

Motivation – Übung *wildes Wünschen*



Info

Damit man sich selbst immer wieder motivieren kann, sind persönliche Ziele - kleine wie große - sehr wichtig. Auch verrückte Ideen und Visionen können einen immer wieder motivieren. Was macht einem Freude? Hierüber Klarheit zu gewinnen, ist ein guter erster Schritt in Richtung Selbstmotivation. Die Übung „wildes Wünschen“ kann Dir dabei helfen.



Bildquelle: © iStock.com/Thaut Images

Quelle: <https://www.next-action.de/wissen/produktivitaet-steigern/selbstmotivation-steigern/> (18.12.2021)

1

Nimm ein leeres Blatt Papier: Schreibe alle Ideen und Wünsche spontan auf.

2

Wie viele Wünsche stehen auf Deinem Blatt?
Lest Euch gegenseitig eine Auswahl Eurer Wünsche vor, wenn Ihr wollt.

3

Überlege, welchen Wunsch oder welche Idee Du als Erstes umsetzen willst.