

# Motivation - Erfolgserlebnisse



## Info

Erfolgserlebnisse sind wichtig, damit wir uns immer wieder motivieren können. Wenn uns etwas gut gelingt, macht es uns stark für neue Herausforderungen. Wir sollten uns daher immer an solche guten Erlebnisse erinnern.



Bildquelle: Gerd Altmann auf Pixabay

1

Überlege und notiere: 5 Situationen, die Du erfolgreich bewältigt hast.

Dies können größere und kleinere Situationen sein (zum Beispiel *Pünktlich zu einem Termin erschienen*)! Notiere hierzu folgende Punkte:

- Welche Situationen waren dies?
- Wo haben die Situationen stattgefunden?
- Welche Personen waren beteiligt?
- Gibt es Gemeinsamkeiten in den Situationen?