

Positives Selbstgespräch

Bewusstmachung der aktuellen Situation

In welcher Situation befinde ich mich und woran zweifle ich?



Erinnern an bereits erlebte Erfolge in einer ähnlichen Situation zu meinem momentanen Motivationsproblem

Was habe ich in meinem Leben bereits Vergleichbares erreicht, worauf ich heute richtig stolz bin, anfangs jedoch nicht unbedingt daran geglaubt habe, es zu schaffen (z. B. Abitur, Erfolg im Sport, o. Ä.)?



Herausfiltern und Verdeutlichung der Fähigkeiten, die mich zum damaligen Erfolg geführt haben

Welche Fähigkeiten und Stärken haben mir dabei geholfen, den damaligen Erfolg zu erreichen?



Übertragung der Fähigkeiten auf die aktuelle Situation

Welche Fähigkeiten, die mich damals zum Erfolg geführt haben, können mir auch jetzt wieder helfen?



Positives Selbstgespräch

Ich sage mir, dass ich aufgrund meiner Fähigkeiten mein Ziel erreichen kann und die Situation meistern werde!

