



**Sich motivieren! Aber wie?**

Viele Strategien können dir helfen, dich für eine bestimmte Aufgabe zu motivieren. Aber welche helfen dir am besten? Finde durch diese Übung deine besten Motivations-Strategien.



In der Tabelle sind viele Strategien aufgelistet, die dir helfen können, dich für eine Aufgabe zu motivieren. Falls deine Strategie nicht in der Liste zu finden ist, schreibe sie einfach in die Liste dazu.

Gib für jede Strategie an,

- (1) wie **nützlich** du diese findest, dich zu motivieren (1 = gar nicht nützlich bis 10 = sehr, sehr nützlich).
- (2) wie gut du diese **anwenden** kannst (1= kann ich gar nicht gut anwenden bis 10 = kann ich sehr gut anwenden).

Motivations-Strategie	Nutzen	Anwendung
Ich denke positiv.	___ Punkte	___ Punkte
Ich setze mir Ziele.	___ Punkte	___ Punkte
Ich suche nach Wegen, die meine Aufgabe interessanter machen.	___ Punkte	___ Punkte
Ich stelle mir vor, warum die Aufgabe für mich wichtig ist.	___ Punkte	___ Punkte
Ich beseitige Hindernisse.	___ Punkte	___ Punkte
Ich stelle mir Belohnungen in Aussicht.	___ Punkte	___ Punkte
Ich stelle mir vor, dass ich mit der Aufgabe gut vorwärtskomme.	___ Punkte	___ Punkte
Ich mache mir klar, warum ich diese Aufgabe bearbeiten soll.	___ Punkte	___ Punkte
Ich sehe die Aufgabe als Herausforderung an.	___ Punkte	___ Punkte
Ich mache mir klar, was passiert, wenn ich die Aufgabe nicht mache.	___ Punkte	___ Punkte
Ich setze mir einen Zeitpunkt für bestimmte Teilaufgaben.	___ Punkte	___ Punkte
Ich beginne mit leichten Aufgaben.	___ Punkte	___ Punkte
Ich erstelle einen Zeitplan.	___ Punkte	___ Punkte
Ich lasse mich durch andere Personen kontrollieren.	___ Punkte	___ Punkte
Ich erstelle mir Hinweise, die mich an etwas Bestimmtes erinnern sollen.	___ Punkte	___ Punkte
Ich spreche die Gründe für das Aufschieben laut aus.	___ Punkte	___ Punkte
Ich stelle mir das gute Gefühl vor, wenn ich die Aufgabe erledigt habe.	___ Punkte	___ Punkte
Ich verschaffe mir einen Überblick.	___ Punkte	___ Punkte
Ich mache mir Pro- und Kontralisten für das sofortige Erledigen der Aufgabe.	___ Punkte	___ Punkte

Such dir diejenigen zwei Strategien aus, die bei ihrem **Nutzen** und in ihrer **Anwendung** die meisten Punkte erhalten haben. Welche Strategien sind es?

**Strategie 1:** \_\_\_\_\_

**Strategie 2:** \_\_\_\_\_



**Motivations-Strategie anwenden**

Bestimme für beide Strategien je einen Tag in der kommenden Woche, an dem du die Strategie *bewusst* anwenden möchtest:

An welchem Tag möchtest du **Strategie 1** anwenden?

- Montag     
  Dienstag     
  Mittwoch     
  Donnerstag     
  Freitag

An welchem Tag möchtest du **Strategie 2** anwenden?

- Montag     
  Dienstag     
  Mittwoch     
  Donnerstag     
  Freitag

Fülle die Übung aus, **nachdem** du die jeweilige Strategie angewendet hast:

**Strategie 1:**

- Hat dir die Strategie dabei geholfen, dich zu motivieren?  Ja  Nein  
 War die Strategie so nützlich, wie du sie eingeschätzt hast?  Ja  Nein

Wenn Ja: Warum?

---

Wenn Nein: Warum nicht?

---

Welche andere Strategie würdest du stattdessen das nächste Mal anwenden und warum?

---

**Strategie 2:**

- Hat dir die Strategie dabei geholfen, dich zu motivieren?  Ja  Nein  
 War die Strategie so nützlich, wie du sie eingeschätzt hast?  Ja  Nein

Wenn Ja: Warum?

---

Wenn Nein: Warum nicht?

---

Welche andere Strategie würdest du stattdessen das nächste Mal anwenden und warum?

---