

# Selbstmotivation

Welche fünf Merkmale finde ich an mir gut?

1. .
2. .
3. .
4. .
5. .

Drei Dinge, auf die ich stolz bin in meinem Leben!

1. .
2. .
3. .

Welche Herausforderung bewältige ich/ habe ich bewältigt, auf die ich stolz bin?

Was ist meine Einmaligkeit/ Unverwechselbarkeit?

Nennen Sie bitte drei Situationen, in denen Sie voll motiviert waren, etwas Bestimmtes zu tun!

1. .
2. .
3. .

Was sind die 4 größten „Spaßmacher“ in meinem Leben?

1. .
2. .
3. .
4. .