

# Motivation – Herausforderungen



## Info

Sich neue kleinschrittige Herausforderungen zu suchen, ist ganz wichtig: So kommt man Schritt für Schritt weiter. Diese kleinen Herausforderungen können im Beruf oder im Privatleben sein.

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



Bildquelle: © iStock.com/Yellow duck

1

Erstelle für Dich eine Liste mit möglichen Herausforderungen, die Du in naher Zukunft angehen möchtest.

2

Wenn Du einige Herausforderungen gefunden hast, erstelle mit diesen ein Mind-Map und schreibe Dir zu den einzelnen Herausforderungen erste Schritte dazu, wie Du vorgehen kannst bzw. was Du zur Umsetzung brauchst etc. Wer könnte Dich bei der Umsetzung unterstützen?