

Kleines Motivationstraining

Es gibt eine ganze Menge Tricks und Tipps, um sich selbst zu motivieren, in einen gut gelaunten Zustand zu versetzen und so auch das Selbstbewusstsein zu stärken. Dazu habe ich drei ganz einfache Übungen ausgesucht, die du jeden Tag machen solltest (ja, auch am Wochenende, an Feiertagen und in den Ferien - JEDEN Tag ;-)). Man kommt sich bei den Übungen in der ersten Woche etwas albern vor, aber sie funktionieren tatsächlich. Schon in der zweiten Woche wirst du merken, dass sich irgendwas, was sich gar nicht richtig erklären lässt, positiv verändert und danach läuft es fast wie von selbst. Diesen Zettel hängst du direkt vor dem Tisch an die Wand, an dem du zu Hause Hausaufgaben machst, damit du dir alles immer mal wieder durchlesen kannst und nicht lange suchen musst.

ÜBUNG 1

Jeden Morgen lächelst du dich im Spiegel an und sagst laut und mit Nachdruck „**Es geht mir gut, es geht mir gut, es geht mir gut ... ich schaffe das!!**“. Auch wenn das vielleicht zu Anfang eigentlich noch gar nicht so ist, dann sagst du es schon umso lauter, damit es bald tatsächlich so sein wird. Es ist ganz wichtig, dass du das wirklich **JEDEN MORGEN** machst. Diese Übung ist die Wichtigste von den dreien.

ÜBUNG 2

Bevor du mit den Hausaufgaben anfängst und ganz besonders bei Vorbereitungen auf Tests/Arbeiten und vor den Test/Arbeiten selbst sagst du 3 x laut

Ich kann das!!
Ich will das!!
Ich schaffe das!!

Das machen wir vor Beginn jeder Hausaufgabenhilfe-Stunde, damit es ein Ritual wird. Man kann sich auch mit mehreren vor jedem Test vor dem Klassenraum im Kreis hinstellen und sich so gegenseitig anfeuern. Das ist eigentlich eine Übung aus dem Sportunterricht, funktioniert aber auch bei fast allen anderen Gelegenheiten.

ÜBUNG 3

Diese Übung beginnst du, sobald du es dir selbst zutraust, denn das ist eine öffentliche Übung, die viele Leute mitbekommen werden und vor allem auch sollen - nur dann funktioniert sie nämlich. Oft denkt man ja „Man, man, man, ich bin ja nur von schlechtgelaunten Leuten umgeben. Wie soll man da Spaß daran bekommen zur Schule zu gehen und etwas zu lernen?“. Man kann seine Umwelt beeinflussen und das ist der Sinn dieser Übung, denn wenn einer lächelt, lächeln plötzlich ganz viele und wenn ganz viele lächeln, dann werden Lernen, Tests und Schule auf einmal ganz einfach.

Die Übung besteht darin, dass du einfach von morgens bis abends lächelst und zwar ganz egal wo du bist. Besonders in den ersten Tagen ist das ganz schön schwer, weil man häufiger mal denkt „Mir ist aber überhaupt nicht nach lächeln. Eigentlich würde ich viele lieber rum fluchen und Leute ärgern!“, aber gerade dann lächelst du. Da muss man erst mal ganz schön mit sich selbst kämpfen, aber du wirst sehen, dass es eine unglaublich positive Wirkung auf dich selbst und auch auf deine ganze Umwelt hat, denn plötzlich wird die ganze Welt zurück lächeln und das gibt dir dann die Kraft um weiterzumachen. Nach einer Weile stellt man außerdem erstaunt fest, dass es eine ganze Menge wirklich netter Leute in der eigenen Umgebung gibt.