



14. Januar 2016



Selbstdisziplin: So geht's mit Willensstärke zum Erfolg

Trotz Diät den Schokoriegel gefuttert? Trotz Verabredung 15 Minuten zu spät gekommen? Und trotz ToDo-Liste nichts abgearbeitet? Irgendwie ist diese Sache mit der Selbstdisziplin schwerer als gedacht! Dabei könnte die Selbstkontrolle karrieretechnisch sogar von Nutzen sein.

Selbstdisziplin!

Was für ein großes, unsympathisches Wort. Sich selbst beherrschen. Das assoziiert man unweigerlich mit Diäten – und vor allem mit gescheiterten Diätversuchen. Statt sich penibel an den Diätplan zu halten, wandert der Schokoriegel nämlich doch wieder wie von Geisterhand in den Mund. Durchhaltevermögen und Willensstärke sind eben keine Selbstverständlichkeit. Ganz im Gegenteil: Sie sind ein hartes Stück Arbeit.

Im Job sieht das nicht anders aus. Auch hier sind die Verführungen groß. „Ich kam heute einfach nicht aus dem Bett“, „Das Wetter ist so schön, da mache ich die Präsentation lieber morgen“, „Ich muss los, die Mails beantworte ich jetzt nicht mehr“ – kommt Ihnen das bekannt vor? Wenn es um die Selbstdisziplin geht, ist bei Ihnen dann wahrscheinlich noch Luft nach oben. Und vielleicht wird es Zeit, ein paar Versuchungen die Stirn zu bieten.

Nutzen Sie Selbstdisziplin für Ihre Karriere

Entsteht bei Ihnen gerade automatisch das Bild von einer Person, die verbissen hinter ihrem Schreibtisch sitzt und garantiert nie Spaß hat? Zugegeben, das ist natürlich nicht besonders erstrebenswert. Aber auch nicht zwangsläufig der Fall. Selbstdisziplin bedeutet nicht, dass Sie jetzt ein langweiliger Spießier sind, sondern dass Sie sich und Ihre Zeit im Griff haben. Sie regulieren und kontrollieren sich selbst – ganz ohne Fremdeinwirkung und -bestimmung. Das schafft Freiheit und Zufriedenheit.



Denn: Selbstdisziplinierte Menschen motivieren sich. Sie setzen sich Ziele und sind stolz, wenn sie diese erreicht haben. Was die Selbstdisziplin karrieretechnisch so interessant macht? Mit Willensstärke verlieren Sie Ihre Ziele nicht so schnell aus den Augen. Während Sie die Karriereleiter erklimmen, lassen Sie sich von nichts ablenken. **Zielstrebigkeit!** Wer selbstdiszipliniert arbeitet, nutzt seine Arbeitszeit meist effektiver und ist gleichzeitig auch produktiver. Gute Organisation und perfektes Zeitmanagement können Schlüssel zum Erfolg sein.

Übrigens: Menschen mit Selbstdisziplin strahlen häufig großes Selbstvertrauen aus – und das kann auf dem Weg nach oben tatsächlich nie schaden.

Erlangen Sie mehr Selbstdisziplin

Warum scheitern so viele Menschen an der Sache mit der Selbstdisziplin? Ist der innere Schweinehund einfach zu groß und unüberwindbar? Nein! Schauen wir uns dafür noch einmal die Diät an.



Wer abnehmen möchte, steckt sich seine Ziele meistens sehr hoch – zu hoch: „Ab jetzt gehe ich JEDEN Tag zum Sport“, „Ich esse NIE wieder Schokolade“ und „Ich möchte FÜNF Kilo in zwei Wochen verlieren“. All das kann nicht funktionieren. Wer von sich selbst zu viel erwartet und seine Vorhaben unrealistisch gestaltet, läuft Gefahr, daran zu scheitern.

Besser: Stecken Sie Ihre Ziele kleiner, aber ziehen Sie diese dafür dann auch eisern durch. Nehmen Sie sich vor, eine Sache am Tag zu ändern und halten Sie diese Änderung über einen längeren Zeitraum ein. Zum Beispiel: „Ab jetzt stelle ich mir den Wecker ein paar Minuten früher, damit ich trotz Schlummer-Modus pünktlich zur Arbeit komme.“ oder „Ich nehme mir vor, jeden Abend mein Mail-Postfach zu bereinigen: Unwichtiges löschen, Wichtiges beantworten und Erledigtes in Ordner verschieben.“



Wer täglich seine kleinen Ziele erreicht, ist glücklich und zufrieden. Sie können die neue Strategie zur Selbstdisziplin auch erst einmal in Ihrem Privatleben ausprobieren. Egal, ob es darum geht, jeden Morgen einen gesunden Saft zu trinken oder die Spülmaschine nun immer direkt auszuräumen, wenn sie piept. Verbuchen Sie zu Hause Erfolge, fällt es Ihnen unter Umständen leichter, das Erlernte auch auf den Job zu übertragen.

Kriegen Sie außerdem Ihre Aufschieberitis in den Griff. Zur Selbstdisziplin gehört, dass Sie unangenehme Aufgaben abarbeiten und nicht ewig vor sich her schieben, nur weil Sie darauf keine Lust haben. Zeigen Sie, wie viel Willensstärke in Ihnen steckt. Ist der Kram erst einmal vom Tisch, werden Sie sich befreit fühlen.

Tipp: Selbstdisziplin ist Übungssache.

Als Anfänger sollten Sie Ihre Vorsätze daher schriftlich festhalten. Schließen Sie einen Vertrag mit sich selbst. Das Schriftstück dient nicht nur als Erinnerungstütze, sondern hat einen verbindlicheren Charakter als Ihr innerliches Vorhaben.



Lockerlassen nicht vergessen

Sich immer kontrolliert zu verhalten, kann tatsächlich ganz schön anstrengend sein. Vergessen Sie daher nicht, zwischendurch locker zu lassen. Ihre Selbstdisziplin sollte nicht zur Versessenheit werden. Belohnen Sie sich ab und zu lieber für Ihre Willensstärke. Sie sind in den letzten Wochen zum Beispiel immer früh ins Bett gegangen, damit Sie am nächsten Tag fit und ausgeruht im Büro aufkreuzen? Dann wird es jetzt Zeit, abends mal wieder auszugehen, ohne dabei auf die Uhr zu gucken. Oder haben Sie jede Menge Überstunden geschoben? Dann gönnen Sie sich einen Urlaubstag und lassen Sie es sich so richtig gut gehen.

Schaffen Sie immer einen Ausgleich zum Job-Alltag. Es kann sehr selbstdiszipliniert sein, eine ausgewogene **Work-Life-Balance** auf die Reihe zu bekommen. Holen Sie sich auf jeden Fall vom Schreibtisch weg, bevor Erschöpfungszustände auftreten.



Selbstdisziplin im Home-Office

Zu Hause lauern jede Menge Ablenkungen: Noch schnell die Wäsche waschen, nebenbei den Fernseher laufen lassen, ständig zum Kühlschrank schleichen – und ach, das Büro müsste ja auch mal wieder aufgeräumt, am besten sogar neu gestrichen werden.

Die Verführungen im Home Office sind groß. Ihnen nicht zu unterliegen, erfordert eine gehörige Portion Selbstdisziplin. Damit Ihnen die Arbeit in den eigenen vier Wänden nicht zum Verhängnis wird, sollten Sie klare Regeln schaffen und diese einhalten. Legen Sie einen Platz fest, an dem gearbeitet wird. Wenn Sie hier sitzen, lassen Sie sich von nichts und niemandem beeinflussen. Mit der Jogginghose vorm Fernseher – das geht nur in absoluten Ausnahmefällen.

Machen Sie Ihrer Familie klar, dass Sie gerade arbeiten und dabei nicht dauernd gestört werden wollen. Partnern und Kindern ist oft nicht klar, dass Sie gerade keine Freizeit haben, nur weil Sie zu Hause sind. Produktive und qualitative Arbeit ist im Home-Office durchaus möglich. Sich hier zusammenzureißen, kann für manch einen zum echten Krimi werden – aber auf jeden Fall ist das die beste Übung für mehr Selbstdisziplin.

