

Arbeitsblatt: Persönliche Wetter- und Wegelage

1. Meine Belastungen / Wolken: Welche Belastungen erlebe ich zur Zeit am Arbeitsplatz (was kostet Energie, Zeit, Nerven, was stresst, was demotiviert), welche Belastungsfaktoren erlebe ich in meinem Leben allgemein? Notieren Sie Ihre persönlichen Belastungsfaktoren hier auf dem Zettel. Danach markieren Sie, welches die 3 größten Belastungsfaktoren zur Zeit sind.

2. Meine Ressourcen / Sonnenstrahlen: Was macht mir Spaß, unterstützt mich? Warum gehen Sie gerne zur Arbeit? Was motiviert Sie bei der Arbeit und grundsätzlich? Was oder wer unterstützt Sie? Was können Sie besonders gut, macht Ihnen Spaß? Notieren Sie alle Ihre persönlichen Ressourcen am Arbeitsplatz.

3. Beantworten Sie die Frage „Ich hätte mehr Energie, wenn ...“ und schreiben Sie die Antworten auf die weißen Karten. Achten Sie darauf, dass Sie nur Antworten aufschreiben, die Sie selbst betreffen (also zum Beispiel nicht: »Ich hätte mehr Energie, wenn ich mehr Wertschätzung durch mein Team bekomme.« sondern »wenn ich selbst mehr sehe, was ich leiste und mich selber lobe.«)