

(07)

## MEINE MOTIVATION – TEIL 2

„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 Woche (und schon letzte, siehe Teil 1) 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

### 3. Sich selbst anfeuern

1. Nimm dir ein Blatt Papier und zeichne in der Mitte einen Kreis, in den du das Wort „Anfeuern“ schreibst
2. Versuche nun, dir mindestens zehn Sätze oder Wörter auszudenken, die dich in schwierigen Situationen wieder auf den richtigen Kurs bringen oder dich dazu motivieren, endlich anzufangen (z.B. „Los! Du kannst es schaffen!“, „Ich kann das!“, ...)
3. Schreibe die Sätze und Wörter als Mind-Map um das Wort in der Mitte auf dein Blatt Papier. Wenn dir selber nicht so viele Sätze oder Wörter einfallen, dann kannst du deine Familie oder Freunde nach Ideen fragen. Nimm aber nur die Sätze in deine Mind-Map auf, die du wirklich gut findest und die auch dir helfen können, dich „anzufeuern“.
4. Du kannst die Mind-Map, wenn du magst, noch schön gestalten und dann über deinem Schreibtisch aufhängen und anschauen, wenn du in einer Situation bist, in der du dich selbst anfeuern musst!



## 4. Ziele setzen

### 1. Bilderwahl mit dem Gefühl

Schicke bitte deinen Verstand kurz in die Ferien, den brauchst du für diesen Schritt nicht. Wähle aus den unten aufgeführten Bildern das Bild (Seite 3), das ein starkes positives Gefühl in dir auslöst (fröhlich, beruhigend, lässt dich lächeln, usw). Du musst nicht verstehen, warum das Bild ein solch starkes gutes Gefühl auslöst.

2. Du hast ein Bild gewählt? Prima. Überlege dir nun ein paar Ideen, was du alles Positives mit dem von dir gewählten Bild verbindest. Falls du selber nicht so viele Ideen hast, kannst du auch deine Familie oder Freunde fragen, was sie damit Schönes verbinden. Notiere dir alle Ideen.
3. Schau dir alle gesammelten Ideen noch einmal an und überlege, welche dir davon am besten gefallen. Das müssen nicht alle gesammelten Ideen sein.
4. Formuliere aus deinen Lieblingsideen und deinem gewählten Bild ein neues Motto-Ziel für dich. Beginne die Sätze folgendermaßen:
  - Ich will mich fühlen, wie ...
  - Ich will handeln, wie ...
  - Ich will sein, wie ...

Hier ein paar Beispiele:

- Ich will mich fühlen wie ein Bär, der ein dickes Fell hat
  - Ich will handeln wie die junge Frau auf der Vespa, frech und Vollgas voraus.
  - Ich will sein wie der Lotus und in meinem Tempo wachsen.
5. Du kannst dir das von dir gewählte Bild aus dem Internet ausdrucken oder es (nach-)malen. Zusammen mit den Sätzen deines Motto-Ziels kannst du eine Collage/ein schönes Bild erstellen und dir dieses über deinen Schreibtisch aufhängen oder dort platzieren, wo du es oft im Blick hast.
  6. Du kannst auch noch deine Umgebung, also Orte, an denen du oft bist und Dinge, die du oft benutzt, mit dem von dir gewählten Bild „ausstatten“ und das Bild z.B. zu deinem Bildschirmhintergrund (Computer, Handy, Tablet) machen, ein Poster davon in deinem Zimmer aufhängen und ein Bild/eine Figur davon in dein Federmännchen legen oder in dein Hausaufgabenheft kleben.







