



Veckans Coachtips #289
31 januari 2023

Så håller du motivationen vid liv

Hur håller du motivationen vid liv. Eller tänker du, måste man hela tiden "göra" något. (Att inte göra något är att också att göra något, när du medvetet valt att göra det. *Vilket också är underbart!*) Dessa tips fungerar framförallt på "rutingöromål", alltså saker som inte behöver så mycket av din hjärnkraft, kreativitet och fokus. Nedanstående får inte ta fokus ifrån resultatet...

1. Tävla med dig själv.

När jag jobbade på bank för många år sedan blev allt som: insättningar, uttag, utländsk valuta med mera rutin. Något som det kan bli med alla jobb och sysslor. Vissa saker ska bara göras. *Vad gjorde jag då?* Började tävla med mig själv: hur många kunder hinner jag på ett proffsigt sätt att expediera 10 minuter. Jobbet blev roligare, tiden gick fortare...

Mening, Mästerskap och Självstyre.

Finn mening, gör det till ett mästerskap - ditt mästerskap och styr själv vad, hur, när och tillsammans med vem.

Kenth Åkerman

2. Se det som första gången.

Låtsas som om det var första gången du gör det.

Vilket fokus och koncentration krävs? *Hur skulle du då göra?*

3. Gör det annorlunda.

Gör det på ett annat sätt. Gör det baklänges. Gör det med vänster hand. Gör det samtidigt som du gör något annat. Fundera på: Hur skulle en golfare gjort det? En kock? Om du varit ombord på ett rymdskepp, hur skulle du gjort det då? Gör det ... *annorlunda!*

4. Det viktigaste i ditt liv.

Hur skulle du betett dig om det du ska göra är det viktigaste i ditt liv? Eller varför inte: du ska göra det och det är *det sista du gör*. Hur vill du göra det då? Du kanske kommer på att det inte är så viktigt - *gör det inte då!*

5. Gör det närvarande!

Gör det du ska göra med alla sinnen, fullständigt närvarande. Se detaljer, lyssna till ljud, dofter och känn känslan. *Var uppmärksam helt enkelt!*

6. Bjud in andra.

Skapa delaktighet i det som ska göras. Kanske är detta det viktigaste tipset. Involvera andra. Det går oftast fortare och blir roligare. Är du chef kanske du kan delegera? *Är det verkligen du som ska göra detta, egentligen?*

7. Tävla med andra.

Tävla med din kollega (utan att säga det). För att avsluta mitt exempel från bankkassan för många år sedan; jag tävlade med en kollega om: Hur många kunder jag kunde betjäna på samma tid som han. Hur fort jag kunde stämma av kassan (och sedan fick jag hjälpa honom att finna felen...)

Jag hoppas att jag väckt upp någon tanke för hur du kan hålla motivationen vid liv på återkommande uppgifter. Du kommer säkert på fler sätt...

Veckans Coachtips med Kenth Åkerman.

www.kenthakerman.com - att ändra går fort skapa en vana tar tid

Kopiera gärna och sprid så länge källan kvarstår.

(c) Kenth Åkerman, 2023