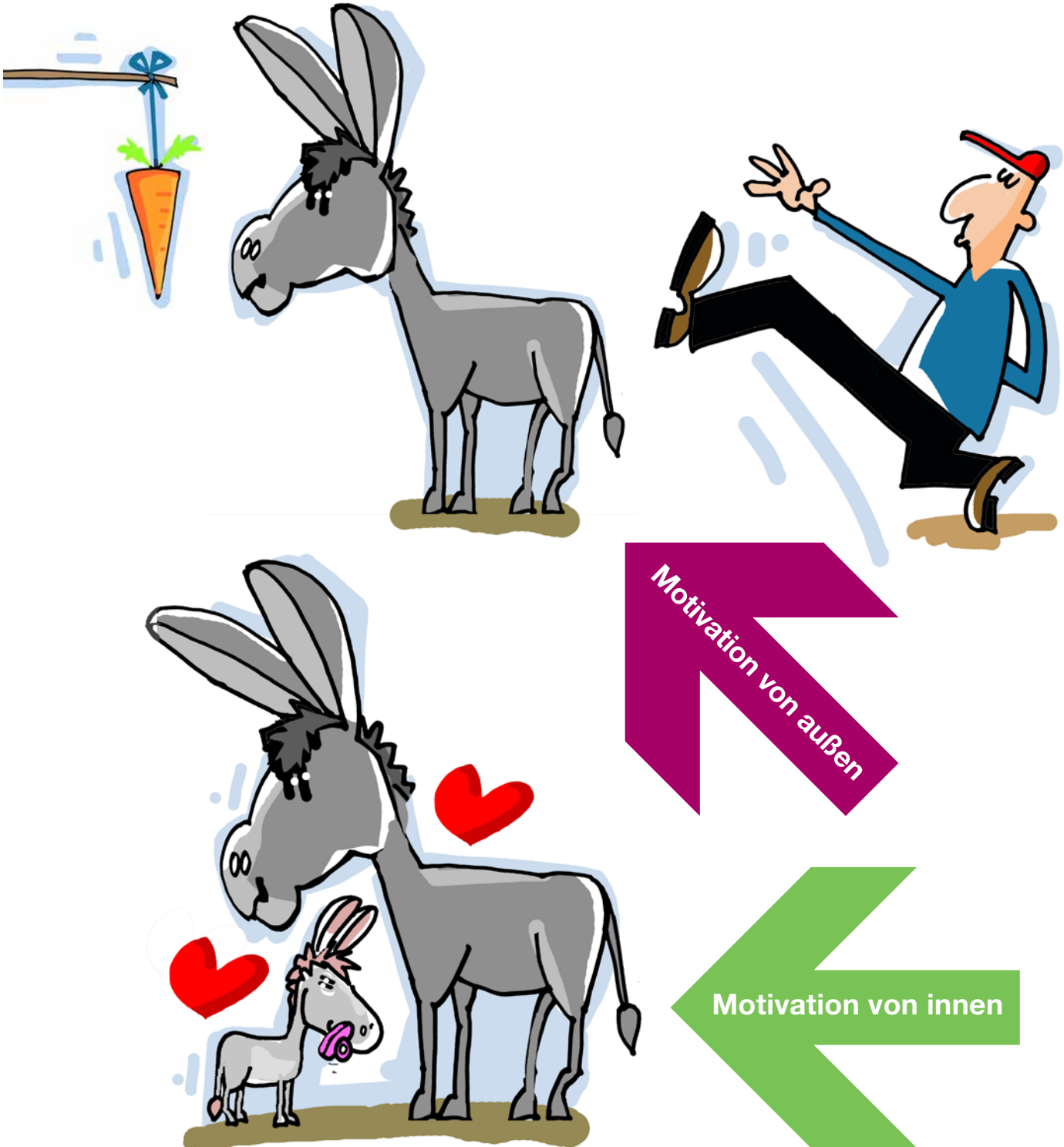


## Motivation - Lust und Frust

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?**