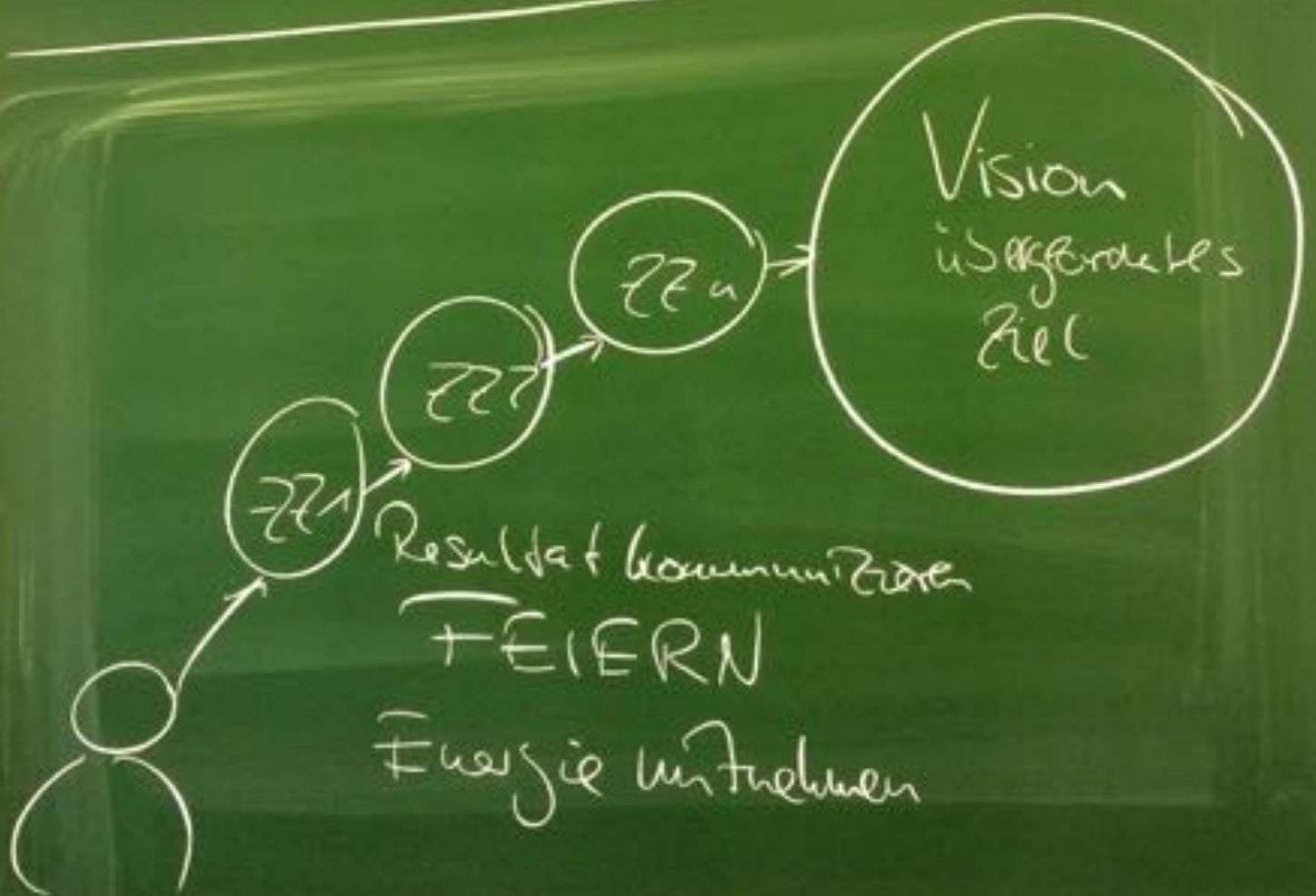


# Keine Motivation

- mangelnde körperliche Energie
- Selbstorganisation ↓
- fehlendes Anreiz → intern intrinsisch
- mangelndes Interesse → extern extrinsisch
- großer Aufwand
- Angst zu versagen | Boykott gegen das System
- Ablenkungen / Vermeidungsstrategien

Mensch lebt im  
Hier und Jetzt



# Commitment

---

aktiv aufschreiben (Handlung vollziehen)

öffentlich darüber erzählen /  
Mandat zur Kontrolle geben /  
sich verbindliche machen

mit Ausdrückung verbunden  
erste Schritte gehen

freiwillig  
intrinsische Motivation

+ sich helfen lassen!!!

	erfolgsorientiert	unbefehlsorientiert
	<p>„Erfolgssucher“ x</p>	<p>„Misserfolgsvermeider“</p>
Erfolg	<p>An uns selbst</p> <p>Freude Stolz Motivation</p>	<p>An den Anderen</p> <p>Umweltfaktoren</p> <p>Erleichterung</p> <p>„hätten andere auch geschafft“</p>
Misserfolg	<p>An den anderen</p> <p>Umweltfaktoren</p> <p>Enttäuschung Analyse Suche nach neuen Wegen / neuer Start</p>	<p>- an uns selbst</p> <p>- Bestätigung</p> <p>„hab's eh gewusst“ „das nächste Mal wird es wieder nichts“</p>

# HOW TO BE PRODUCTIVE

by Anna Vital

