

## Motivationssteigerung mit Hilfe von Skalen

Eine konkrete Anleitung für diese Skala findest du im zugehörigen Newsletter. Hier noch einmal die wichtigsten Schritte in Kürze:

- Überlege dir eine Fragestellung
- Definiere die beiden Enden der Skala
- Wo befindest du dich aktuell?
- Der Weg von  $X - 10$
- Der Weg von  $X + 1$
- Der Weg von 0 bis  $X$
- Die erneute Betrachtung von  $X$

