

4.1 Vom Problem zum Ziel: Eigenmotivation

Große Ziele brauchen viel Motivation. Um dich zu motivieren, kannst du dir folgende Fragen beantworten. Hänge das Blatt nachher sichtbar in deiner Nähe auf.

Was symbolisiert dein Ziel? Male es oder klebe Bilder dazu. Benenne dein Ziel.

Mein Ziel:

Was passiert, wenn du das Ziel erreicht hast? Beantworte die Fragen:

Was denke ich, wenn ich das Ziel erreicht habe?

Was fühle ich, wenn ich das Ziel erreicht habe?

Wie reagieren Freunde und Familie, wenn ich das Ziel erreicht habe?

Womit belohne ich mich, wenn ich das Ziel erreicht habe?

„Der einzige Weg, Großartiges zu leisten, besteht darin, zu lieben, was man tut.“

Steve Jobs