

So bleibe ich motiviert

Über eine längere Arbeitsphase hinweg motiviert zu bleiben ist gar nicht so einfach. Manchmal ist man müde oder kommt nicht gut voran. Dann hilft Dir vielleicht, eine kleine Fantasiereise zu machen. Nimm Dir einen Moment Zeit für dich, setze dich entspannt auf den Stuhl und geh die folgenden Punkte durch. Halte die Antworten auf die Fragen in der Zeile darunter schriftlich fest.



Wunsch

Stelle Dir vor, Du hast die Aufgabe erfüllt und das Ziel erreicht. Wie fühlst Du Dich nun?



Ergebnis

Wie sieht das beste Ergebnis aus, das du dir vorstellen kannst?



Hindernis

Was steht im Moment dem konzentrierten Weiterarbeiten im Weg? Lenkt dich etwas in deiner Umgebung ab?



Plan

Fasse nun die obigen Punkte zusammen. Schreibe einen Wenn-Dann-Satz auf, der aussagt, was nun zu tun ist und zu welchem Ergebnis das führt.