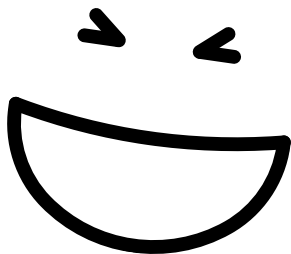




Du bist  
**TOLL**

**ES IST SCHÖN,  
DASS ES DICH GIBT!**

# Einfach mal lächeln!



- Bewusst auf schöne Aspekte der Arbeit denken.
- Gute Laune steckt deine Kollegen an.

## Witz!

Ich fühle mich als könnte ich

**Bäume** ausreißen!

Also kleine Bäume.

Vielleicht Bambus.

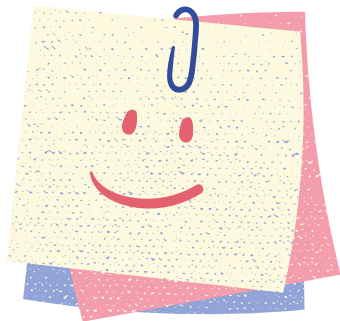
Oder Blumen. Na gut, Gras!

**Gras** geht.

**Tipp!** Starte den Arbeitstag bereits am Morgen mit einem Lachen im Gesicht :) (z.B. in den Spiegel schauen und sich selbst zulächeln).

# Sei **stolz** auf dich!

**Tipp!** Setze dir viele kleine Ziele und du wirst viele Erfolgsmomente erleben.



- Strebe nicht nach Perfektion.
- Realistische Erwartungen & gute Arbeit führen zum Erfolg.
- Fehler sind menschlich.



# Mach mal kurz Pause!



**Tipp!** Gib dir mindestens einen kurzen Moment am Tag nur für DICH!

- Tanke Energie, um mit voller Kraft durchstarten zu können (z.B. in der Natur).
- Belohne dich mit kleinen Dingen, die dir gut tun.
- Versorge deinen Körper mit einer gesunden Ernährung, ausreichend Wasser und Schlaf.

# Schätze deine Kollegen!

- "Danke" & "Bitte" sagen, fördert ein gutes Arbeitsklima.
- Ein freundliches Miteinander bewirkt eine bessere Zusammenarbeit.
- Vergleiche dich nicht mit anderen, denn jeder hat eigene Stärken und Schwächen.

**Tipp!** Gehe einen Schritt auf sie zu und versuche ein soziales Netz aufzubauen!



# Du darfst "Nein" sagen!

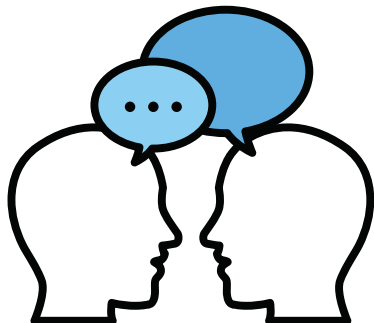
- Du darfst einen Gefallen auch mal freundlich ablehnen.
- Wenn du dich benachteiligt oder ausgenutzt fühlst, sprich es direkt an.
- Man muss sich nicht immer alles gefallen lassen.

**Tipp!** Bei Konflikten, bleibe ruhig und überlege genau was du sagst!



# Demotivation ignorieren!

**Tipp!** Kommuniziere mit deinen Kollegen und lobe sie für ihre Arbeit!



- Gehe mit gutem Beispiel voran.
- Versuche die schlechte Laune von Kollegen zu verbessern (z.B. mit einem Lob).
- Nimm die Kritik von anderen neutral an und reagiere vernünftig.



...mit Gemütlichkeit!

**Tipp!** Sage, was dich stört und vertrete deine eigene Meinung!

- Halte deinen Platz sauber, damit du dich dort wohl fühlst.
- Bestehe auf deine Grundbedürfnisse (trinken, essen, Toilettengang).
- Pflanzen im Raum helfen die Aufmerksamkeit zu verbessern.

# Unsere Philosophie!

*"Mir mechn in olla, de in Gostgewerbe tätig san, a riesn groaßis Vogelt's Gott sougn!"*

Mit diesem Maturaprojekt möchten wir mehr Wertschätzung für das Personal im Gastgewerbe erlangen.  
Schließlich und endlich seid Ihr unbezahlbar!

# Unsere Sponsoren!



Hoteliers- und Gastwirteverband





Motivationshandbuch von Julia, Michaela und Johanna Maria  
in Zusammenarbeit mit der  
Landeshotelfachschule Bruneck und dem HGV-Bezirk  
Pustertal/Gadertal!

