

Was motiviert mich wirklich?

Deine Motivation hängt davon ab, was dir wichtig ist, was du bewirken kannst und unter welchen Bedingungen du arbeitest. Diese Fragen helfen dir herauszufinden, was dich antreibt und was dir Energie nimmt.

Verstehen & Einordnen

1. Bei welchen Aufgaben bin ich wirklich motiviert?
2. Wann vergeht die Arbeitszeit besonders schnell?
3. Was bremst meine Motivation?
4. Welche Anerkennung ist mir wichtig?
5. Was brauche ich, um mich einzubringen?

Weiterdenken & verändern

1. Wovon möchte ich bei der Arbeit mehr?
2. Was möchte ich deutlich reduzieren?
3. Welche Aufgabe würde mich mehr fordern?
4. Was kann ich selbst beeinflussen?
5. Was sollte ich offen ansprechen?



Mein nächster Schritt

Was kann ich diese Woche konkret tun, um meine Motivation zu erhöhen?



Bis wann?



Wer kann mich unterstützen?