

Übung: Belohnungen

Notieren Sie alle morgen oder in der nächsten Woche anstehenden Aufgaben, die Sie wenig oder gar nicht attraktiv empfinden. Überlegen Sie sich für jede dieser Aufgaben eine Belohnung, die Sie als motivierend empfinden.

Aufgabe:

Belohnung:

Nehmen Sie Ihren Tages- und Wochenplan zur Hand und ergänzen hinter den bislang unattraktiven Aufgaben die jeweilige kleine Belohnung. Führen Sie sich vor Beginn einer solchen Aufgabe die Belohnung vor Augen. Wecken Sie die Vorfreude!