



- Machen Sie sich klar, dass Ihre gegenwärtige Situation das Resultat Ihrer Entscheidung ist.

- Schauen Sie nicht auf das, was fehlt, sondern auf das, was möglich ist.

- Sehen Sie Schwierigkeiten als Chance zum Lernen, nicht als Demotivation.

- Machen Sie sich die Ursachen von Problemen bewusst, nicht die Symptome, und versuchen Sie, diese mit geeigneten Maßnahmen abzubauen.

- Stehen Sie zu Ihrer Arbeit; betonen Sie diejenigen erfreulichen Aspekte, die motivierenden Charakter haben, nicht die belastenden.

- Fördern Sie Ihre Talente und Fähigkeiten, nutzen Sie Ihre Stärken – und versuchen Sie, diese mit Ihrem Tätigkeitsfeld in Übereinstimmung zu bringen.

- Machen Sie sich den Sinn Ihrer Tätigkeit klar.

- Setzen Sie sich Ziele verbunden mit konkreten Terminen.

- Entscheiden Sie sich bewusst und eindeutig für die Aufgaben, die Sie erledigen müssen - und erledigen Sie sie; sagen Sie „Ich will“ anstatt „Ich muss“.

- Vergegenwärtigen Sie sich Ihre Freude, wenn eine (ungeliebte) Aufgabe erledigt ist, und nutzen Sie den Elan für deren Erledigung.

- Belohnen und loben Sie sich, wenn Sie ein Ziel erreicht haben.

- Ergreifen Sie Eigeninitiative, stellen Sie sich beruflichen Herausforderungen.

- Schätzen Sie sich realistisch ein - überfordern oder unterfordern Sie sich nicht.

- Verabschieden Sie sich von dem Gedanken an eine berufliche Idealsituation - die gibt es höchst selten.
