

## Station 1: Selbstbelohnung



Fotos: Smartphone: Pixabay/Minakel2003, Schokolade: Pixabay/Security, Kuchen: Pixabay/Daria-Yakovleva, Hemd: Pixabay/wanga, Bali: Pixabay/jarmoluk, Sax: Pixabay/ALes, Gitarre: Pixabay/PublicDomainPictures, Ernte: Pixabay/Ylanite, Console: Pixabay/gollerelex, Kopfhörer: Pixabay/inspiredimages, Eis: Pixabay/garten-gg, Sit-ups: Pixabay/Keifit, Baum: Pixabay/iplenio, Dehnübung: Pixabay/PublicDomainPictures, Tischtennis: Pixabay/No-longer-here, Pool: Pixabay/fietzfoto

Wenn du eine Aufgabe vor dir hast, die du als unangenehm empfindest, dann **versprich dir doch selbst eine Belohnung** dafür. Überlege dir etwas, das dich wirklich glücklich macht: Sport; ein leckeres Essen; ein Spaziergang in der Sonne; Freundinnen und Freunde treffen ... **Wichtig:** Du darfst dir deine Belohnung aber wirklich **nur gönnen, wenn du deine Aufgabe erledigt hast!** Und denk daran, dir einen Zeitpunkt zu setzen, bis wann du die Aufgabe fertig haben musst. Du kannst auch jemand bitten, dich an dem Termin zu fragen, ob du sie denn auch erledigt hast.

### Aufgabe:

**Unterhaltet euch jetzt darüber, was ihr in eurer Freizeit gerne macht! Was davon wäre gut geeignet, um es als Selbstbelohnung einzusetzen?**