



Mein Motivationsplan

Erstelle Dir Deine ganz persönliche Motivationshilfe,
indem du folgende Fragen beantwortest

Wozu will ich mich motivieren?

Sinn und Ziel meines Vorhabens

Was liegt für mich hinter dem, was ich jetzt gerade tun will / muss?

Wofür tue ich das?	
Was ist mir daran wichtig?	
Was muss ich dafür tun?	

Meine Kompetenzen und Erfahrungen für mein Vorhaben

Wann ist mir so etwas schon mal gelungen?	
Wie ist es mir gelungen?	
Welche Kompetenzen habe ich schon dafür?	

Mein äußeres Team

Wem bin ich wichtig, egal wie es wird?	
Wer ist mit mir auf dem gleichen Weg?	
Wer unterstützt mich bereits in meiner Motivation?	
Wen kann ich noch um Unterstützung bitten?	

Mein inneres Team

Welche Anteile in mir wollen das schaffen?	
Welche Bilder kann ich für diese Anteile finden?(Stellvertre*innen, Roman-, Filmheld*innen)	

Meine Vision / meine Ernte

Wie sieht mein Leben aus & wie fühle ich mich, wenn ich das tue, was ich tun möchte und es richtig gut klappt?	
Woran wird mein zukünftiges Ich erkennen, dass es sich gelohnt hat?	

Meine Fortschritte und Kompetenzen erleben

- Vor allem längere Wege bestehen aus vielen kleinen Schritten – jeder einzelne bringt mich meinem Ziel näher und darf gefeuert werden!
- Ich lerne jeden Tag mindestens ein Intervall (s. Übung Intervall-Lernen).
- Jedes Intervall feiere ich mit einem bunten Zettel.
- Ich erstell mir Mentale Landkarten und besuche regelmäßig die bekannten Gebiete (s. Übung Mentale Landkarte).
- Ich lege mir ein Lerntagebuch mit meinen Lieblingsprüfungsaufgaben an (s. Übung Mentale Landkarte).
- Ich erkläre anderen (Freund*innen, Familie etc.) regelmäßig, was ich zu dem Thema schon drauf habe.
- Ich finde andere Studierende, mit denen ich Lerngruppen gründe, in denen wir uns gegenseitig unterrichten und prüfen.

Ich stelle mein Team zusammen

- Ich häng Fotos meines äußeren und Bilder meines inneren Teams an Stellen auf, an denen ich sie oft sehe.
- Ich berichte meinen Teams über meine Fortschritte.
- Ich richte Sozial Media Gruppen mit meinem äußeren Team ein und poste Bilder von meinen „already-done-Zetteln“ (s. Arbeitsblatt Intervall-Lernen).

Ich richte meine Augen auf meine Vision

- Ich besorg mir einen echten Gegenstand oder ein Bild aus meiner Vision (z.B. ein Stethoskop, wenn du Medizin studierst).
- Ich platziere den Gegenstand an meinem Schreibtisch.
- Meine Tätigkeit ist mein Beruf. Ich ziehe am Schreibtisch und zur Prüfung Arbeitskleidung an, das was ich auch im Beruf tragen würde.
- Ich erstelle mir einen Soundtrack für mein Vorhaben und kreierte meine eigene „läuft-bei-mir-Playlist“ zusammen.
- Ich formuliere ein Motto für mein Vorhaben. Dazu orientiere ich mich an meinen Antworten oben.