

# Motivations-Journal

Entdecke deine inneren Antriebe und stärke deine Lernmotivation.

## Teil 1 – Meine Werte & Stärken

Kreise die 5 Werte ein, die dir am wichtigsten sind:

Freiheit	Familie	Erfolg	Gesundheit
Kreativität	Neugier	Fairness	Mut
Fürsorge	Wissen	Verlässlichkeit	Wachstum
Freude	Authentizität	Verantwortung	Verbundenheit

Warum sind dir diese 5 Werte besonders wichtig?

---

---

## Teil 2 – Was motiviert mich wirklich?

Wann bin ich so vertieft in eine Aufgabe, dass ich die Zeit vergesse?

---

---

Welche Art von Aufgaben macht mir Freude, auch ohne Belohnung?

---

---

Was möchte ich in 5 Jahren können oder erreicht haben?

---

---

Wem oder was möchte ich mit meinem Lernen nützen?

---

---

## Teil 3 – Meine persönlichen Motivations-Booster

Was hilft dir, wieder in die Spur zu kommen, wenn du keine Lust hast?

Wenn ich keine Motivation habe, helfen mir:

---

---

---

---

**Mein persönliches Motto / Mantra:**

---

**3 Dinge, auf die ich stolz bin:**

---

---

■ **Denk daran:** Motivation folgt der Handlung – nicht umgekehrt. Fange an, auch wenn du keine Lust hast. Das Gefühl kommt oft erst beim Tun.