

Arbeitsauftrag: «Sich ein Bild machen»**Einleitung**

Um Deine Motivation oder Deine Emotionen positiv zu beeinflussen, musst Du Dir zunächst einmal ein Bild über Deine aktuelle Motivations- oder Emotionslage verschaffen. Dieser Arbeitsauftrag hilft dir dabei.

Aufgabenstellung

- Wähle aus, für welchen Bereich Du diesen Arbeitsauftrag ausführen willst (Sport, Freizeit, Schule). Der Bereich sollte möglichst konkret sein.
- Wähle eines der folgenden Bilder aus, das Deiner aktuellen Motivations- oder Emotionslage am ehesten entspricht.
- Beschreibe in einem ersten Schritt möglichst genau, warum Du das Bild ausgewählt hast und wie Du Dich fühlst.
- Beschreibe in einem zweiten Schritt, warum Du Dich so fühlst.

Bilder:





