

Motivation – Der innere Schweinehund



Situation

Aufgaben erfolgreich zu bewältigen, gelingt nicht immer reibungslos. Manchmal stockt es und man fängt mit einer anderen Tätigkeit an, zum Beispiel im Internet zu surfen. Der innere Schweinehund hat gewonnen...



Bildquelle: Gerd Altmann auf Pixabay

1

Überlege: Wie sieht Dein innerer Schweinehund aus?

Notiere:

- Was genau blockiert mich bei einer Aufgabe oder unliebsamen Tätigkeit oder beim Lernen?
- Wann genau entsteht der innere Schweinehund?
- Wie äußert sich mein innerer Schweinehund?

2

An welchen Punkten könntest Du etwas verändern, so dass sich Dein innerer Schweinehund leichter zur Arbeit „überreden“ lässt?