



## Aufgabe 4: Strategiebewertung

Ergänze die folgende Liste von Selbstmotivationsstrategien und bewerte jede Strategie im Hinblick auf Nützlichkeit und Anwendbarkeit (zwischen 1 und 10 Punkten). Suche dir dann die bestbewertete Strategie aus und nutze diese in der kommenden Woche, um dich selbst zu motivieren.

Strategie	Nützlichkeit	Anwendbarkeit
Erfolgslebnisse verschaffen	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Positive Einstellung/positiv denken	<input type="text"/>	<input type="text"/>
sich Ziele setzen	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Spaß haben	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Durststrecken ertragen	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Hindernisse beseitigen	<input type="text"/>	<input type="text"/>
sich Belohnungen in Aussicht stellen	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Individuelle Bezugsnorm/Attribution	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Arbeitsfortschritte visualisieren	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Sinn in Tätigkeit suchen	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Arbeit als Herausforderung ansehen	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Konsequenzen verdeutlichen	<input type="text"/>	<input type="text"/>



Teilaufgaben terminieren	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mit leichten Aufgaben beginnen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Zeitpläne	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Abmachung mit zweiter Person/Kontrolle durch andere	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Erinnerungshinweise	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Gründe für Aufschieben laut aussprechen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Positives Gefühl der Erledigung vorstellen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Überblick verschaffen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pro/Kontra aufschieben	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="text"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="text"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="text"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="text"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="text"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>