



Die-„überhaupt keine Lust“-Seite

Auf diesem Blatt darfst du dich mal so richtig austoben. Was alles missfällt dir an der Aufgabe, die du ständig vor dir herschiebst?



Welche Gedanken gehen dir durch den Kopf, wenn du an die Aufgabe denkst?



Was empfindest du als das allerschlimmste an der Aufgabe?



Was glaubst du, ist der Hauptgrund dafür, dass es dir so schwer fällt mit der Aufgabe voran zu kommen?

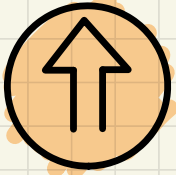


Die „ein ganz kleines bisschen lust“ Seite

Auf diesem Blatt darfst du dir einmal Gedanken dazu machen, was dich vielleicht doch dazu bringen könnte, die lange schon aufgeschobene Aufgabe anzugehen.



Was könntest du zu dir selbst sagen, um dich zum Anfangen zu motivieren?



Welche Teilbereiche empfindest du als weniger herausfordernd, was gefällt dir vielleicht sogar eigentlich an der Aufgabe?



Warum ist dir die Fertigstellung der Aufgabe so wichtig für dich? Was glaubst du, kannst du von dieser Situation lernen?
