

Arbeitsmotivation Teil 1 Tips gegen Montagsblues

Was können wir tun, wenn wir uns am Sonntag denken: Oh nein, morgen ist wieder Arbeit?
Oder wenn wir in der Früh fühlen: Es wird ein blöder Tag?

- 👉 Es macht Sinn sich bewusst zu machen, dass es in meiner Macht liegt zu entscheiden, was ich denke und wie ich etwas beurteile.
- 👉 Es ist wichtig zu erkennen, ob ich mich gerade im Problem-Denken verliere, denn dann kann ich die bewusste Entscheidung treffen, mich dem positiven Lösungsdenken zuzuwenden. Dieses Lösungsdenken ist erlernbar! 😊 (Mit externen professioneller Hilfe fällt dies meist leichter) Das Großartige daran: diese Lernerfahrung begleitet Sie ein Leben lang!

Hier nun ein paar Ideen die den Start in die Woche oder den Tag angenehmer werden lassen:

- ✅ Sich dafür entscheiden, sich gut fühlen zu wollen, es sich einfach erlauben - und dann gute Gefühle einfach zuzulassen
- ✅ Kleine Ziele setzen und sich an den Erfolgserlebnissen erfreuen
- ✅ Zeit fürs ICH planen, damit meine ich Auszeitnehmen für Dinge, die mir Spaß machen
- ✅ Sich in Erinnerung zu rufen, welche Vorteile dieser Arbeitsplatz für mich hat

Mehr dazu im [LT1-Interview](https://www.youtube.com/watch?v=oHK2BFoGI5g&t=7s) (https://www.youtube.com/watch?v=oHK2BFoGI5g&t=7s)



Lassen Sie uns den Austausch von Gedanken und Ideen fördern! Jede Stimme zählt, denn durch das Zusammenspiel von unterschiedlichen Blickwinkeln kann Neues entstehen.

- ? Wie geht es Ihnen also mit Ihrem Montagsblues?
- ? Fällt es Ihnen immer leicht, oder starten Sie auch manchmal „zäh“ in die Woche?

Ich freue mich auf Ihre Rückmeldung / Erfahrungen!

Liebe Grüße,
Dieter Vogel