

Bausteine für mehr Motivation



Überblick

Sich selbst immer wieder zu motivieren, braucht manchmal etwas Unterstützung. Jeder und jede von uns kennt sich selbst am besten. Es gibt auch einige Strategien, die uns dabei helfen können, uns zu motivieren. Erstelle Dir einen Überblick.

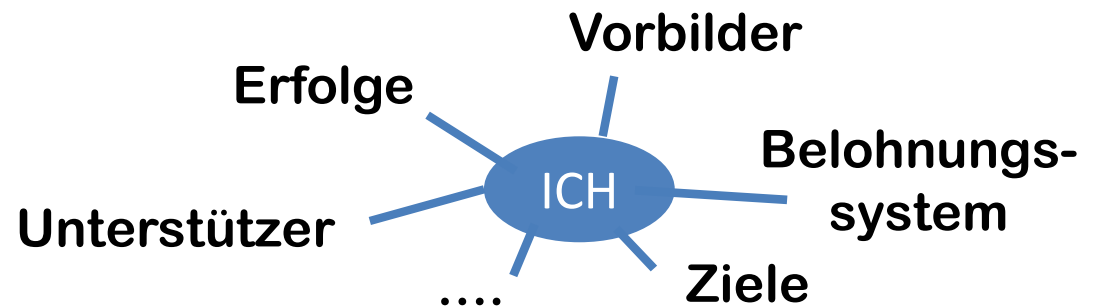
Quelle: In Anlehnung an Seminar „Motiviert lernen“ Dr. Viktoria Franz, 10.08.2019



Bildquelle: Gerd Altmann auf Pixabay

1

Erstelle eine Mind-Map.
Schreibe folgende Punkte
auf ein großes Blatt Papier:



2

Schreibe nun Deine Gedanken als Stichworte an die Oberbegriffe.
Ergänze auch die Themen mit weiteren eigenen Punkten, wie Du Dich am besten motivieren kannst.