

# Crashkurs Motivation

# Wichtigste Grundregel

# Wichtigste Grundregel

Nur wer selbst motiviert ist, kann andere motivieren!

# Wie gelingt Motivation

- Ansporn bieten, z.B. Konkurrenz, Preise,...
- Bedürfnisse der Teilnehmenden im Blick haben
- Erwartungen klären
- Schlechten Vorbilder (im Team) darauf hinweisen
- Ziele geben
- Anerkennung aussprechen
- **Spaß haben**

# Und zuletzt

- Abwechslung und Überraschung
- Kommt aus euch raus

# Übungen

- Schreispiele
- Emotionen rauslassen
- Vor der Gruppe auch mal zum Depp machen (Funky Chicken, ...)



