

Auch in schwierigen Projektphasen motiviert bleiben:

6 Tipps aus dem Clinician Scientist Dialogforum

Bei der Umsetzung eigener Ideen läuft nicht immer alles so, wie man es sich wünscht. Für genau solche Situationen haben die Teilnehmenden des Clinician Scientist Dialogforums sechs hilfreiche Strategien gesammelt:

(1) Klare Ziele für sich selbst definieren.

Wer genau weiß, was er oder sie erreichen möchte, findet auch in schwierigen Situationen neue Wege, um an die eigenen Ziele zu kommen.

(2) Erreichbare Meilensteine festlegen.

Das große Ziel gibt die Richtung vor, aber der Weg dorthin kann weit sein. Deshalb helfen erreichbare und verbindliche Zwischenziele, die sich als kleine Erfolge feiern lassen.

(3) Immer einen Plan B mitdenken.

Bei Rückschlägen zahlt es sich aus, schon vorher über alternative Strategien nachgedacht zu haben. So weiß man gleich, wie man weiter vorgehen kann und vermeidet, in Phasen der Demotivation gute Ideen vorschnell zu verwerfen.

(4) Das eigene Projekt als Ganzes betrachten.

Im Alltag sehen wir oft nur die Projektbereiche, in denen es gerade nicht gut läuft. Ein Blick auf das gesamte Projekt zeigt dagegen häufig, dass man auch schon ziemlich viel geschafft hat.

(5) Den Austausch mit anderen suchen.

Die Herausforderungen im Projektmanagement ähneln sich oft. Eine gemeinsame Diskussion kann neue Perspektiven eröffnen, wie die eigenen Hürden erfolgreich gemeistert werden können – besonders dann, wenn Kolleg:innen aus ganz anderen Fachgebieten ihre Sicht einbringen.

(6) Auch mal lockerlassen.

In jedem Projekt gibt es Phasen, in denen man ein Thema einfach leid ist. Dann kann es helfen, etwas anderes zu machen, das leichter fällt oder mehr Spaß macht. Nach einer Pause kommt die Motivation meist zurück – und mit etwas Abstand lassen sich oft ganz neue Ansatzpunkte erkennen.

Und was, wenn die Motivation nicht zurückkommt?

Dann dürfen die selbst gesteckten Ziele hinterfragt und verändert werden. Das ist kein Scheitern, denn die eigenen Ziele sind nur dann wirklich gut, wenn sie das widerspiegeln, was wir uns für uns selbst wünschen.

Welche Strategien helfen Dir, um im Projektalltag motiviert zu bleiben?

Teile Deine Erfahrungen mit uns – per Mail an: kontakt@cs-netzwerkinitiative.de

Wir freuen uns auf weiteren Austausch zum Thema!