**Willensstärke und Selbstmotivation**

Nutzen Sie selbstverstärkende positive Sätze!

„Ich habe schon viele Veränderungen gut umgesetzt und schaffe dies auch."

„Ich mache häufig die Erfahrung, dass ich mich auf meine Fähigkeiten und Kompetenzen verlassen kann."

„Ich lenke meine Energien auf wesentliche Ziele."

„Auch in unerwarteten Situationen fallen mir gute und kreative Lösungen ein."

„Ich kann mich gut mit gleichgesinnten Menschen solidarisieren und wir bewegen zusammen große Vorhaben."

„Ich spüre in mir Energie und werde erste Schritte mit der agilen Zusammenarbeit ausprobieren."

„Ich überlege und plane meine nächsten Schritte, setze um und hole mir Feedback. Dann setze ich die nächsten Schritte."

„Es macht mir Mut, dass ich bei meinen Experimenten auch scheitern darf. Daraus ziehe ich Energie und Leidenschaft, heute den ersten Schritt zu tun."

„Fokussierung ist der Schlüssel zu Ihrer Willenskraft. Wer zu viele Absichten parallel umsetzen und zu viele Aufgaben gleichzeitig erledigen will, erledigt eher seine Willenskraft als die Aufgaben." (Willmann, 2012).

Achten Sie auf Ihr Durchhaltevermögen. Die agile Einführung und Veränderung ist ein Marathonlauf. Sie brauchen ein gutes Durchhaltevermögen. Achten Sie darauf, wie Sie sich auf einzelnen Etappen belohnen können oder Wertschätzung von anderen Personen bekommen. Entwickeln Sie ein Selbstbelohnungssystem, wenn Sie wichtige oder herausfordernde Schritte in der agilen Einführung umgesetzt haben. Dis sollte zeitnah erfolgen und angemessen sein. Variieren Sie Ihre Selbstbelohnungsaktivitäten. Feiern Sie mit dem Team Erfolge und gute Zwischenergebnisse.

Stärken Sie Ihre Selbstwirksamkeit. Dies ist die Kompetenz Handlungen erfolgreich auszuführen, auch wenn diese anspruchsvoll und schwierig sind. Überlegen Sie sich, welche Herausforderungen Sie in der Vergangenheit schon gut gelöst haben, damit Sie mehr an sich glauben. Welchen Personen in Ihrem Umfeld gelingen gute Lösungen bei anspruchsvollen Tätigkeiten? Wie gehen diese vor? Was können Sie von diesen Personen lernen? Wer traut Ihnen was zu? Wer glaubt an Sie? Wer macht Ihnen Mut und sucht mit Ihnen gute Lösungen, damit Sie die Herausforderungen umsetzen?