

# Motivation – Belohnung



## Situation

Jeder kennt das von sich: Es gibt Aufgaben im Alltag, die einem schwer fallen. Um so besser, dass es auch nützliche Gewohnheiten gibt: Nach dem Putzen zum Beispiel einen Tee zu genießen oder nach einer Lerneinheit für eine Prüfung raus zu gehen zum Sport. Eine Belohnung funktioniert stets so, dass sie **nach** erledigter Tätigkeit oder ausgeübter Anstrengung liegt.



Bildquelle: Gerd Altmann auf Pixabay

Quelle: Metzsig, W./Schuster, M. (2020): Lernen zu lernen. S. 30

1

Überlege: Was machst Du, wenn Dir etwas schwer fällt?

2

Was bedeutet für Dich eine Belohnung im Alltag?  
Wie baust Du diese gezielt in den Alltag ein?