

The image features a modern wooden chair with a black metal base on the left side. The chair's seat and backrest are made of light-colored wood with a visible grain. The background is a grey, textured concrete wall with some minor cracks and imperfections. In the bottom right corner, there is a gold-colored picture frame leaning against the wall. The frame is empty, showing only the black wire of the picture hanging mechanism. The overall aesthetic is minimalist and industrial.

# Mitarbeitermotivation und Work-Life-Balance

„Wenn Du ein Schiff bauen willst, dann trommle nicht Männer zusammen, um Holz zu beschaffen, Aufgaben zu vergeben und die Arbeit einzuteilen, sondern lehre die Männer die Sehnsucht nach dem weiten, endlosen Meer.“

Antoine de Saint-Exupéry

Motive – bewusste und unbewusste Antriebe und Anreize, die das individuelle und soziale Handeln veranlassen und nach Richtung, Inhalt und Intensität beeinflussen (emotionale und neurale Aktivität)

○ Antriebe erwachsen aus Bedürfnissen

○ Anreize entstehen aus Ideen oder Zielen



MOBILISIERT KRÄFTE / ENGAGEMENT

➤ **Motivation ist von Bedürfnissen und Gefühlen produzierte Energie, die sich auf ein Ziel richtet!**

# Hygiene- und Anspornfaktoren

## Hygienefaktoren

- grundsätzlich positive Arbeitsfaktoren
- erwartbare, tarifliche Gehaltsanpassungen
- ergonomische Arbeitsplatz- und Pausenausstattung
- Arbeitszeiten und Sozialleistungen
- gutes Verhältnis zu Vorgesetzten und Kollegen
- gerechte Behandlung und Beurteilung

## Anspornfaktoren

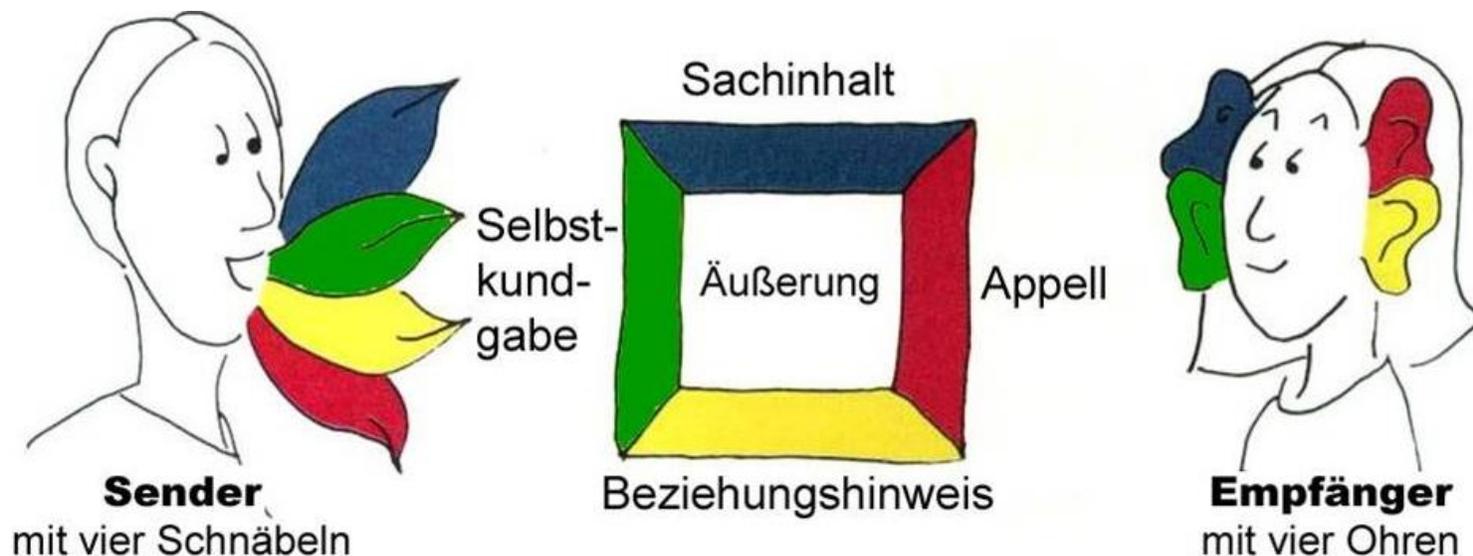
- attr. Entscheidungs- und Gestaltungsspielräume
- Möglichkeit Verantwortung zu übernehmen
- Erhöhung des Anteils selbstständiger Arbeit
- Anerkennung, Wertschätzung, Lob
- neue, interessante Aufgaben
- Rückgriff auf Expertenwissen des Mitarbeiters
- Möglichkeit in Entscheidungsprozesse einbezogen zu werden
- Individuelle Entwicklungsmöglichkeiten

**FAZIT: Nur die richtige Aufgabe schafft Leistung und Selbstzufriedenheit!**

# Maslows Bedürfnispyramide adaptiert auf Mitarbeiter-Engagement



Motivation eine  
Frage der  
richtigen  
Kommunikation!



### Die 9 Punkte erfolgreicher Kommunikation:

1. Vorbereitung
2. Ziel im Auge behalten – roter Faden
3. partnerschaftliche Einstellung
4. erst verstehen, dann verstanden werden
5. nicht zuschütten lassen
6. keine Unterbrechungen
7. fasse kurz zusammen (Zusammenfassung)
8. wähle klare und bildhafte Worte
9. fragen, hinterfragen, weiter fragen

**Persönliche Motivationsfaktor  
Work-Life-Balance – Zwei Leben im Einklang**



**„Betrachte bei Zeiten den Lauf deines Lebens und werde dir bewusst,  
wie viele Flüsse darin münden, die dich stützen und nähren.“**

Chinesisches Sprichwort

## Selbstreflektion und Achtsamkeit lernen!

Verschiedene Lebensbereiche „unter einen Hut bringen“ – **finde Deinen Rhythmus!**

Familie, Freunde und Sozialkontakte	<->	Beruf
Aktivitäten in Vereinen, Hobbys etc.	<->	Hausarbeiten
Muße und Entspannung etc.		

### Der Versuch, die wichtigen Work-Life-Balance-Regeln aufzulisten:

- **Zeitmanagement:** Struktur & Ordnung - Halten Sie Ordnung (Ein sauberer, leerer Schreibtisch hilft, effektiver und konzentrierter zu arbeiten.)
- private **Aktivitäten als Termin legen!** Es steigert die Wahrscheinlichkeit, dass Du diese Freizeit wirklich wahrnimmst.
- **Ich-Zeit** einplanen, in denen Sie Dinge machen, die Ihnen Spaß machen. Vernachlässigen Sie Ihre Freunde nicht. Klare Grenzen setzen – räumlich wie inhaltlich
- „**Nein**“ sagen lernen!
- **Delegiere!** Traue Deinen Mitarbeitern/Kollegen oder Partner ruhig etwas zu. Gesunder Lebensstil
- teilen Dein Leben in **vier Bereiche** ein: Arbeit, Körper/Gesundheit, Kontakte, Sinn/Selbstverwirklichung. Plane Dir jede Woche, wie viel Zeit Du jedem Bereich widmen willst und halte dies auch ein.

**VIELEN DANK!**

