

Motivationshilfe

Mit dieser Anleitung kannst du dir deine eigene Motivationshilfe erstellen.

Beantworte die folgenden Fragen:

Der Sinn

Wofür tue ich das?

Was ist mir daran wichtig?

Die Kompetenz

Was muss ich dafür tun?

Wann ist mir so etwas schon mal gelungen?

Das Team

Wem bin ich wichtig, egal wie es wird?

Wer ist mit mir auf dem gleichen Weg?

Die Vision

Wie sieht es aus, wenn ich das tue, was ich tun möchte und es richtig gut klappt?

Woran werde ich in der Zukunft merken, dass es sich gelohnt hat?

Fortschritt und Kompetenz erleben

(siehe Arbeitsblatt Intervall-Lernen und Mentale Landkarte)

- Jeder Weg beginnt mit kleinen Schritten und besteht aus kleinen Schritten. Lerne täglich mindestens Intervall.
- Sammle für jedes Intervall einen Papier-Zettel.
- Erstell dir eine Mentale Landkarte und besuche regelmäßig die bekannten Gebiete.
- Leg dir ein Tagebuch mit Lieblingsprüfungsaufgaben an.
- Erkläre regelmäßig jemanden, was du schon verstanden hast. Werde Lehrer*in zu diesem Thema.

Stell dein Team zusammen

- Häng dir Bilder deines Teams beim Schreibtisch auf.
- Berichte deinem Team über deine Fortschritte.
- Richte eine „Sozial Media Gruppe“ mit deinem Team ein und poste Bilder von den Papier-Zetteln.

Augen auf die Vision richten

- Besorg dir einen echten Gegenstand oder ein Bild aus deiner Vision. Platziere es bei deinem Schreibtisch.
- Wähle Arbeitskleidung für dein Vorhaben.
- Wähle einen Soundtrack für dein Vorhaben.
- Formuliere ein Motto für dein Vorhaben. Dazu kannst du dich an deinen Antworten (siehe oben) orientieren.