

## Das Selbstmotivations-Quiz

### Anleitung

Kreuzen Sie für jede Aussage die Zahl in der Spalte an, die Sie am besten beschreibt. Bitte beantworten Sie die Fragen so, wie Sie tatsächlich sind (und nicht, wie Sie denken, dass Sie sein sollten), und machen Sie sich keine Sorgen, wenn einige Fragen in die "falsche Richtung" zu gehen scheinen. Wenn Sie fertig sind, addieren Sie die Zahlen in jeder Spalte und sehen Sie in der Tabelle "Interpretation der Ergebnisse" auf der anderen Seite des Blattes nach.

12 Anweisungen zum Beantworten	Überhaupt nicht	selten	Manchmal	Oft	Sehr oft
1. Ich bin unsicher, ob ich die Ziele, die ich mir gesetzt habe, erreichen kann.	5	4	3	2	1
2. Wenn ich an meinen Zielen arbeite, setze ich mich maximal ein und arbeite noch härter, wenn ich einen Rückschlag erlitten habe.	1	2	3	4	5
3. Ich setze mir regelmäßig Ziele und Vorgaben, um meine Vision für mein Leben zu erreichen.	1	2	3	4	5
4. Ich denke positiv über das Setzen von Zielen und die Sicherstellung meiner Bedürfnisse.	1	2	3	4	5
5. Wenn ich an meinen Zielen arbeite, setze ich mich maximal ein und arbeite noch härter, wenn ich einen Rückschlag erlitten habe.	1	2	3	4	5
6. Ich setze mir regelmäßig Ziele und Vorgaben, um meine Vision für mein Leben zu erreichen.	1	2	3	4	5
7. Ich denke positiv über das Setzen von Zielen und die Sicherstellung meiner Bedürfnisse.	5	4	3	2	1
8. Ich setze Belohnungen (und Konsequenzen) ein, um mich zu fokussieren. Wenn ich z. B. meinen Bericht pünktlich fertig stelle, gönne ich mir eine Kaffeepause.	5	4	3	2	1
9. Ich glaube, dass ich erfolgreich sein werde, wenn ich hart arbeite und meine Fähigkeiten und Talente einsetze.	5	4	3	2	1
10. Ich mache mir Sorgen über Fristen und die Erledigung von Dingen, was Stress und Ängste verursacht.	5	4	3	2	1
11. Wenn ein unerwartetes Ereignis mein Ziel bedroht oder gefährdet, neige ich dazu, wegzugehen, mir ein anderes Ziel zu setzen und eine neue Richtung einzuschlagen.	5	4	3	2	1

<b>12. Wenn ich mit einer wirklich guten Idee komme, bin ich von meiner Kreativität überrascht. Ich denke, es ist mein Glückstag, und warne mich selbst davor, mich an dieses Gefühl zu gewöhnen.</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
---	----------	----------	----------	----------	----------

### Auswertung des Ergebnisses

Ergebnis	Anmerkung
<b>12-27</b>	Sie erlauben Ihren persönlichen Zweifeln und Ängsten, Sie vom Erfolg abzuhalten. Wahrscheinlich hatten Sie in der Vergangenheit schon einige unvollendete Ziele, so dass Sie sich selbst davon überzeugt haben, dass Sie nicht selbst motiviert sind - und dann haben Sie das wahr gemacht. Durchbrechen Sie jetzt dieses schädliche Muster und fangen Sie wieder an, an sich selbst zu glauben.
<b>28-43</b>	Bei der Selbstmotivation geht es Ihnen gut. Sie scheitern sicher nicht - aber Sie könnten viel mehr erreichen. Um zu erreichen, was Sie wollen, versuchen Sie, die Motivationsfaktoren in allen Bereichen Ihres Lebens zu erhöhen.
<b>44-60</b>	Wunderbar! Sie erledigen Dinge und lassen sich durch nichts aus der Ruhe bringen. Sie bemühen sich bewusst, selbstmotiviert zu bleiben, und Sie verwenden viel Zeit und Mühe darauf, sich Ziele zu setzen und zu handeln, um diese Ziele zu erreichen. Sie ziehen andere an und inspirieren sie mit Ihrem Erfolg. Schätzen Sie dies - und seien Sie sich bewusst, dass nicht jeder so selbstmotiviert ist wie Sie!

Quelle: [https://www.mindtools.com/pages/article/newLDR\\_57.htm](https://www.mindtools.com/pages/article/newLDR_57.htm)

## **Ausdauer/Engagement üben**




enterschoolmind

