

Was macht Spaß?

Info

Jeder kennt das: Im Schultrott erledigst du deine Arbeit so gut du kannst, aber der Spaß dabei ist verloren gegangen.

Oft sind es Kleinigkeiten, die Energie freisetzen und gleich zieht sich eine andere Stimmung durch den Tag.

Spaß in der Arbeit erhöht die Lebensqualität - Spaß ist nicht nur für die Freizeit. 😊

- Was macht mir Spaß?
- Was setzt Energie frei?
- Was brauche ich, damit ich mich auf den nächsten Schultag freue?



Training

Überlege dir für jeden Tag eine Kleinigkeit, die du echt gerne mit den Kindern machen möchtest und setze sie um. Probiere das eine Woche lang aus.

Reflektiere: Hatte ich heute Spaß?

