

# Motivatoren Turnier

1. Visionen und Träume haben „Wenn ich von der Zukunft träume, bin ich motiviert.“
2. Alleine Verantwortung übernehmen „Wenn es voll und ganz auf mich ankommt, bin ich motiviert.“
3. Ein angenehmes Umfeld haben „An einem schönen Ort mit guten Materialien, bin ich motiviert.“
4. Vorbilder haben „Wenn ich sehe, wie andere zum Erfolg gekommen sind, bin ich motiviert.“
5. Überzeugungen leben „Wenn ich einen Sinn in der Sache sehe, bin ich motiviert.“
6. Zuschauer\*innen haben „Zuschauer\*innen und Zuhörer\*innen motivieren mich.“
7. Gemeinsam arbeiten „Wenn wir es gemeinsam im Team anpacken, bin ich motiviert.“
8. In Wettbewerb treten „Wenn ich mich mit anderen messen kann, bin ich motiviert.“
9. Herausforderungen suchen „Wenn es schwierig und herausfordern wird, bin ich motiviert.“
10. Fortschritte sehen „Sobald ich sehe, dass es vorangeht, bin ich motiviert.“
11. Sich vorbereiten „Wenn ich gut vorbereitet bin, bin ich motiviert.“
12. Auf Erfolge zurückblicken „Wenn ich auf vergangene Erfolge zurückschaue, bin ich motiviert.“
13. Lob und Anerkennung bekommen „Wenn andere mir ein persönliches Lob und Wertschätzung aussprechen, bin ich motiviert.“
14. Aktiv und beschäftigt sein „Wenn ich an einem Tag viel schaffe und hoch beschäftigt bin, bin ich motiviert.“
15. Finanzielle Gewinne machen „Wenn ich gut für meine Arbeit entlohnt werde, bin ich motiviert.“

### Erfolgsfaktoren & Barrieren

**Schritt 1:** Markiere die 6 ausgewählten Motivatoren aus der Liste, die du in der Vergangenheit schon öfter bei dir beobachtet hast.

**Schritt 2:** Schreibe deine ausgewählten Motivatoren untereinander unten auf. Die Reihenfolge spielt keine Rolle.

**Schritt 3:** Starte mit dem ersten Motivator in der Liste und vergleiche ihn einzeln mit allen darunter liegenden. Derjenige, welchen du als stärker empfindest, bekommt einen Strich. Starte dann mit dem zweiten Motivator und vergleiche ihn wieder mit allen darunter liegenden. Führe die Übung für alle weiteren Motivatoren fort.

**Schritt 4:** Schreibe die drei Motivatoren mit den meisten Strichen auf. Wie kannst du sie in der Zukunft nutzen, um deine Motivation zu stärken?

#### Motivatoren

#### Striche

1	<hr/>	<hr/>
2	<hr/>	<hr/>
3	<hr/>	<hr/>
4	<hr/>	<hr/>
5	<hr/>	<hr/>
6	<hr/>	<hr/>

#### Top 3 Motivatoren

<div></div>	<div></div>	<div></div>
-------------	-------------	-------------