

## M9 Strategien zur Bewältigung uninteressanter Aufgaben (Folie)

### Problem:

Tom soll im Unterricht ein Referat zum Thema *Internetsicherheit* halten. Er findet das Thema überhaupt nicht interessant und hat gar keine Lust, das Referat vorzubereiten.

### Frage:

Wie kann Tom es schaffen, sich zu motivieren, das Referat trotzdem vorzubereiten? Verbinde die unteren **Kästchen und Denkblasen** so miteinander, dass du eine Lösung für Toms Problem findest!

### 1. Schritt

Zuerst überlegt er, wie er sich fühlen würde, wenn er das Referat erfolgreich gehalten hätte.

Ich wüsste mehr über Gefahren im Internet, könnte sicherer surfen und würde mich darin üben, gute Referate zu halten.

### 2. Schritt

Dann überlegt er, was er nach dem Referat Neues wüsste und besser könnte.

Ich habe mir die Frage gestellt, wie ich mich nachher fühlen würde, was ich Neues wüsste und welche weiteren Vorteile ich hätte. Bin ich jetzt motiviert genug?

### 3. Schritt

Schließlich überlegt er, welche weiteren Vorteile er von dem Referat hätte.

Ich würde mich erleichtert fühlen und wäre stolz auf meine eigene Leistung.

### 4. Schritt

Zum Schluss überlegt er sich noch einmal, was er gemacht hat und ob er sich genügend motiviert hat oder ob er sich bei einem oder mehreren Schritten noch einmal etwas überlegen muss.

Ich könnte eine gute Note für das Referat bekommen und für meine Mühe gelobt werden.



### Ergebnis:

Tom ist jetzt motiviert genug und findet es sogar interessant, das Referat zu halten.