



# Selbstmotivation und Enthusiasmus



The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



Co-funded by  
the European Union



# Inhalt

- Einführung
- Lernziele
- Primäre Ressourcen für diesen Feind
- Auswirkungen und Gefahren
- Wie man mit diesem Feind umgeht
- Erfolgsbeispiele
- Referenzen





# Einführung

Willkommen, liebe Unternehmer:innen, zum Modul Selbstmotivation und Enthusiasmus!

Dieses Modul ist speziell auf die besonderen Bedürfnisse und Herausforderungen ausgerichtet, denen Unternehmer:innen auf ihrem Weg zum Erfolg gegenübersehen.

Wir wissen, dass Selbstmotivation und Enthusiasmus für Unternehmer:innen von entscheidender Bedeutung sind, um Innovationen voranzutreiben, Rückschläge zu überwinden und angesichts von Herausforderungen standhaft zu bleiben. Lernen Sie mit uns Strategien und Erkenntnisse kennen, die Ihnen helfen, die Kraft der Selbstmotivation und des Enthusiasmus in Ihren unternehmerischen Bemühungen zu kultivieren und nutzbar zu machen.

Begeben wir uns gemeinsam auf diese transformative Reise!



# Lernziele

- ✓ Verstehen der Bedeutung von Selbstmotivation und Enthusiasmus auf dem Weg zum Unternehmer:innentum.
- ✓ Identifikation der wichtigsten Ressourcen, die Selbstmotivation und Enthusiasmus behindern oder fördern können.
- ✓ Erkennen der Auswirkungen und Gefahren mangelnder Selbstmotivation und mangelnder Begeisterung für das Unternehmer:innentum.
- ✓ Lernen wirksamer Strategien und Techniken, um mit Herausforderungen umzugehen, die die Selbstmotivation und den Enthusiasmus beeinträchtigen können.
- ✓ Erkunden von Erfolgsbeispielen von Unternehmer:innen, die außergewöhnliche Selbstmotivation und Enthusiasmus bewiesen haben.
- ✓ Einlassen auf anregende Fragen und Überlegungen, um Ihre eigene Motivation und Begeisterung zu bewerten.
- ✓ Testen des eigenen Wissens durch interaktive Quizfragen, die das Verständnis von Selbstmotivation und Begeisterung bewerten.
- ✓ Zurückgreifen auf zusätzliche Referenzen und Ressourcen, um das eigene Wissen über Selbstmotivation und Enthusiasmus zu erweitern.

## PRIMÄRE RESSOURCEN FÜR DIESEN FEIND

- ✓ **Persönliche Ziele und Bestrebungen:** Klare Ziele zu setzen und eine Vision für das Unternehmen zu haben, kann Orientierung und Motivation bieten.
- ✓ **Intrinsische Motivation und Leidenschaft:** Ein echtes Interesse und eine Leidenschaft für das Unternehmen tragen dazu bei, die Begeisterung aufrechtzuerhalten.
- ✓ **Positive Denkweise und Selbstvertrauen:** Eine positive Einstellung und der Glaube an die eigenen Fähigkeiten können Motivation und Begeisterung fördern.
- ✓ **Selbstvertrauen und Selbstwertgefühl:** Der Aufbau von Selbstvertrauen und die Aufrechterhaltung eines gesunden Selbstwertgefühls tragen zu Motivation und Begeisterung bei.
- ✓ **Widerstandsfähigkeit und Anpassungsfähigkeit:** Die Entwicklung von Widerstandsfähigkeit zur Bewältigung von Herausforderungen und Anpassungsfähigkeit angesichts von Veränderungen fördert Motivation und Begeisterung.
- ✓ **Unterstützendes Netzwerk:** Sich mit einem unterstützenden Netzwerk aus Familie, Freund:innen, Mentor:innen und gleichgesinnten Unternehmer:innen zu umgeben, bietet Ermutigung und Motivation.

## PRIMÄRE RESSOURCEN FÜR DIESEN FEIND

- ✓ **Zugang zu Informationen und Ressourcen:** Der Zugang zu relevanten Informationen, Branchenkenntnissen und Ressourcen ermöglicht fundierte Entscheidungen und hält die Motivation hoch.
- ✓ **Positives Arbeitsumfeld:** Schaffung eines positiven Arbeitsumfelds mit einem unterstützenden Team und einer Kultur, die Enthusiasmus und Motivation begünstigt.
- ✓ **Anerkennung und Belohnungen:** Die Anerkennung von Leistungen und die Bereitstellung von Belohnungen oder Anreizen steigert die Motivation und den Enthusiasmus.
- ✓ **Wachstumsmöglichkeiten:** Der Zugang zu Lern- und Wachstumsmöglichkeiten, wie z. B. Schulungsprogramme oder Workshops, steigert die Motivation und den Enthusiasmus.
- ✓ **Finanzielle Stabilität und Finanzierung:** Finanzielle Stabilität und der Zugang zu Finanzierungsquellen verringern den Stress und ermöglichen es den Unternehmer:innen, sich mit Begeisterung auf ihr Unternehmen zu konzentrieren.

## AUSWIRKUNGEN UND GEFAHREN

- ✓ **Gesteigerte Produktivität:** Selbstmotivation und Enthusiasmus können zu einer höheren Produktivität und Effizienz bei der Ausführung von Geschäftsaufgaben und der Erreichung von Zielen führen.
- ✓ **Innovation und Kreativität:** Ein hohes Maß an Motivation und Enthusiasmus kann innovative Ideen hervorbringen und kreative Problemlösungen innerhalb des Unternehmens fördern.
- ✓ **Ausdauer und Widerstandsfähigkeit:** Selbstmotivation und Enthusiasmus helfen Unternehmer:innen, angesichts von Herausforderungen und Rückschlägen beharrlich und widerstandsfähig zu bleiben.
- ✓ **Positive Denkweise:** Eine positive Denkweise steigert das allgemeine Wohlbefinden und fördert die Fähigkeit, etwas zu tun, was wiederum die Erfolgchancen erhöht.
- ✓ **Andere inspirieren:** Unternehmer:innen, die sich selbst motivieren und begeistern, können ihre Teammitglieder inspirieren und motivieren und so eine positive Arbeitskultur schaffen.
- ✓ **Burnout:** Übermäßige Eigenmotivation und Enthusiasmus ohne angemessene Selbstfürsorge können zu Burnout führen und das geistige und körperliche Wohlbefinden beeinträchtigen.
- ✓ **Überengagement:** Übermäßiger Enthusiasmus kann dazu führen, dass man zu viele Verantwortlichkeiten oder Projekte übernimmt und sich möglicherweise zu sehr verausgabt.
- ✓ **Tunnelblick:** Eine übermäßige Konzentration auf Selbstmotivation und Enthusiasmus kann dazu führen, dass wichtige Aspekte des Unternehmens übersehen oder die Vereinbarkeit von Beruf und Privatleben vernachlässigt wird.
- ✓ **Unrealistische Erwartungen:** Ein hohes Maß an Motivation und Enthusiasmus kann manchmal dazu führen, dass unrealistische Ziele oder Erwartungen gesetzt werden, die nur schwer zu erfüllen sind.
- ✓ **Ungeduld:** Übereifrige Unternehmer:innen können ungeduldig werden und sofortige Ergebnisse anstreben, wobei sie möglicherweise die Notwendigkeit von Geduld und langfristiger Planung übersehen.

## WIE MAN MIT DIESEM FEIND UMGEHT

- 1. Setzen Sie klare Ziele:** Definieren Sie spezifische, messbare, erreichbare, relevante und zeitgebundene (SMART) Ziele, die sich an Ihrer Unternehmensvision orientieren. Klare Ziele geben ein Gefühl von Zweck und Richtung und fördern die Selbstmotivation und den Enthusiasmus.
- 2. Schaffen Sie ein positives Umfeld:** Umgeben Sie sich mit positiven Einflüssen, unterstützenden Personen und gleichgesinnten Unternehmer:innen. Nehmen Sie an Networking-Veranstaltungen teil, schließen Sie sich Gemeinschaften an und suchen Sie Mentor:innen, um Motivation und Begeisterung durch Zusammenarbeit und gemeinsame Erfahrungen zu fördern.
- 3. Zerlegen Sie Aufgaben in überschaubare Schritte:** Zerlegen Sie Ihre Ziele in kleinere, erreichbare Aufgaben.



## WIE MAN MIT DIESEM FEIND UMGEHET

**4. Feiern Sie den Fortschritt:** Erkennen Sie Ihre Erfolge auf dem Weg an und feiern Sie sie. Erkennen Sie sowohl kleine als auch wichtige Meilensteine an und belohnen Sie sich für Ihre Fortschritte. Diese positive Bestärkung fördert Ihre Motivation und Ihren Enthusiasmus.

**5. Üben Sie Selbstfürsorge:** Setzen Sie Prioritäten bei der Selbstfürsorge, um Motivation und Begeisterung aufrechtzuerhalten. Gönnen Sie sich ausreichend Ruhe, treiben Sie regelmäßig Sport, essen Sie nahrhafte Mahlzeiten, und nehmen Sie sich Zeit für Entspannung und Hobbys.

**6. Suchen Sie Unterstützung:** Wenden Sie sich an Mentor:innen, Coach:innen oder gleichgesinnte Unternehmer:innen, um Unterstützung und Anleitung zu erhalten. Sie können wertvolle Einblicke geben, Verantwortung übernehmen und in schwierigen Zeiten ermutigen.

**7. Ständig lernen und wachsen:** Machen Sie sich eine wachstumsorientierte Einstellung zu eigen und verpflichten Sie sich zu kontinuierlichem Lernen und persönlicher Entwicklung. Halten Sie sich über Branchentrends auf dem Laufenden, suchen Sie nach neuen Fähigkeiten und erforschen Sie innovative Ideen. Diese Neugier und dieser Wissenshunger werden Sie motivieren und für Ihren unternehmerischen Weg begeistern.

Indem sie diese 5 Schritte befolgen, können Unternehmer:innen effektiv mit dem Feind der Selbstmotivation und des Enthusiasmus umgehen und ein hohes Maß an Antrieb und Leidenschaft auf ihrem unternehmerischen Weg aufrechterhalten.



**Schritt 1: Definieren Sie Ihre Vision:** Definieren Sie klar Ihre Vision vom Erfolg. Legen Sie fest, was Sie erreichen wollen und warum es für Sie wichtig ist. Eine klare Vision gibt Ihnen ein Gefühl für Richtung und Ziel.

**Schritt 2: Bewerten Sie Ihre Stärken und Schwächen:** Führen Sie eine gründliche Bewertung Ihrer Stärken und Schwächen durch. Ermitteln Sie die Bereiche, in denen Sie besonders gut sind und die Bereiche, die verbessert werden müssen. Diese Selbsterkenntnis wird Ihnen helfen, Ihre Stärken zu nutzen und an Ihren Schwächen zu arbeiten.

**Schritt 3: Entwickeln Sie einen Aktionsplan:** Erstellen Sie einen detaillierten Aktionsplan, der die Schritte beschreibt, die Sie unternehmen müssen, um Ihre Ziele zu erreichen. Ermitteln Sie die Ressourcen, Fähigkeiten und Unterstützung, die Sie benötigen, um Ihren Plan effektiv umzusetzen.

**Schritt 4: Bleiben Sie motiviert und beharrlich:** Behalten Sie ein hohes Maß an Selbstmotivation und Enthusiasmus bei, indem Sie Ihre Ziele nicht aus den Augen verlieren. Feiern Sie kleine Erfolge auf dem Weg, um Ihre Moral zu stärken und sich selbst zu motivieren. Wenn Sie vor Herausforderungen stehen, bleiben Sie hartnäckig und finden Sie Lösungen, um sie zu überwinden.

**Schritt 5: Lernen und anpassen:** Lernen Sie kontinuierlich aus Ihren Erfahrungen und holen Sie sich Feedback von anderen. Seien Sie offen für neue Ideen und Perspektiven und seien Sie bereit, Ihren Ansatz bei Bedarf anzupassen. Machen Sie sich eine Wachstumsmentalität zu eigen und betrachten Sie Rückschläge als Gelegenheit zum Lernen und zur Verbesserung.



# Referenzen

- Grant, A. M. (2008). The significance of task significance: Job performance effects, relational mechanisms, and boundary conditions. *Journal of Applied Psychology*, 93(1), 108-124.
  - Latham, G. P., & Locke, E. A. (2007). New developments in and directions for goal-setting research. *European Psychologist*, 12(4), 290-300.
  - Vallerand, R. J., Blanchard, C. M., Mageau, G. A., Koestner, R., Ratelle, C., Léonard, M., ... & Marsolais, J. (2003). Les passions de l'âme: On obsessive and harmonious passion. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(4), 756-767.
  - Dweck, C. S. (2006). *Mindset: The new psychology of success*. Random House.
  - Seligman, M. E. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. Simon and Schuster
  - Bandura, A. (1991). Self-regulation of motivation and action through internal standards and goal systems. In R. A. Dienstbier (Ed.), *Perspectives on motivation: Nebraska Symposium on Motivation* (Vol. 38, pp. 1-49). University of Nebraska Press.
  - Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227-268.
  - Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The psychology of optimal experience*. Harper & Row.
  - Pink, D. H. (2009). *Drive: The surprising truth about what motivates us*. Riverhead Books.
  - Duckworth, A. L., Peterson, C., Matthews, M. D., & Kelly, D. R. (2007). Grit: Perseverance and passion for long-term goals. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92(6), 1087-1101.
-