

## Unmotiviert im Büro: So steigern Sie Ihre Laune

von Nadine Grunewald



**Osnabrück. Das dürfte wohl jeder schon mal erlebt haben: Man sitzt bei der Arbeit und ist total unmotiviert. Der Gießener Motivationscoach Thomas Spur findet.**

Wem die Motivation zum Arbeiten fehlt, der müsse sich zunächst mit sich selbst auseinandersetzen. „Man muss sich fragen: Was macht es mir so schwer?“, sagt Motivationscoach tätig ist. Wichtig dabei: ehrlich mit sich sein. „Wir neigen dazu, Dinge auszublenden.“ Fragen, die Sie sich stellen sollten:

- Gibt es Probleme am Arbeitsplatz?
- Wo stehe ich?
- Wo kommt meine Unlust her?
- Wie fühlt sich das in meinem Körper an? Ist da Wut, Trauer oder Abwehr?

An den Antworten auf diese Fragen könne man sich orientieren – und eine Entscheidung treffen. „Es kann sein, dass man dabei merkt, im verkehrten Tätigkeitsbereich man sich das vorgestellt hat“, sagt Schmidt. Dann müsse man sich überlegen, wie es weiter gehen soll. Orientiert man sich um oder überwiegt das Positive, soda:

### Akku aufladen

In letzterem Fall oder wenn einfach nur mal die Luft raus ist, gibt es ein paar Möglichkeiten, um die Motivation wieder zu steigern. „Man kann Urlaub nehmen oder rauszukommen, etwas neues zu sehen und die Batterien wieder aufzufüllen.“ Zerstörte Hoffnungen, beispielsweise auf eine Beförderung, oder weil man sich ver Akku leer ist. Wie man diesen wieder aufladen kann, sei individuell unterschiedlich. Jeder müsse selbst wissen, was ihm guttue. „Das kann Fahrradfahren, Wandern einfach Zeit mit der Familie zu verbringen.“

### Was ist mein Ziel?

Wer mitten in einem Projekt steckt und die Motivation verliert, weil er nicht weiter kommt, könne sich das große Ziel vor Augen führen – möglicherweise die Beförderung Abschluss anstrebt. „Wenn man gerade denkt, dass man es nicht schafft, hilft es auch, sich an vergangene Erfolge zu erinnern und so neuen Mut zu schöpfen.“

Häufig sinkt die Motivation auch, wenn man im Büro sitzen muss, während draußen bestes Wetter ist. Das sei einer der Momente, in dem man akzeptieren muss kann. Zwar könne man mit sich hadern, doch dadurch sinke die Laune noch weiter. „Kindliches Verhalten wäre es, trotzig zu reagieren. Erwachsenes Einsehen wäre muss“, erklärt Schmidt. „Die Situation so anzunehmen, wie sie ist, ist eine der größten Schwierigkeiten des Menschseins. So eine Haltung zu erlangen, erfordert S

### Hilfe suchen

Auch Pausen, ausreichend Schlaf und Bewegung und eine passende Ernährung trügen dazu bei, dass man sich gut und nicht ausgelaugt fühlt. „Als Arbeitnehmer genug zu sein für den Beruf“, sagt Schmidt. „Man sollte keinen Raubbau am eigenen Körper betreiben.“

Wer bereits auf dem Zahnfleisch geht, sollte sich Hilfe von Dritten suchen. „Man kann mit jemandem über seine Situation sprechen, zu dem man wirklich ehrlich ein Coach oder auch ein Therapeut. Viele Menschen denken, sie müssten alles alleine schaffen, und warten deshalb viel zu lange, bis sie sich Hilfe suchen.“

Copyright by Neue Osnabrücker Zeitung GmbH & Co. KG, Breiter Gang 10-16 49074 Osnabrück

Alle Rechte vorbehalten.

Vervielfältigung nur mit schriftlicher Genehmigung.