












Motivationstest

Wenn ich gerade unkonzentriert oder nicht zielgerichtet bin

1. Versuche ich mich in eine gute Stimmung zu bringen indem ich mich mit Freunden treffe/Computer spiele/fernschaue 
2. Versuche ich mich zu entspannen, indem ich eine kurze Pause (10-15 Minuten) einlege 
3. Sage ich mir: „du schaffst das!“ 
4. Lasse ich mich gerne durch andere Dinge (Mails checken, zum Kühlschrank gehen,...)ablenken 
5. Ärgere ich mich, weil ich nicht wie gewünscht voran komme 
6. Stelle ich mir vor, wie großartig ich mich fühle, wenn ich meine Lernaufgabe erfolgreich beendet habe 
7. Nutze ich Lern- und Arbeitsstrategien, um wieder produktiv arbeiten zu können 
8. denke ich an die negativen Auswirkungen, wenn ich meine Lernaufgaben nicht erfolgreich erledige 
9. reduziere ich eventuell meine gesteckten Ziele 
10. überprüfe ich die Prioritäten meiner aktuellen Aufgaben 
11. lobe ich mich selbst für meinen bisherigen Lernfortschritt 



12. sage ich mir: „Das schaffe ich nie!“



13. besinne ich mich meiner Vorsätze



14. prüfe ich meine Lernziele auf Erreichbarkeit



15. lasse ich mich durch Ängste in meinem Lernprojekt blockieren



Zähle nun die Smileys aller Fragen, du mit „JA“ antwortet hast

Auswertung:

11 – 16 Smileys



optimal

Weniger als 10 Smileys:



zu niedrig - du solltest deine Motivation steigern

Über 17 Smileys



zu hoch – Überkontrolle! Du setzt dich eventuell selbst zu sehr unter Druck

Wenn du Unterstützung brauchst, zögere nicht uns anzurufen!

Oder nimm an unserem „Lernprojekt“ (siehe Infoblatt) teil!!!

Rocket-Coaching:

Mag.a Laura Grabner

St. Veiter Ring 3, 9020 Klagenfurt

0676/5228710

www.rocket-coaching.at

Check-It:

Mag.a Ruth Steindl, Pesenthein 39, 9872 Millstatt

0676/7462027