.

Als zukünftige Social-Media-Expertin könnte das im ersten Jahr ein Schnupperpraktikum in einem Unternehmen sein und das Anfertigen einer thematisch passenden Seminararbeit. Im zweiten Jahr könnten Sie sich vornehmen, die Social-Media-Kanäle eines ehrenamtlichen Projekts zu pflegen, um dort erste praktische Erfahrungen zu sammeln und sich darin zu üben, Verantwortung für ein solches Projekt zu haben. Außerdem könnten Sie sich vornehmen, Literatur zum Thema zu lesen.

Bei den Zwischenschritten ist es wichtig, dass Sie realistisch bleiben. Statt:

„*Ich werde sämtliche Bücher lesen, die zum Thema social media erschienen sind*“, halten Sie lieber klar und überschaubar fest:

„*2015 arbeite ich im ersten Quartal das Buch Social-Media-Marketing von Max Mustermann durch.*“

„*Ich lese mindestens einen aktuellen Blogbeitrag zum Thema pro Woche.*“

Auch hier wieder: Formulieren Sie die Zwischenziele in Präsenz, aktiv und ohne Konjunktiv, sodass es nichts dran zu rütteln gibt.

Überlegen Sie sich diese Zwischenschritte für jedes Jahr, entwerfen Sie also einen großen Masterplan. Sicher werden Sie gelegentlich kleine Änderungen vornehmen. Wichtig ist nur, dass Sie eine konkrete Vorstellung entwickeln, wie eine Vision auf realistische Weise Wirklichkeit werden kann. Ein 5-Jahresplan macht den großen Berg, den Sie vor sich sehen, greifbar. Auch wenn Sie sich im Verlauf manchmal für einen anderen Pfad entscheiden.



Unser Partner Deutsche Bildung bietet Studenten den etwas anderen Studienkredit: eine maßgeschneiderte Studienfinanzierung kombiniert das Unternehmen mit WissenPlus – einem starken Förderprogramm für die Zukunft.

Selbstmotivation und Stressmanagement zählen zu den Themen der angebotenen Online-Trainings und Workshops, die zusammen mit der Finanzierung ein Gesamtpaket bilden. Bewerbung unter

www.deutsche-bildung.de