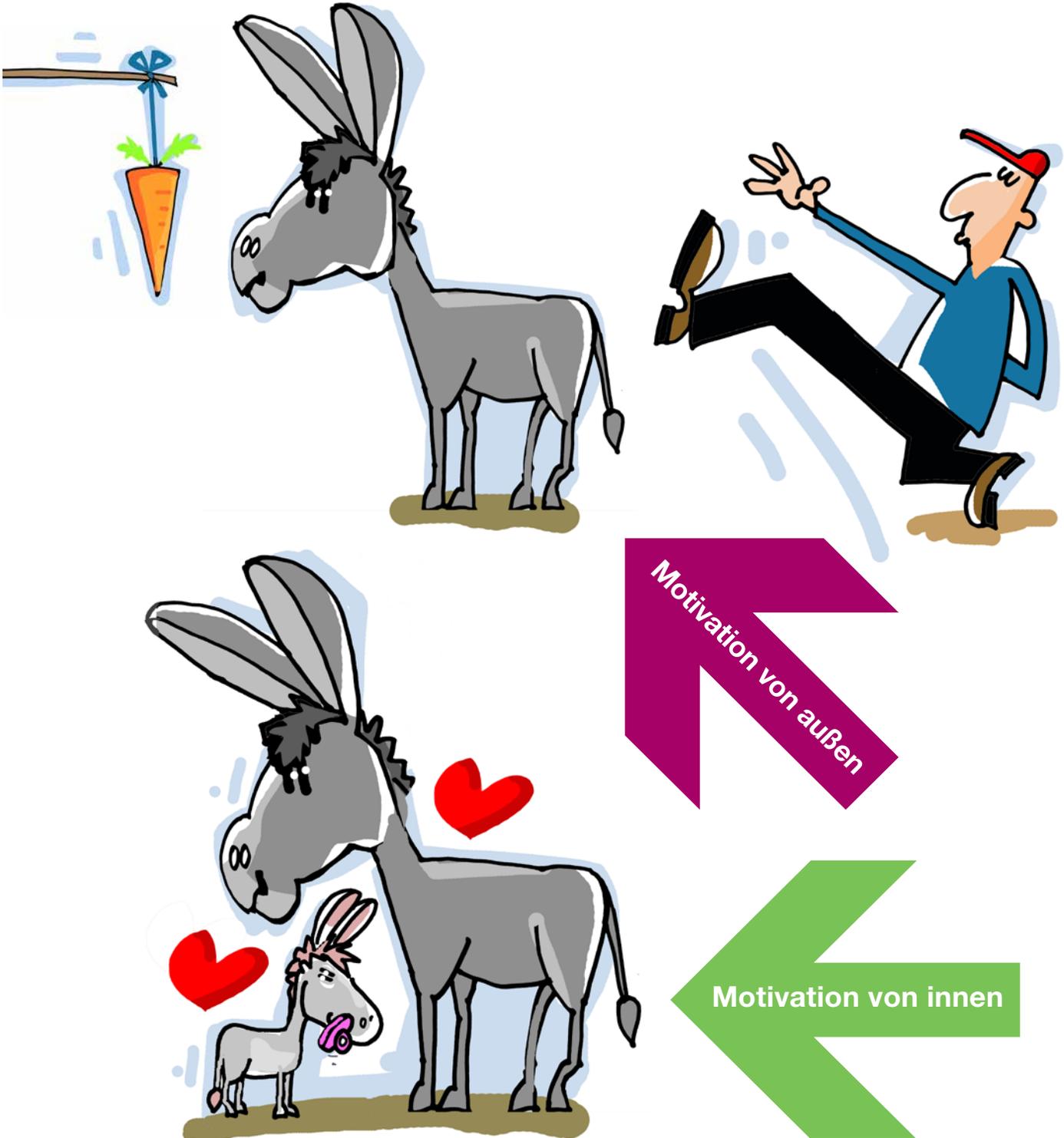


Motivation - Lust und Frust

Was können wir tun, damit sich der Esel bewegt?



Lust oder Frust bei der Arbeit

Was motiviert uns bei der Arbeit?

Diese Dinge machen Lust bei der Arbeit.

Zum Beispiel:

- Die Arbeit macht mir Spaß und Freude.
 - Ich habe nette Kollegen und Kolleginnen.
 - Ich mache tolle Produkte.
 - Zum Beispiel für die Weihnachtsverkäufe auf dem Markt.
 - Ich mag das Sportfest oder das Sommerfest.
 - Ich habe einen guten Gruppenleiter oder eine gute Gruppenleiterin.
- Ich kann auch mal alleine mit den Gruppenleitern reden.

Was frustriert mich bei der Arbeit?

Diese Dinge machen Frust bei der Arbeit.

Zum Beispiel:

- Es gibt Streit in der Gruppe.
 - Ich habe viel Druck und fühle mich überfordert.
 - Mein Arbeitsplatz ist sehr dunkel.
- Zum Beispiel,
weil nur sehr kleine Fenster im Raum sind.

Tipps und Tricks gegen Frust

Das sind Sätze, die uns Mut machen!

Übung macht den Meister.

Versuch macht klug.

Wenn ich will, dann schaffe ich es!



Fällt Dir auch ein guter Satz ein?