

Station 3: Die 3-Minuten-Methode

Du musst eine Aufgabe erledigen, auf die du überhaupt keine Lust hast? Du kannst dich nicht überwinden, weil du schon weißt, dass die Aufgabe viel Zeit in Anspruch nehmen wird? Oft ist **der erste Schritt die größte Hürde** – wenn man erst einmal mit der Aufgabe angefangen hat, ist es danach gar nicht mehr so schlimm.

Nimm dir daher einfach nur Folgendes vor: „**Ich arbeite jetzt drei Minuten an der Aufgabe!**“ Das schaffst du bestimmt, denn drei Minuten sind ja wirklich nicht viel! Wenn du es schaffst, diese drei Minuten an der Aufgabe zu arbeiten, dann kannst du schon mal **stolz auf dich sein**: Du hast es geschafft, dich zu überwinden!

Und wer weiß: **Wenn du die drei Minuten hinter dir hast, merkst du vielleicht gar nicht, dass du plötzlich noch viel mehr Zeit investierst**

– vielleicht schaffst du sogar die ganze Aufgabe. Aber selbst, wenn es nur bei den drei Minuten bleibt: Immerhin hast du den inneren Widerstand dieses Mal überwunden – das wirst du beim nächsten Mal bestimmt wieder schaffen!

Aufgaben:

1. Überlegt gemeinsam, auf welche Aufgabe ihr gerade am allerwenigsten Lust habt. Versprecht euch dann gegenseitig, dass ihr bis zu einem bestimmten Termin (am besten noch heute!) die 3-Minuten-Methode darauf anwendet.

2. Denkt daran, euch gegenseitig zu fragen, ob die Methode bei euch funktioniert hat!



Foto: Pixabay/Skittephoto