Entscheidungen zu treffen, Aufgaben zu erledigen, Konflikte zu lösen, Präsenz zu zeigen und verhaltensklar zu bleiben, bedeutet vor allem: motiviert zu sein.

Um die Kraft der Motivation selbstverantwortlich intakt zu halten, nützt u.a. die Merkhilfe CREATE (zu Deutsch: „erschaffen, ins Leben rufen.") Sie steht für:

C larification – Klärung schaffen bzw. „Klartext" geben, um auch gegenüber anderen klarzustellen, was man erreichen will – wie, warum und bis wann.
R ealism – Realismus zeigen, um erreichbare „Arbeitspakete", Zwischenziele und Ziele zu definieren

E thics – Ethik im Blick behalten, um mit den aufgabenbezogenen und persönlichen Werten verbunden zu bleiben.
A utosuggestion – Autosuggestion nutzen: Man denkt, spricht und schreibt, „als ob" die Zukunft bereits gegenwärtig ist. Das bedeutet u.a., Pläne im Präsens zu formulieren.
T iming – Zeitrahmen festlegen, bis wann man welches Ziel konkret erreicht hat.
E nding – Endpunkt beschreiben, um selbst zu kontrollieren, ob man de facto „fertig" ist.

Zudem sind diese vier Einsichten manchmal hilfreich – nämlich, dass...

– ... die Rahmenbedingungen niemals „perfekt" sein werden, um ein Vorhaben aus der Taufe zu heben. Deshalb ist kein Zeitpunkt passender als das Hier und Heute, um mit einem Vorhaben zu beginnen bzw. um ein Vorhaben weiterzuführen oder abzuschließen.

–... meist unterschiedliche Herangehensweisen gleichermaßen geeignet sind, um ein festgelegtes Vorhaben zu verwirklichen und (fast) jeder gesunde Mensch dazu imstande ist, die Lösungswege selbst zu bestimmen, methodisch auszuprobieren und ggfs. auch zu variieren, zum Beispiel mithilfe der Kausalität zwischen Versuch und Irrtum, mittels logischer Analogien oder durch bewusst angewandte Perspektivwechsel

- ...meist jedes Ziel erreichbar ist, solange die Relevanz der Zielsetzung erhalten bleibt, die Richtung stimmt und die eigene Energie und Ausdauer genügt, um konzentriert „zur Sache" zu arbeiten. Der US-amerikanische Psychologie-Professor Mihály Csíkszentmihályi hat dieses Phänomen als „Flow-Erleben" beschrieben. Damit hat Csíkszentmihályi u.a. die pädagogischen Erkenntnisse von Kurt Hahn (1886 – 1974) weitergeführt und bereits Mitte der 1970er Jahre begründet, warum man der Intuition bzw. der unbewussten Wahrnehmung durchaus vertrauen kann.

– ...Rückschläge hinzunehmen sind, um den Fortschritt letztlich doch zu erreichen. Das bedeutet u.a., einzelne Lösungsschritte als integrale Teile einer Aufgabe zu sehen und den Verlauf auf dem „inneren Radar" zu halten.

Um Denkblockaden vorzubeugen, nützt auch, positiv zu denken.

Zum Beispiel, indem man sich selbst und/oder andere fragt:
– „Welches Problem habe ich jetzt, in diesem Moment?
– „Was kann schlimmstenfalls passieren, wenn ich in den nächsten Stunden oder Tagen keinen Zugriff auf die Lösung finde?"
– „Welche Aktions- und Reaktionsmöglichkeiten habe ich im Jetzt und Hier?"
Denn optimistisch geführte Gedankenspiele dienen u.a. dazu, die Problemstellung zu erhellen und Lösungspfade zu erschließen. Zudem ist zur Selbstmotivation wichtig, die eigenen Stärken und Schwächen zu kennen, zu akzeptieren und zu wissen, wie man sie

ausgleichen kann – zum Beispiel durch Gruppenarbeit, durch Fortbildungen oder indem man einzelne Aufgabenbereiche an andere delegiert.

Copyright am Text: Jana Chantelau