

Was steckt hinter Montagsfrust?

Dein Montagsfrust kann ein kurzfristiges Stimmungstief sein oder auf etwas Grundsätzlicheres hinweisen. Diese Fragen helfen dir herauszufinden, was dich belastet und was du verändern kannst.

Verstehen & Einordnen

1. Was stört mich montags am meisten?
2. Wann beginnt mein Frust eigentlich?
3. Worauf habe ich montags keine Lust?
4. Was kostet mich bei der Arbeit Energie?
5. Was fehlt mir für einen besseren Start?

Weiterdenken & verändern

1. Was könnte meinen Montag erleichtern?
2. Was kann ich selbst konkret verändern?
3. Was sollte ich offen ansprechen?
4. Was würde mir wieder mehr Freude machen?
5. Was möchte ich nächste Woche anders machen?



Mein nächster Schritt

Was kann ich tun, um den Start in meine Woche etwas zu erleichtern?



Bis wann?



Wer kann mich unterstützen?