

Bring dich in Stimmung.
Sorg für **gute Laune :-)**

Verknüpfe das, was du tun
willst, mit einer Sache, die dir
Spaß macht.

Sei neugierig und
vermeide die Langeweile.
Tu es spielerisch.
Tu es anders.

Mach dir die Aufgabe **SO**
klein und mundgerecht,
bis du Lust darauf hast.

**„Was an dieser Tätigkeit
gefällt mir?“**
Finde es für dich heraus.
Und fokussiere dich jetzt
ganz bewusst darauf.

**„Warum macht diese
Tätigkeit für mich total
Sinn?“**
Finde deine Antwort auf diese
Frage. Und richte deine
Aufmerksamkeit
auf den Sinn.

Warum kannst du **dankbar sein**, das tun zu dürfen?

Tu es – und **rede dir selbst dabei gut zu**. Lobe dich dafür. Klopfe dir selbst auf die Schulter.

Vermeide Zwang. Verschiebe die Aufgabe, bis du Lust dazu hast. Oder frage dich: „Wie würde jemand denken, der sich freut, das hier tun zu dürfen?“

Verbinde dich mit deinem Selbstbild. Frag dich: „Warum tun Menschen wie ich sowas?“ „Warum passt diese Tätigkeit zu Menschen wie mir?“