

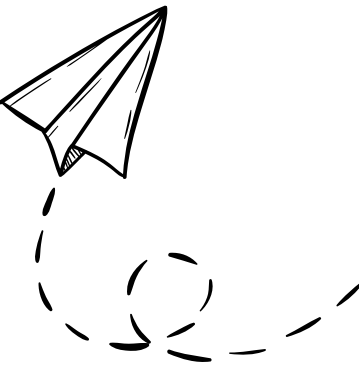
Selbstcheck für Auszubildende

Motivation finden in der Ausbildung im klimarelevanten Handwerk

1 Ausgangspunkt

Wie bleibt man motiviert?

Der Klimawandel stellt uns vor immense Herausforderungen, und das Handwerk spielt eine entscheidende Rolle bei der Bewältigung dieser Aufgaben. Doch wie bleibt man motiviert, wenn die Arbeit anspruchsvoll und die Ziele langfristig sind? Hier sind einige Strategien, um die Selbstmotivation in klimarelevanten Handwerksberufen zu stärken.



2 Komponenten der Motivation

Übersicht über die
Komponenten der Motivation
mit Leitfragen & Strategien

Die Selbstmotivation kann mithilfe der einzelnen Komponenten analysiert und mithilfe bestimmter Strategien verbessert werden. Mache den Selbstcheck:

Komponente Bauch (implizite Motive)

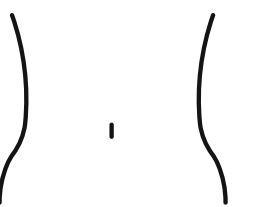
Leitfragen - Ist diese Komponente betroffen?

Mache ich die Aufgabe gerne?
Habe ich Freude an der Tätigkeit?
Entspricht sie meinen Neigungen?
Habe ich Bedenken oder ein ungutes Gefühl? Wenn ja:
Welche und warum?



Falls betroffen:

Wie fühlt sich das Ziel an, das mit der Tätigkeit verbunden ist?
Ziel verbildlichen: kurz- und langfristige Ziele (z. B. Ausbildung erfolgreich abschließen, positive Wirkung auf das Klima, Beitrag zur nachhaltigen Entwicklung)
Gefühle gegenüber dem Ziel erkunden: Fühlen sich die Aufgaben und die Zielverfolgung positiv oder negativ an?



Strategien

Willensstrategie anwenden: Reframing (z. B. die Tätigkeit im Handwerk als Beitrag zur Bekämpfung des Klimawandels verstehen)
Frage dich, ob dir deine Tätigkeit Freude bereitet und deinen Neigungen entspricht.
Visualisiere die Ziele, die du mit deiner Arbeit erreichen möchtest, wie den erfolgreichen Abschluss deiner Ausbildung oder die positive Wirkung auf das Klima. Entwickle eine positive Verbindung zu deiner Arbeit, indem du sie als Beitrag zur Bekämpfung des Klimawandels siehst.

Komponente Kopf (explizite Motive)

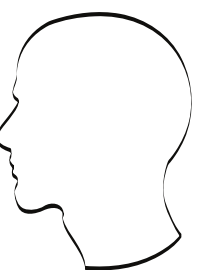
Leitfragen - Ist diese Komponente betroffen?

Ist mir die Aufgabe wichtig?
Entspricht sie meinen persönlichen Zielen?
Gibt es Zielkonflikte?



Falls betroffen:

Anreize herausstellen, die das Erreichen des Ziels bieten z. B. Abschluss der Ausbildung, wertvoller Beitrag zum Umweltschutz, verbesserte Jobperspektiven in nachhaltigen Branchen



Strategien

Zielkonflikte identifizieren und klären, welche Ziele vorrangig sind
Prioritäten setzen und darauf aufbauend Schritte planen

Selbstcheck für Auszubildende

Motivation finden in der Ausbildung im klimarelevanten Handwerk

2 Komponenten der Motivation

Komponente Hand (subjektive Fähigkeiten)

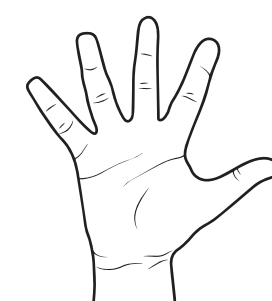
Leitfragen - Ist diese Komponente betroffen?

Habe ich die erforderlichen Kenntnisse/Fähigkeiten für diesen Bereich des Handwerks?
Verfüge ich über praktische Erfahrung?
Habe ich ähnliche Aufgaben bereits erfolgreich gemeistert?



Falls betroffen:

Analysieren, woran es bei den Kenntnissen oder Fähigkeiten fehlt und Strategien entwickeln, um die Lücken zu schließen



Strategien

Fachliteratur, Fortbildungen und Anleitungen nutzen
Unterstützung von Kolleg*innen oder Peers im Handwerk einholen
Angebote zur praktischen Weiterbildung wahrnehmen (z. B. Kurse für spezifische Klimaschutztechniken im Handwerk)

3 Fazit

Indem du diese Strategien anwendest, kannst du nicht nur deine Selbstmotivation steigern, sondern auch einen wertvollen Beitrag zur nachhaltigen Entwicklung leisten. Lass deine Arbeit im Handwerk zu einem positiven Motor für den Wandel werden!