



MOTIVATIONSREGNSKABET

Performance starter ikke med mere disciplin. Den starter med at vide, hvad der faktisk driver dig — og med at se, hvor din hverdag ikke rammer det.

Arbejdsark til episode 39 med Michael Keil Truesen. Episoden handler om at tage ansvar for sin egen energi, og om hvad der sker, når vi gør noget, vi selv synes er vigtigt.

01 RANGER DEM

1 ER STÆRKEST. INGEN DELTE PLADSER

- ☐ **Konkurrence**
At vinde, og at nogen kan se det
- ☐ **Mestring**
At blive mærkbart bedre til noget svært
- ☐ **Frihed**
At bestemme over min egen dag
- ☐ **Anerkendelse**
At det, jeg gør, bliver set og sagt højt
- ☐ **Penge**
At indsatsen kan aflæses på kontoen
- ☐ **Mening**
At det, jeg sælger, gør en forskel for nogen
- ☐ **Tryghed**
At vide, hvor jeg står i morgen
- ☐ **Tempo**
At der sker noget, og at det sker hurtigt

02 HOLD HVERDAGEN OP MOD TOP TRE

HVORNÅR RAMMER DIN UGE DEM — OG HVORNÅR IKKE

DRIVKRAFT 1
hvornår rammer ugen den?

DRIVKRAFT 2
hvornår rammer ugen den?

DRIVKRAFT 3
hvornår rammer ugen den?

03 DET ENE, DU SELV KAN ÆNDRE

IKKE CHEFEN. IKKE FIRMAET. DIG

JEG ÆNDRER DET HER I NÆSTE UGE

SÅDAN VED JEG, OM DET VIRKEDE

HVORFOR RÆKKEFØLGEN BETYDER NOGET

Et job kan ramme fem ud af otte og stadig føles forkert, hvis det ikke rammer din nummer ét. Det er sjældent hele jobbet, der er galt — det er som regel én ting, der mangler.