



MODUL 1

ZUR MOTIVATION

Wirf einen Blick auf deine persönliche Motivation.





ZUR MOTIVATION

Zu Beginn des Workshops empfiehlt es sich, einmal einen Blick auf die eigene Motivation zu werfen. Du hast dich ja bereits angemeldet. Das heißt: Du hattest einen guten Grund dafür.
Welcher war das?

Warum hast du dich für den Online-Kurs angemeldet? Notiere ganz spontan deine Antwort:

A large, empty, light blue rounded rectangular box intended for the user to write their answer to the previous question.

Meistens haben wir zwei Motivationsrichtungen. Wir wollen Schmerz und Unangenehmes vermeiden(= weg-von-Motivation) und streben Lust und Angenehmes an(= hin-zu-Motivation).

Bei der einen Motivation bewegen wir uns von einer Sache weg. Bei der Anderen bewegen wir uns auf eine Sache zu und versprechen uns davon ein positives Ergebnis. Hinterfrage deine Motivation in beide Richtungen.

Weg-von-Motivation: Was willst du durch den Online-Kurs in Zukunft vermeiden bzw. weniger erleben müssen?

A large, empty, light blue rounded rectangular box intended for the user to write their answer to the previous question.

Hin-zu-Motivation: Was möchtest du durch den Online-Kurs erreichen?
Was erhoffst du dir?

A large, empty, light blue rounded rectangular box intended for the user to write their answer to the previous question.



DIE MOTIVATION HINTER DER MOTIVATION

Wenn du möchtest, kannst du nun noch einen Schritt weitergehen.
Frage dich: Angenommen ich hätte alles, was ich zuvor beschrieben habe, erreicht - Was wäre dann? Welche Lebensqualität würde ich gewinnen? In welche Richtung würde sich mein Leben drehen? Welche wünschenswerten Ergebnisse würden sich einstellen?

A large, empty light blue rounded rectangle intended for the user to write their answers to the reflection questions.

Sehr oft beantworten wir diese Fragen auf der Werte-Ebene:

- dann wäre ich zufrieden (Zufriedenheit)
- dann könnte ich lieben und werde geliebt (Liebe)
- dann würde ich mich frei fühlen (Freiheit)
- dann fühlte ich mich friedlicher (Frieden)
- dann könnte ich sagen, was ich denke (Wahrhaftigkeit)
- dann wäre ich glücklicher (Glück)
- etc.

Und was sind deine Werte? Notiere dir fünf Dinge, die dir wirklich wichtig sind!

A large, empty light blue rounded rectangle intended for the user to write down their five most important values.

Hast du fünf Werte gefunden? Super!
Werte sind die Bausteine für eine Motivation, die von innen kommt.
Sie geben uns den richtigen Kick zum Weitermachen, wenn wir einen Hänger haben. Du kannst dich an deinen Werten immer wieder ausrichten.

Jetzt weißt du noch genauer, wofür es sich lohnt, diesen Online-Kurs zu machen.