



Info

Fantasien können dir helfen, dich für eine Aufgabe zu motivieren, dein Vorgehen zu planen und so deine Ziele zu erreichen.

Tipps

Wenn du nicht motiviert bist, versuche zu fantasieren, indem du wie folgt vorgehst:

- W**ish (= Wunsch): Setze dich entspannt hin. Schliesse die Augen und denke an das, was du erreichen möchtest.
- O**utcome (= Ergebnis): Stell dir vor, wie das beste Ergebnis aussieht und halte das innerlich fest.
- O**bstacle (= Hindernis): Öffne die Augen und überlege, was dich ablenken könnte und welche Schwierigkeiten auftreten könnten.
- P**lan (= Plan): Schreibe in einem Wenn-dann-Satz auf, was du tun könntest, um die Hindernisse und Schwierigkeiten zu überwinden.