

## **Ihre Leistung = Wollen x Können : Zeit + Effizienz**

Wir werden alle auch an Zahlen und Ergebnissen gemessen und an dem Mehrwert, den wir für das Unternehmen erwirtschaften. Dabei geht das Leistungsverhalten von der inneren Kündigung über Topleistung bis zum Burnout. Wie ist Ihr eigenes Leistungsverhalten in den unterschiedlichen Tätigkeiten, die Sie ausüben? Unsere erlernten inneren Glaubenssätze, Fachkompetenz, Motivation, die Vorbilder, die gelebte Leistungskultur und die Anforderungen im Unternehmen bestimmen oft unser eigenes Verhalten. Dabei gibt es bei Menschen große Unterschiede. Dieser Newsletter informiert Sie, wie Sie Ihre eigene Leistungserbringung reflektieren und verbessern können.

Gute Leistungen wünscht Ihnen



Alois Summerer

## **Ihre Motivation ist Ihre Energie und Ihr Anschub**

Damit gute Leistungen entstehen braucht es Motivation. Es ist unsere Antriebsenergie, um mit unserer Fachkompetenz Top-Ergebnisse zu erzielen. Dabei sollten wir besonders auf unsere Selbstmotivation achten. Wie motivieren Sie sich für bestimmte Aufgaben und wie bringen Sie sich in einen guten inneren Energiezustand, um auch unangenehme Arbeiten zu erledigen? Legen Sie Ziele fest, die Sie motivieren und die Sie erreichen wollen. Visualisieren Sie sich ein erfolgreiches Zielbild, wenn Sie es geschafft haben. Belohnen Sie sich für gute Ergebnisse. Teilen Sie Ihrer Führungskraft mit, wie diese Sie motivieren kann. Erzählen Sie anderen von Ihren Zielen und Ihren erreichten Ergebnissen. Motivierend ist es, wenn Ihre Umgebung Sie dabei anspricht und wertschätzt.

## **Spitzenleistung braucht Fachkompetenz**

Neben Ihrer Motivation ist Ihre Fachkompetenz gefragt. Wie kompetent sind Sie in Ihren einzelnen Aufgaben? Was können Sie gut und was sollten Sie noch fachlich lernen? Wer kann Ihnen Hilfestellung geben? Mit welchen neuen Aufgaben erweitern oder vertiefen Sie Ihre Kompetenz? Welche Schulungen sind hilfreich? Wer seine

Leistungen verbessern will, wird in einem ständigen Lernprozess sein, sein Leben lang.

### **Arbeiten Sie nicht nur an den richtigen Aufgaben, sondern achten Sie auf Ihre Effizienz**

Wenn Sie Ihre Motivation mit Ihrer Fachkompetenz verbinden, dann ist es wichtig, wie effizient Sie dabei arbeiten. Wie organisieren Sie sich und Ihre Aufgabenbearbeitung? Wo verlieren Sie unnötig Zeit durch Unterbrechungen, unklare Arbeitsprozesse, Warte- oder Suchzeiten? Organisieren Sie sich möglichst störungsfreie Zeitblöcke, um hochkonzentriert an sehr wichtigen Aufgaben zu arbeiten. Schalten Sie Störquellen wie Telefon, Mailbearbeitung, Rücksprachen möglichst für 1-2 Stunden mehrmals in der Woche aus. Stellen Sie das Telefon auf eine Vertrauensperson um. Machen Sie die Bürotüre zu und informieren Sie die Kollegen und Mitarbeiter, dass Sie an wichtigen Aufgaben arbeiten und nicht gestört werden wollen. Dies sollten natürlich auch andere im Team machen. Schaffen Sie sich Konzentration und Ruhe, damit Sie wichtige Aufgaben erledigen können. Gehen Sie Ihre Tätigkeiten in der richtigen Reihenfolge an. Achten Sie auf die notwendige Detailtiefe, die sinnvoll für den Empfänger ist. Wenn Sie auf Zuarbeiten von anderen angewiesen sind, dann legen Sie Abgabetermine mit einem verborgenen Puffer fest. Fragen Sie rechtzeitig vor dem Termin nach der bisherigen Umsetzung bei unzuverlässigen Kollegen und fordern Sie eine termingerechte Bearbeitung ein.

### **Ihre Einstellung zu Leistung – unsere Glaubenssätze**

Welche Bedeutung hat Leistung für Sie? Es gibt Menschen, die verweigern Leistung und halten diese für unmoralisch. Andere vergöttern diese und definieren sich nur über Ihre herausragenden Ergebnisse. Es sind unsere Glaubenssätze und Werte, also unsere erlernten Annahmen in unserem bisherigen Leben über uns selbst und welche Bedeutung dabei Leistung für uns hat. Diese inneren Einstellungen sind oft „tiefe Wahrheiten“, die nicht einfach zu verändern sind. Als Führungskraft bestimmen Sie damit nicht nur Ihre eigene Leistung, sondern auch das Leistungsmaß für Ihre Mitarbeiter. Es gibt hilfreiche und behindernde Glaubenssätze. Hohe Qualitätsansprüche, Ausdauer bei langwierigen Arbeitsprozessen, eine hohe Problemlösungskompetenz, Unterstützung von anderen Menschen und die Bereitschaft sich selbst auch Hilfe zu holen, sind leistungsfördernde Haltungen. Gute Leistungen sollen Sie mit Stolz erfüllen und Ihnen Wertschätzung aus dem beruflichen Umfeld bringen. Erfolg ist ein wichtiger Motivator und gibt einen hohen Selbstwert. Leistungen um jeden Preis wertet Sie und andere ab und birgt die Gefahr zu unlauteren Mitteln oder hohem Druck zu greifen. Sie beuten sich damit aus, bis zum eigenen Burnout. Belohnen Sie sich für gute Leistungen. Erlauben Sie sich Entspannung und einen guten Ausgleich zur Arbeit.

## **Ihre Leistung ist ein Gummiband**

Von einem Triathleten habe ich erfahren, dass diese nur deshalb diese Topleistung abrufen können, weil Sie im Wettkampf immer wieder kurze Pausen einlegen. „Die Erholungsphasen sind das Wichtigste, um Topleistungen zu erreichen“! Wir können nur dann langfristig sehr gute Ergebnisse erzielen, wenn es immer wieder kurze Erholungsphasen während der Arbeit und längere Phasen in der Freizeit gibt. Das erinnert mich an ein Gummiband. Dieses reißt, wenn es ständig gedehnt wird. Damit es elastisch bleibt, ist Anspannung und Entspannung wichtig. Suchen Sie sich nach hohen Konzentrationsphasen während der Arbeit kurze Entspannungsmomente. Nutzen Sie z.B. die Mittagspause, ein Gespräch mit einem Kollegen, ein Besuch der Kaffeebar. Achten Sie in Ihrer freien Zeit auf „Musterunterbrecher“ zum Arbeitsverhalten. Wenn Sie faul sein können und dies genießen, dann sind Sie nicht burnoutgefährdet.