



## CARNA • Journal

**Sehr geehrte Mitstreiter\*innen,  
liebe Geschäftsfreunde, liebe Verbundbetriebe,**

heute erhalten Sie die 45. Ausgabe unseres CARNA Journals.

Profitieren auch Sie von den Erfahrungen des Verbundprojektes CARNA „gesund und sicher am Arbeitsplatz“ und erhalten Sie weitere Informationen unter [www.carna-verbund.de](http://www.carna-verbund.de).

Viel Freude beim Lesen!

### INHALT

- ⇒ Motivation leicht gemacht.
- ⇒ 29. CARNA Erfahrungsaustausch
- ⇒ Veranstaltungstipps



*Wenn Sie näheres zu einem Thema erfahren möchten oder ein Thema aus Ihrer Sicht erwähnt werden soll, sprechen Sie uns an. Wir freuen uns, Ihr Interesse an sicheren und gesunden Arbeitsplätzen geweckt zu haben.*

### Was treibt den Menschen an?

Was treibt uns dazu, jeden Tag aufzustehen? Was verleiht uns die Energie, täglich in die Arbeit zu gehen? Wieso wollen wir Teil einer Gruppe sein? Warum tun wir, was wir tun?

Der Drang in uns Menschen etwas zu tun oder zu lassen, hängt mit unserer Motivation zusammen. Es gibt drei universale psychologische Grundbedürfnisse, die uns zum Handeln bewegen. (Deci & Ryan)

- ☺ **Autonomie**
- ☺ **Soziale Teilhabe**
- ☺ **Kompetenz**

Der Wunsch selbständig zu denken, zu handeln und zu sein, begegnet uns in der

Arbeitswelt, wenn der Ruf nach mehr Handlungsspielraum lauter wird. Entscheidungen zu treffen, eigene Arbeit einzuteilen oder die Reihenfolge der Arbeitsschritte festzulegen, beeinflussen motivierende Arbeit. Auch eine Beteiligung an Verbesserungsprozessen sowie bereichsübergreifende Zusammenarbeit führt dazu, dass im weiteren Sinne Autonomie auf Arbeit umsetzbar ist.

Jeder Mensch möchte sozial eingebunden sein. Es ist die Suche nach Kontakt und Verbindung mit anderen Menschen und der Wunsch nach körperlicher und psychologischer Nähe. Bezogen auf unsere Arbeitswelt betrifft es die Anerkennung und Akzeptanz anderer Menschen, Hilfestellung bei schwierigen Aufgaben zu bieten und Dialoge zu ermöglichen. Wir sind soziale Wesen und brauchen Kontakt zu



in Kooperation mit



VERBAND KOMMUNALER  
UNTERNEHMEN e.V.  
ABFALLWIRTSCHAFT  
UND STADTREINIGUNG VKU®

**Dr. Hamid Saberi**

☎ (030) 31582 466

✉ [h.saberi@uve.de](mailto:h.saberi@uve.de)

**Anika Klug-Winter**

☎ (030) 31582 464

✉ [a.klug@uve.de](mailto:a.klug@uve.de)



Mitmenschen. „*Ich gehöre in eine Gemeinschaft!*“ Denn das Planen und Umsetzen der eigenen Handlungen wird durch die sozialen Beziehungen beeinflusst. Je nachdem wie die Teamdynamik bzw. die Arbeitsatmosphäre ist, so ist auch die Motivation zum Handeln und Mitmachen.

Das Bedürfnis, sich kompetent zu fühlen, ist die dritte Komponente der Motivationstheorie. Jemand erlebt sich als kompetent die eigenen Fähigkeiten und Fertigkeiten einsetzen und erweitern zu können. Dabei stehen die eigenen Fähigkeiten in einem guten Verhältnis zu den Herausforderungen. Um Kompetenz auf Arbeit einsetzen zu können, sind Aufgaben mit angemessenem Schwierigkeitsgrad geboten.

Rückmeldungen geben, aktive Beteiligung fördern und Möglichkeiten zum Lernen aufzeigen, motiviert den Menschen zu „*Ich kann es schaffen!*“ Diese Menschen haben eine hohe Selbstwirksamkeitserwartung. Je höher die Selbstwirksamkeit ausgeprägt ist, desto überzeugter ist der Mensch, Aufgabenstellungen zu meistern.

Wie ist die Motivation bei Ihnen im Betrieb?  
 Was treibt Sie an täglich zur Arbeit zu gehen?  
 Was lernen Sie bei der Arbeit, welche Stärken kommen zum Einsatz?  
 Welchen Einfluss hat das Team auf Ihre Arbeit?

Wenn Sie mehr erfahren möchten, wie Motivation funktioniert und welche Möglichkeiten Sie haben, um die Arbeitsmotivation zu steigern, dann schreiben Sie eine [Mail](#) oder rufen uns direkt an (030-31582464)

## 29. CARNA Erfahrungsaustausch in Berlin

Es ist wieder soweit! Mit großer Freude führen wir unseren **29. CARNA Erfahrungsaustausch** am

**Mi. 22. März 2023 und**  
**Do. 23. März 2023**

in Berlin durch.

Los geht es am Mittwoch um 14.00 Uhr und endet mit einem netten gemeinsamen Abendessen. Am nächsten Tag starten wir um 9.00 Uhr und beenden den Erfahrungsaustausch um 16.00 Uhr.

Es gibt vieles zu besprechen, die Möglichkeit sich direkt mit anderen Betrieben zum BGM persönlich auszutauschen sowie wertvolle Impulse für die eigene Arbeit mitzunehmen.

Wer Interesse am Erfahrungsaustausch hat, erhält mehr Informationen mit diesem [Link](#).

Wenn Sie Fragen haben, bitte kontaktieren Sie uns per [Mail](#) oder rufen Sie uns direkt unter 030 315 82- 466 an.



### News

15. März 2023  
 Tag der Rückengesundheit

**Rückengesund mit Herz, Hand und Verstand**

Erlaubt sind Aktionen, Informationen und Übungen



### Veranstaltungen

**Projektmanagement**

wann: 27.02.2023

wo: online VKU

[Anmeldung](#)

**Erfahrungsaustausch Nachhaltigkeit**

wann: 16.03./17.03.2023

wo: Berlin (uve GmbH)

[Anmeldung](#)

**Update Arbeitsrecht**

wann: 24.03.2023

wo: online Kommunalwirtschaft

[Anmeldung](#)