

Arbeitsblatt 7, bisherige Erfolge reflektieren und anderen davon berichten

## Station 2: Erfolge der Vergangenheit

Wenn man mal nicht so motiviert ist, dann vergisst man schnell, welche Erfolge man in der Vergangenheit schon hatte. Bestimmt ging es dir schon häufiger so, dass du **keine Lust** auf eine Aufgabe hattest – und bestimmt hast du es schon einmal **geschafft, dich trotzdem aufzuraffen!**

Oder vielleicht hattest du schon einmal große **Angst vor einer Prüfung**, einem Test oder einer Klassenarbeit, weil du dachtest, dass du es nicht schaffen würdest – und warst dann doch viel **besser, als du es dir zugetraut hattest!**

Wir können unser eigenes Selbstvertrauen verbessern, indem wir uns **gezielt auf die Erfolge konzentrieren**, die wir schon einmal selbst erlebt haben. Erwinnere dich jetzt an eine solche Situation:

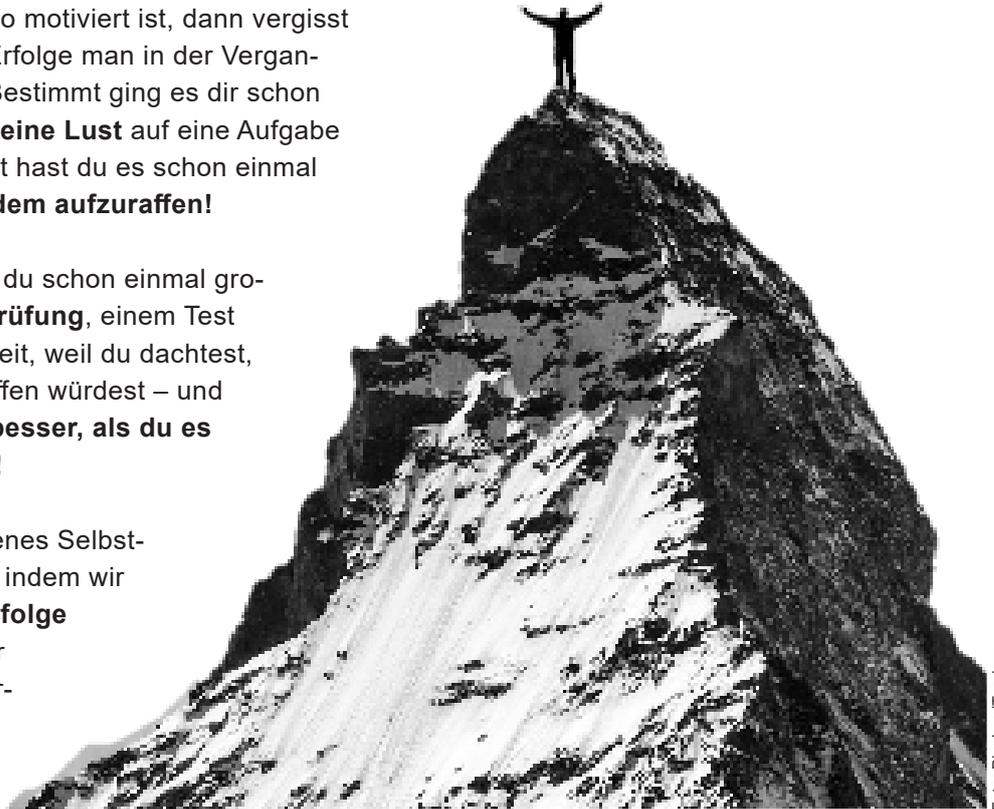


Foto: Pixabay/Tumisu

1. Was war die Aufgabe, vor der du Angst hattest oder auf die du keine Lust hattest?
2. Was hast du getan, um die Aufgabe trotzdem anzugehen?
3. Was war das Ergebnis deiner Anstrengung? Worin bestand der Erfolg?

### Aufgabe:

**Erzählt euch gegenseitig von euren Erfolgserlebnissen! Bestimmt helfen euch die Erfahrungen der anderen dabei, eigene Erfolgserlebnisse noch besser in Erinnerung zu rufen.**