

PÄDAGOGIK

100 Prozent Selbstmotivation für inspirierte Fahrlehrer

Stimmung im Hoch und Tief 3 / Extrinsische und intrinsische Motivation 3 / Antreiber: Autonomie, Sinn, Kompetenz 4 / Von-weg-Typ oder Hin-zu-Typ 5 / Was treibt Sie an? – Ein Selbsttest 5 / Ziele und Salomitaktik 6 / Die WOOP-Methode 7 / Selbstvertrauen durch Power-Posen 8 / Exkurs: Mitarbeiter motivieren! 8 / Mitarbeiter nicht demotivieren! 9 / Tricks gegen den inneren Schweinehund 10 / Deadlines, Zeitmanagement und fette Frösche 11 / Kurzer Perspektivenwechsel 12

TEXT: EVA ELISABETH ERNST

12

Dezember 2018

Echte Selbstmotivation ist weitaus mehr als ein Psychotricks, mit dem man sich die eigene Situation schönredet oder sich zu irrwitzigen Leistungen anstachelt. Wer weiß, was ihn oder sie anspornt, verfügt über ein mächtiges Instrument zur positiven Gestaltung des eigenen Lebens – nicht nur in schlechteren Zeiten und an grauen Tagen. Die gute Nachricht lautet: Selbstmotivation lässt sich erlernen, muss allerdings regelmäßig trainiert werden. Wie, das zeigen zahlreiche, wissenschaftlich fundierte Ratschläge in diesem FAHRLEHRERBRIEF.