



Motiviert

Mit der Jumbo-Jet-Motivations-Strategie durchstarten

Checkliste

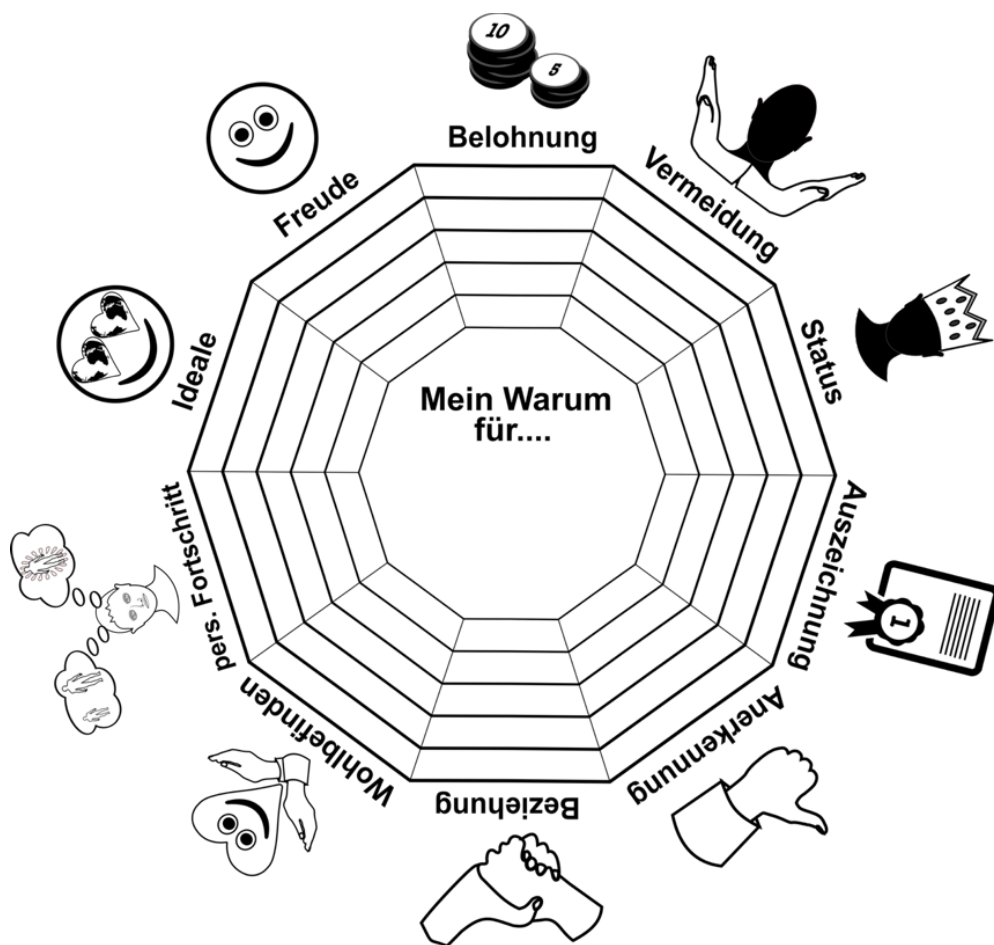
Jumbo-Jet-Motivation – Checkliste

Prüfe mit dieser Checkliste die Voraussetzungen für deine Motivation in Bezug auf ein ausgewähltes Vorhaben!

(Mein) Ziel

Sinn

Warum verfolge ich dieses Vorhaben? Wie setzt sich meine Motivation zusammen?



Freude

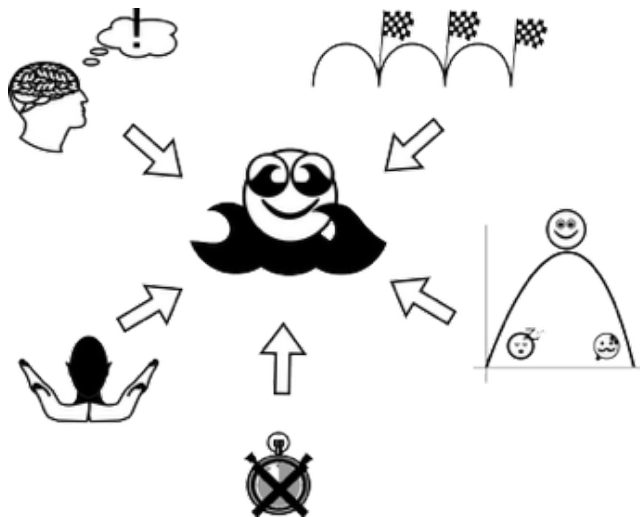
Wie «spielerisch» empfinde ich die Aufgabe?

Kann ich das Vorhaben mit jemandem teilen (*oder agiere ich bewusst alleine*)?

Freude und Flow

Folgende Voraussetzungen sind erfüllt!

- Das Ziel ist klar.
- Ich habe überschaubare Zwischenziele.
- Die Aufgabe ist herausfordernd, aber lösbar.
- Ich kann beim Erledigen der Aufgabe einiges selbst bestimmen.
- Ich kann Ablenkungen selbst verhindern.
- Ich bin nicht unter Druck.



Anforderung

Wie sehr entspricht die Aufgabe meinen Fähigkeiten und Kompetenzen?

☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

Wie könnte ich die Aufgabe einfacher oder schwieriger gestalten, damit sie besser zu meinen Voraussetzungen passt?

einfacher	schwieriger
○ in Teilschritte und Teilziele aufteilen ○ zusätzliche Hilfestellungen annehmen (von ...) ○ Aufgabe handelnd/experimentierend statt theoretisch angehen ○ Neue/zusätzliche Fähigkeiten lernen: ○ Teile der Aufgabe delegieren (an...)	• mehr Verantwortung übernehmen; nämlich... • übergeordnete Hilfestellungen und Strukturen erarbeiten • selbst weiterforschen und entwickeln; nämlich... • mit anderen Aufgaben (Zielen) vernetzen; ein Konzept dazu erschaffen

Ressourcen

Welches sind meine aktuellen Prioritäten?



Wie beurteile ich meine aktuellen Umstände in Bezug auf Energie, Zeit, Materielles und Unterstützung?



-

+



-

+



-

+



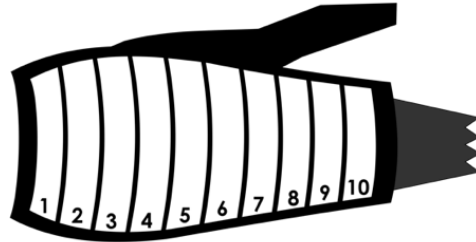
-

+

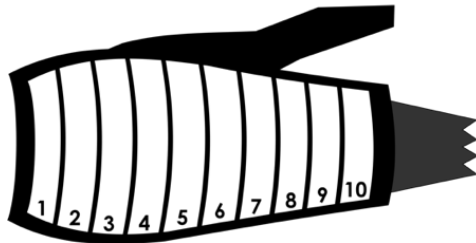
Zusammenfassung

Übersicht über die Triebwerke des Motivations-Jumbo-Jets:

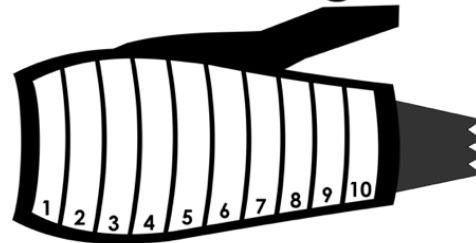
Sinn



Freude



Anforderung



Ressourcen

