

Arbeitsblatt: Mich motivieren mit positiven inneren Bildern

zeitzuleben.de

Hinweis: Dieses Arbeitsblatt ist eine Ergänzung zur Infografik „Motivation. Wie ich mich selbst wirkungsvoll motivieren kann“ zur Frage: Wie entwickle ich ein positives inneres Bild?

Um motiviert zu sein, müssen „Kopf“ und „Bauch“ an einem Strang ziehen. Deshalb ist es wichtig, ein positives Gefühl im Bauch (intrinsische Motivation) für mein Ziel (vom Kopf gesetzt) zu erzeugen. Das gelingt mit Hilfe positiver innerer Bilder. So kannst du solch ein positives inneres Bild entwickeln:

1. Was ist das Ziel, für das ich mich selbst motivieren möchte?

2. Warum will ich das? Was steckt dahinter? Welche Gründe habe ich dafür?

Hinweis: Formuliere hier mindestens 10 Gründe. Schreib unzensiert alles auf, was dir in den Sinn kommt. Dieser Prozess kann schon mal 10 Minuten oder länger dauern, also lass dir Zeit.

3. Welches ist mein besonderer Grund dafür?

Vielleicht hast du eben bereits einen Grund formuliert, der sich für dich besonders „gut anfühlt“. Der dich emotional anspricht und bewegt. Falls ja, dann trage diesen Grund hier ein. Falls nein, überlege bitte noch ein wenig weiter. So lange, bis du einen Grund hast, der dich emotional besonders tief anspricht, auch vom Wortlaut.

Tipp: Falls du an dieser Stelle nicht weiterkommst, dann nimm den bis hierhin „besten Grund“ und stell dir dazu noch mal die Frage 2.

4. Ein positives inneres Bild dazu ausmalen

Sorge für eine ungestörte Atmosphäre. Nimm dir jetzt ein paar Minuten Zeit zum „Fantasieren“. Male dir aus, was passieren würde, wenn dein besonderer Grund tatsächlich wahr geworden wäre. Wen oder was siehst du? Wo bist du? Was spürst du? Wer ist vielleicht sonst noch da? ...

Lass die dabei entstehenden Bilder frei und ungehindert an deinem inneren Auge vorbeiziehen. Notiere dir deine Gedanken dazu:

Arbeitsblatt: Einen Wenn-dann-Plan formulieren

zeitzuleben.de

Hinweis: Dieses Formular ist eine Ergänzung zur Infografik „Motivation. Wie ich mich selbst wirkungsvoll motivieren kann“ zur Frage: Wie formuliere und nutze ich einen Wenn-dann-Plan?

Ein Wenn-dann-Plan ist ein konkreter Verhaltensplan, um mit Hindernissen und kritischen Momenten umzugehen, und sorgt erwiesenermaßen dafür, dass ich mein Vorhaben viel eher in die Tat umsetze. Mit diesem Arbeitsblatt kannst du deinen eigenen Wenn-dann-Plan formulieren.

1. Was ist das Ziel, für das ich mich selbst motivieren möchte?

2. Auf welche Art von Hindernissen und Problemen werde ich wahrscheinlich auf dem Weg zu diesem Ziel stoßen?

Hindernisse und Probleme sind kritische Momente, in denen du die Motivation normalerweise am meisten benötigst. Beispiel: Mein Ziel ist joggen. Ein Hindernis ist, wenn es regnet oder der Moment, wenn ich von der Arbeit nach Hause komme und mich auf die Couch setze und entspanne.

Notiere hier mögliche Hindernisse und Probleme auf dem Weg zu deinem Ziel:

3. Was tue ich bei Hindernissen und in kritischen Momenten?

Schreib dir deine Verhaltensregeln auf: „Wenn (hier das Hindernis eintragen) auftritt, dann rufe ich mir mein positives inneres Bild in Erinnerung, nämlich (hier mein positives inneres Bild eintragen).“

Wenn du möchtest, kannst du dir diese Verhaltensregel direkt ausschneiden, sodass du sie immer bei dir trägst und in kritischen Momenten darauf zurückgreifen kannst.

Wenn ...

**dann rufe ich mir mein positives inneres Bild in Erinnerung,
nämlich ...**
