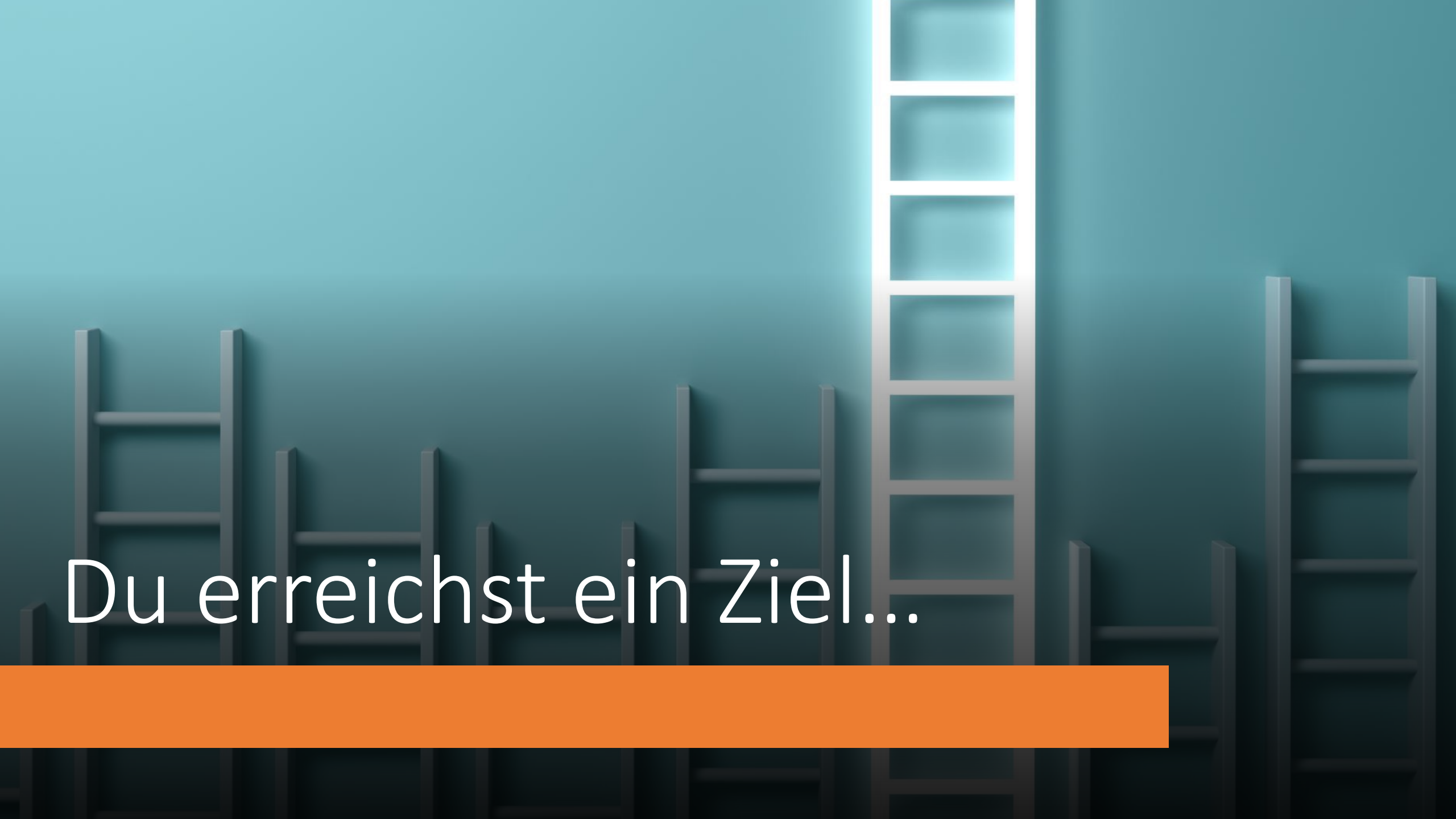
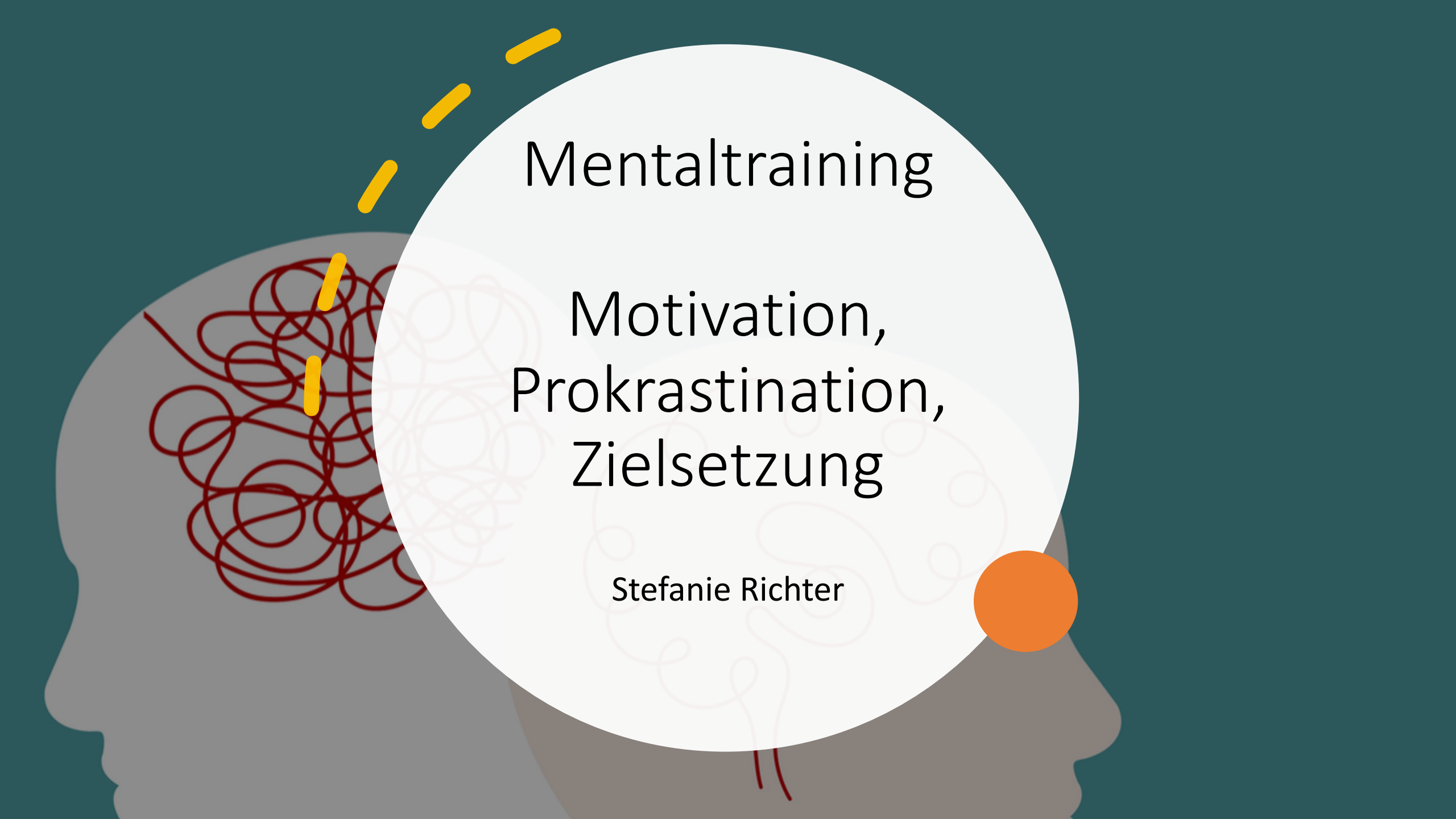




Du erreichst ein Ziel...



Mentaltraining

Motivation,
Prokrastination,
Zielsetzung

Stefanie Richter



Motivation

- „Du machst das doch nicht für mich sondern für dich!“, „Es geht um deine Zukunft!“
- Grundsätzliche Möglichkeiten: Druck, Angst, Belohnung, rationale Überzeugung
- „Juhu-Gefühl“ schaffen
- #tunwaszutunist für ein größeres Ziel

Prokrastination

- Erste Verstärkung: positives Gefühl durch Aufschieben
- Zweite Verstärkung: Ausweichhandlung, die noch mehr positive Gefühle liefert

➔ SITUATION VERSCHÄRFT SICH

- Zwei Arten von Aufschieberitis

Tipps

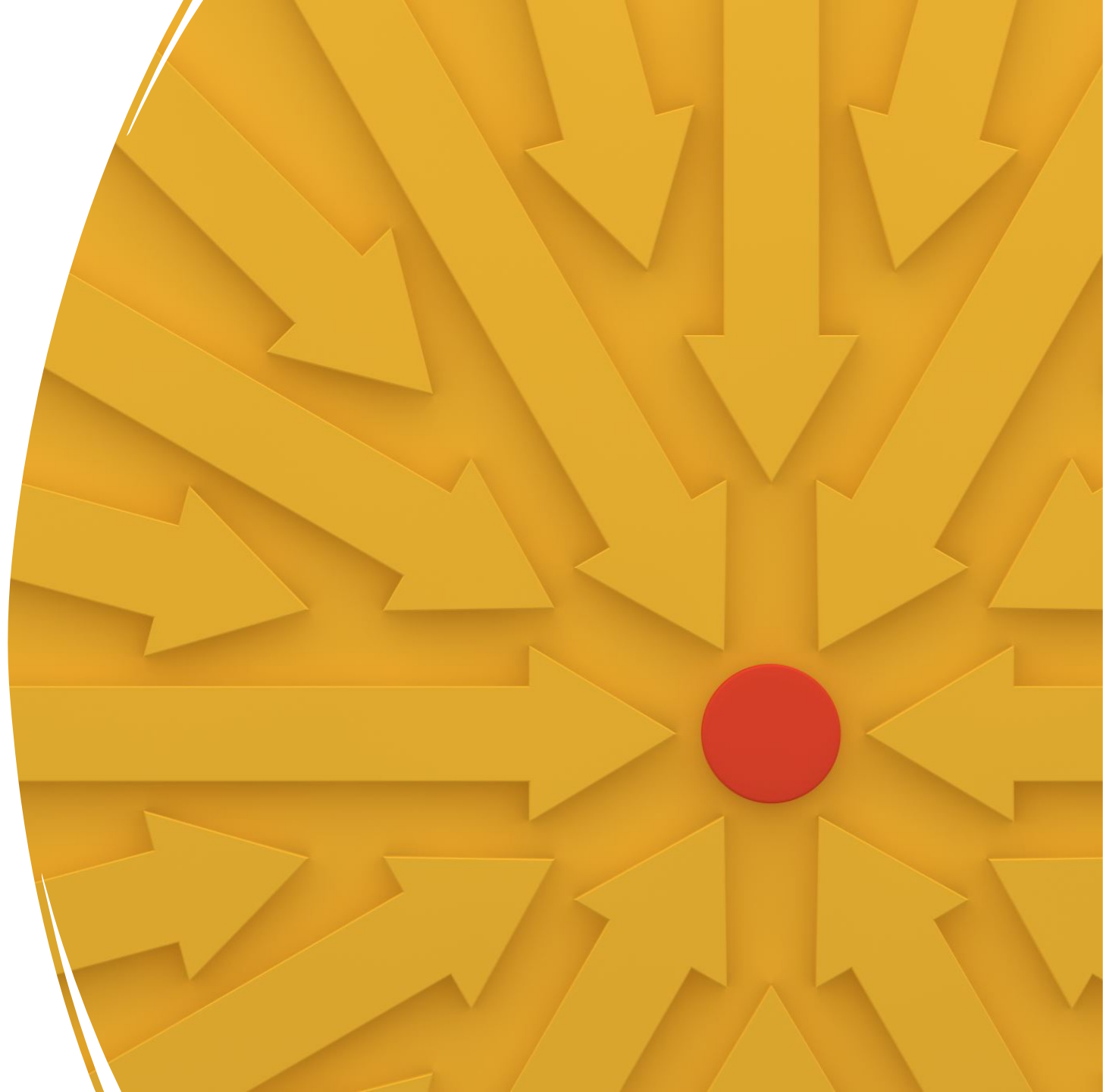
„Better done
than
perfect!“

- Jetzt anfangen und der 10-Minuten-Trick (Startsong, Timer...)
- Arbeitszeitverknappung (Timer, Kreative Lernpläne...)
- Kleine Etappenziele (Kleine Aufgaben einteilen, aufschreiben und z.B. verbrennen, Joker-Post-Its, Fensterarbeit ...)



Die Vorstellung, etwas
erreichen zu können,
bringt dich deinem Ziel
näher!

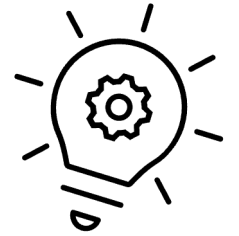
Experiment...



Ziele setzen...

-> Zielsetzung statt Aufschieberitis

S – M – A – R – T !



- Zielformulierung: konkret, kein „nicht“, positiv, Gegenwart
- Ober- bzw. Etappenziele
 - „Noch nicht erreicht“ – „In Arbeit“ – „Erreicht“
- Übung – Beispiel VWA



Mentales Training...

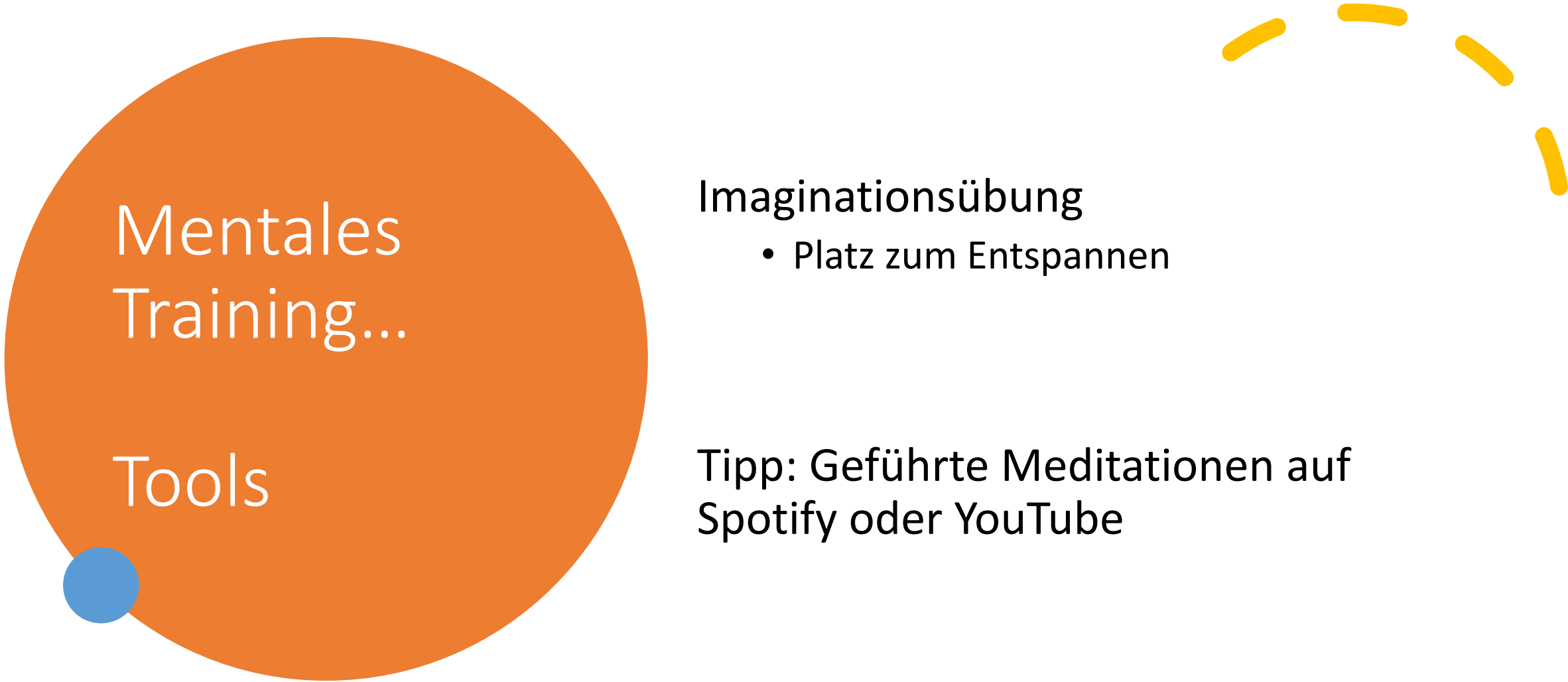
Tools

Entspannung als Grundlage: Atmung

- Fünf-Finger-Atmung
- Wechselatmung

Konzentrationsübungen

- Finger-Übung



Mentales Training...

Tools

Imaginationsübung

- Platz zum Entspannen

Tipp: Geführte Meditationen auf
Spotify oder YouTube



Mentales Training...

Tools



Positive Gedanken – Affirmationen

- Negative Glaubenssätze formulieren
- Hinterfragen: Woher kommt dieser Glaubenssatz? Wie lange glaube ich ihn schon? Stimmt er wirklich für mich? Woran hindert mich dieser Glaubenssatz? Will ich ihn ändern?
- Neue Wahl treffen

Tipp: Zettelarbeit, Ankerpunkt (z.B. Armband),
Terminfixierung



Daran könnte
man im
Mentaltraining
arbeiten...

.. durch Affirmationen, Imaginationen, Atem-
und Entspannungsübungen,
Konzentrationsübungen...

... Nervosität ablegen

... Selbstbewusstsein stärken

... Entspannung finden

... Angst lösen



The image features a dark teal background. In the center, a large white circle contains the text 'Sei stärker als deine stärkste Ausrede!'. Behind this circle are two overlapping silhouettes of human heads. The left silhouette is filled with a dense, dark red scribble, while the right silhouette is mostly empty with some faint, light-colored lines. Several short, thick yellow dashes are positioned along the top-left edge of the white circle. A solid orange circle is located on the right side of the white circle, partially overlapping the right silhouette.

Sei stärker als deine
stärkste Ausrede!

