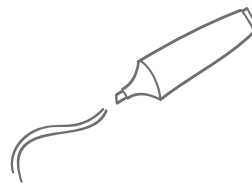


# SELBSTMOTIVATION

Wenn man nicht weiß, was man will, oder kein Ziel vor Augen hat, ist es schwer, sich über längere Zeit zu motivieren. Dann fällt es schwer, auch Arbeiten, die man nicht so gerne macht, wie Hausaufgaben oder Vokabellernen, regelmäßig zu erledigen. Du hast wahrscheinlich schon deine Erfahrungen bei der Verwirklichung deiner Ziele gemacht und festgestellt, was dir dabei hilft, sie zu erreichen oder was dich davon abhält.

## Motivationsbogen

**Ein Ziel, das ich in der Schule erreicht habe:**



**Das hat mir geholfen, mein Ziel zu erreichen:**

**Ein Ziel, das ich in der Schule nicht erreicht habe:**

**Das hat mich davon abgehalten, mein Ziel zu erreichen:**

**Mit dieser Strategie möchte ich mein Ziel erreichen:**