Motivationsstrategien

Was treibt uns an? Was lässt uns Hindernisse überwinden?
Im Sport sehen wir zum Beispiel wie sich Menschen immer wieder motivieren: Hart und regelmäßig trainieren, an ihrem Ziel fest-halten. Zum Beispiel wenn olympischen Spiele anstehen.

1

Überlegt gemeinsam, welche Strategien es gibt, die Motivation zu steigern. Unten stehen einige Beispiele. Besprecht diese und ergänzt in einer Liste.

- Aufgabe in überschaubare Teilschritte aufteilen
- kleine Schritte und Erfolge sehen
- Ziele setzen
- sich belohnen

2

Wie gehst Du persönlich vor, um Dich zu motivieren? Beschreibe dies kurz.

3

Welche von den gesammelten *Strategien* aus Eurer Liste könntest Du Dir vorstellen, einmal auszuprobieren?