

(07)

MEINE MOTIVATION – TEIL 1

„Ah, dazu habe ich jetzt gerade gar keine Lust und kann mich gar nicht wirklich aufraffen!“ – so geht es doch jedem ab und zu, wenn er etwas lernen oder sein Hausaufgaben machen sollte. Diese und nächste Woche versuchen wir mit verschiedenen Motivationsübungen dem „inneren Schweinehund“ den Kampf anzusagen.

So geht's: Du kannst die Übungen im Laufe der Woche der Reihe nach durchmachen oder du suchst dir dann eine Übung raus, wenn du etwas Motivation und ein gutes Gefühl brauchst.

Je nach Übung benötigst du: ein Blatt Papier, (bunte) Stift(e), deine Vorstellungskraft

1. Selbstwahrnehmung: Dein Name

Schreibe deinen Vornamen (ggf. auch Nachnamen) in einzelnen Buchstaben untereinander auf ein Blatt Papier. Überlege dir nun für jeden Buchstaben eine gute Eigenschaft, die dich auszeichnet oder Dinge, die du an dir magst und die du gut kannst und schreibe diese auf. Falls dir nicht genug einfällt, frag doch deine Eltern, Geschwister oder Freunde. Das Blatt kannst du in deinem Zimmer aufhängen.

M

– Menschlichkeit

G

– Gemeinschaft

F

– Freude am Lernen

2. Erfolgsvisualisierung: Position of Power

Wenn du diese Übung durchgelesen hast, schließe deine Augen und denke an eines deiner größten Erfolgserlebnisse, an eine Situation, in der du richtig stolz auf dich warst und du dich richtig gut gefühlt hast. Vielleicht hast du dir ja irgendetwas getraut, wozu dir vorher der Mut gefehlt hat. Oder dir ist etwas ganz besonders gut gelungen. Wenn du eine Situation gefunden hast, dann stelle dir ganz genau vor, wie die Situation war. Schau dir die Situation vor deinem geistigen Auge noch einmal an: Wo hat sie stattgefunden? Was hast du in der Situation genau gesehen? Vielleicht kannst du dich erinnern, was du gehört, gerochen oder geschmeckt hast. Welche Gegenstände oder Personen hast du in dieser Situation berührt oder wurdest du von jemandem berührt? War in diesem Moment jemand bei dir? Hat jemand etwas zu dir gesagt? Was hast du alles in dieser Situation gefühlt? Du spürst nun vielleicht genau das Gefühl wieder, welches du in der Situation hattest. Erinner dich an dieses positive Erlebnis und die damit verbundenen Gefühle und Körperempfindungen.

Genieße dieses Erfolgserlebnis noch ein bisschen in deiner Erinnerung und wenn du möchtest, kannst du anschließend ein Bild malen, das deinen Erfolg zeigt.



*Teil zwei der Motivationsübungen
folgt in der kommende Woche!*