

## Sich richtig motivieren

### **Was hindert mich daran, dass ich meine Aufgaben gut und motiviert erledigen kann?**

- Ablenkung durch die Umgebung (Geräusche), durch andere Gedanken oder durch Unordnung
- Aufgaben sind zu schwer, Aufgaben zu leicht
- Unsicherheit, weil man unsicher ist, ob man die Aufgabe schaffen kann
- Ablenkung durch das Handy
- Gespräche mit dem Nachbarn
- Kein Interesse an Thema, Thema ist langweilig oder man erkennt nicht, wofür man die Inhalte benötigt

### **Welche Strategien habe ich, um mich trotzdem zu motivieren?**



- Denken an Belohnungen, an etwas Positives (z.B. ein Lob, schöne Aktivität), wenn das Ziel erreicht ist.
- Sich vorstellen, wie es sich anfühlt, wenn man das Ziel erreicht hat.
- An Vorteile denken, die man davon hat, wenn man das Ziel erreicht hat (z.B. lerne ich bestimmte Inhalte, die ich für die Zukunft brauche)
- Schöne Gestaltung des Arbeitsblattes

**Nutze auch die SRL-Seite hinten in deinem Schulplaner mit den Motivationsfragen!**