

Fokus

Zusammenfassung:

Wenn man mit einer Aufgabe lange Zeit beschäftigt ist, ist es unvermeidbar, dass irgendwann die Motivation und damit auch der Fokus nachlässt. Es ist zwar leicht, das eigentliche Ziel vor Augen zu verlieren, aber besonders hilfreich beim Erreichen der Ziele ist es nicht.

Deswegen musst du dir jeden Tag deine Ziele vor Augen führen und in den Sinn rufen. Erwinnere dich an die Anfangsphase: warum warst du damals so motiviert und hattest Spaß an der Sache? Dadurch, dass das Thema für dich damals so aktuell war, hattest du dein Ziel genau im Blickfeld und hast dementsprechend hart dafür gearbeitet. Du musst es schaffen, dich jedes mal aufs Neue so zu fühlen, wie an diesem ersten Tag. So bist du am produktivsten und dein Selbstbewusstsein ist dementsprechend hoch.

Du kannst kein hohes Selbstbewusstsein haben, wenn du nicht den nötigen Fokus für etwas hast. Dinge mit denen du anfängst musst du durchziehen, da das ein Signal an dein Gehirn ist, dass du etwas taugst und diese Dinge auch zu Ende führen kannst.

Konditioniere dich nicht selbst unterbewusst auf das Versagen, indem du dir denkst "Ich schaffe das nicht". Dein Selbstbewusstsein wird stark darunter leiden.

Übung:

Stelle dir einen Wecker auf deinem Handy, benenne ihn mit dem Namen deines Ziels um und lass ihn drei mal am Tag klingeln. So hast du dein Ziel immer vor Augen und kannst ihm gar nicht erst entkommen. Erwinnere dich jedes mal wenn du die Benachrichtigung siehst an den ersten Tag, an dem du mit der Aufgabe/dem Projekt angefangen hast und rufe die damit verbundenen positiven Gefühle auf. Wenn du das immer wiederholst und dich motiviert an die Arbeit machst, wird dein Selbstbewusstsein automatisch steigen.