

Thomas Fink

Raus aus der Krise

Neue Motivation an heute



MiniSeminare für Büro und zu Hause

Verlag FVM-Systems

Raus aus der Krise

Diese Inhalte sind urheberrechtlich geschützt.
Nachdruck und Vervielfältigung sind nur
gestattet mit der schriftlichen Zustimmung
des Verlages. Das betrifft auch Auszüge der
Texte und die elektronische Bearbeitung.

© 2016

Verlag FVM-Systems
Postfach 1725
55411 Bingen/Rh.
www.fvm-verlag.de

ISBN-Nummer: 978-3-946314-19-6

Preis: 9,90 EURO

Raus aus der Krise



Thomas Fink
FVM-Systems

Liebe Leser/-innen,

herzlich willkommen bei unserem
„MiniSeminar für Büro und zu Hause“.

Sie finden hier Inhalte aus unseren
Seminaren.

Betrachten Sie die Vorschläge nicht als
Buch, sondern als Arbeitsunterlage, die
Ihnen zu neuer Motivation verhelfen soll.

Einfach, effektiv und leicht umzusetzen -
das ist unser Motto. Daher finden Sie
hier auch keine umfangreichen Texte,
sondern übersichtliche Darstellungen.
Die Situationen werden konkret
angesprochen und Lösungen
vorgeschlagen.

Wir wünschen Ihnen viel Erfolg.

Raus aus der Krise

Inhaltsverzeichnis

- 05 – Raus aus der Krise
- 06 – Motivationstief oder Krise?
- 09 – Es ist Zeit, sich zu ärgern
- 12 – Ausbrechen oder untergehen
- 15 – Vergessen Sie alle Vorurteile
- 16 – Wie mache ich reinen Tisch?
- 17 – Was passiert, wenn ich Fehler entdecke?
- 19 – Wie kann ich die Angst vor Misserfolgen besiegen?
- 22 – Wie werden Ängste aufgebaut?
- 25 – Wie beseitige ich meine Zweifel?
- 28 – Wie gehe ich mit Widerständen um?

Raus aus der Krise

Gute und schlechte Zeiten werden sich immer abwechseln. Wichtig ist nur, beide Phasen zu akzeptieren.

Sollten Sie gerade jetzt eine Krise haben, betrachten Sie Ihre Lage als Ausnahme und versuchen Sie alles zu tun, damit es sich schnellstmöglich ändert.

Gedanken und Gefühle zu überspielen, ist der falsche Weg.

Möglicherweise besteht ein Nachteil darin, dass Sie vorübergehend erheblich mehr arbeiten müssen.

Aber das muss kein Dauerzustand sein. Es ist auf jeden Fall besser, mit neuen, realistischen Ideen die Talsohle zu überwinden.

Immer, wenn man denkt es geht nicht weiter, ist es an der Zeit die positive Einstellung zu aktivieren. Tun Sie alles, neue Kraft und neue Motivation zu finden. Dann werden negative Gedanken schnell vertrieben, denn negative Gedanken ziehen immer negative Situationen an.

Wie fühlten Sie sich nach einer schwierigen Zeit?
Am liebsten alles hinwerfen und irgendwo noch einmal neu anfangen?

Egal, wie diese Gedanken auch ausgesehen haben, ihnen davonlaufen oder sie zu verdrängen ist keine Lösung. Sie werden von ihnen doch eingeholt.

Wir haben einen besseren Vorschlag: Stemmen Sie sich mit aller Kraft gegen negative Einflüsse.

Wer beispielsweise seinen Arbeitsplatz sichern möchte oder sein Geschäft wieder voranbringen will, der benötigt ein besseres Konzept als die Mitbewerber.

Aber auch im privaten Bereich ist diese Lösung zu empfehlen.

Das bedeutet, sich Zeit nehmen, um über die Situation nachzudenken. Stellen Sie auf einem DIN-A4-Blatt die aktuellen Plus- und Minuspunkte gegenüber. Anschließend erfolgt die Lösungssuche, um die Minussituationen zu beseitigen und die Plussituationen bewusst aufzunehmen.

Motivationstief oder Krise

Egal, ob im Beruf oder im Privatleben, jeder hat schon einmal eine Phase durchlebt, in der er glaubte, das Pech klebe förmlich an seinen Händen.

Dinge, die reibungslos verliefen, drehen plötzlich in die andere Richtung und verursachen Schwierigkeiten. Man sucht nach Gründen, die Gedanken sind nicht frei und die Zweifel plagen.

Spätestens dann stellt sich die Frage: Handelt es sich um ein Motivationstief oder um eine Krise?

Das Motivationstief ist leichter zu bekämpfen als eine handfeste Krise. Bei einer Krise muss man schon genauer hinsehen und die Fehlerquelle suchen, um etwas zu bewirken.

Woran erkennt man das Motivationstief?

Typische Anzeichen sind, dass man mit nichts zufrieden ist und sich über alltägliche Dinge aufregt: hohe Preise, hohe Arbeitslosigkeit, Politik, vor allem die Kunden, die wieder nichts gekauft haben. Man streitet mit dem Partner, den Kindern oder Freunden, oft über belanglose Dinge.

Aufregen über Situationen, die man nicht ändern kann, bringt sowieso nichts.

Der bessere Weg sieht so aus: Hören Sie auf Ihre innere Stimme, die Sie auffordert, etwas zu **TUN**. Suchen Sie notfalls neue Herausforderungen. Beschließen Sie, Ihre Situation ab **heute** zu ändern.

Welche Folgen haben Formtiefs?

Zuerst verliert man die Lust. Aktivitäten fallen schwer. Neue Wege erscheinen sinnlos, denn im Hinterkopf rechnet man schon mit einer Niederlage.

Es treten gelegentlich Zweifel auf, ob man in seinem Beruf überhaupt noch eine Chance hat.

Bei Kundengesprächen sieht das so aus: „Der kauft ja sowieso nichts“. Zum guten Schluss vermutet man, dass alle gegen einen sind: „Jeder kommt nur mit Kritik und Vorwürfen, keiner will meine Leistung anerkennen“. Im privaten Bereich sucht man nach Fehlern der Anderen.

Spätestens dann braucht man einen Sündenbock. Für die einen ist es der Kunde, der nicht in der Lage ist zu verstehen, was man ihm verkaufen will. Für den anderen ist die allgemeine Wirtschaftslage schuld oder im privaten Bereich ist der Partner der Sündenbock.

Dass jeder selbst etwas zur Änderung der Lage tun kann, erkennen viele erst ganz zum Schluss. Oder man erinnert sich dann, wenn es schon zu spät ist.

Die Welt um uns herum verändert sich ständig. Dieser Veränderungsprozess macht vor niemandem halt. Das muss nicht gleich zu einer handfeste Krise führen, vielmehr können Veränderungsprozesse auch neue Erfolge bedeuten. Darüber entscheidet letztendlich die persönliche Einstellung.

Es gibt für alle genannten Beispiele nur eine Lösung: Die Vorgänge selbst in die Hand nehmen – und zwar sofort. Damit entziehen Sie sowohl dem Motivationstief als auch der Krise die Basis.