

## Arbeitsblatt: Motivation

---

### Es gibt verschiedene Arten von Motivation.

Es gibt die Motivation, die von mir selbst kommt.  
Ich tue etwas, weil ich es gern tue.  
Ich tue etwas, weil ich es will  
oder weil es mich interessiert.



Es gibt die Motivation von außen.  
Ich mache etwas,  
weil ich eine Belohnung bekomme.  
Oder ich mache es,  
weil ich eine Strafe vermeide.



Auf dem Blatt stehen einige Wörter oder Sätze.  
Überlege: **Welche Art von Motivation ist das?**

Ist es Motivation von mir selbst?  
Dann schreibe in das Kästchen ein **I**.  
Das I steht für Ich.

Ist es Motivation von außen?  
Dann schreibe in das Kästchen ein **A**.  
Das A steht für Außen.

Wenn Du es nicht weißt,  
schreibe ein Fragezeichen **?**

Ich arbeite am Wochenende,  
weil ich dafür eine Belohnung bekomme.

Ich gehe nur zum Sport,  
weil ich dort eine gute Freundin treffe.

Ich bin sehr neugierig.  
Deshalb besuche ich einen neuen Kurs.

Ich gehe zur Ernährungsberatung.  
Weil die anderen sagen:  
Du bist zu dick. Du musst dorthin gehen.

Ich spreche mit der Gruppenleiterin,  
damit ich nicht bestraft werde.

Das Basteln macht mich glücklich.  
Am liebsten würde ich nur noch basteln.

Ich höre auf zu rauchen,  
weil ich es will.