

GABRIELE A. PETRIG

44 Motivations- karten

zum Lehrer/innen-
Mentaltraining

Mit Übungen
zum Download

BELTZ

Leseprobe aus: Petrig, 44 Motivationskarten zum Lehrer/innen-Mentaltraining, ISBN 978-3-407-62922-7

© 2014 Beltz Verlag, Weinheim Basel

<http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/gesamtprogramm.html?isbn=978-3-407-62922-7>

Die Motivationskarten

Die Motivationskarten geben Ihnen als Lehrende eine tägliche Inspiration, wie Sie kraftvoll und positiv gestärkt Ihren Tag beginnen können. Sie stellen zudem einen freudigen und wirksamen Weg der Selbsterkenntnis dar und können zur Unterstützung und Stärkung der Persönlichkeit im schulischen und persönlichen Bereich eingesetzt werden.

Die Motivationskarten funktionieren wunderbar alleine. Sie können sich jedoch die entsprechenden Übungen als Download herunterladen (Kennwort: vgl. S. 19). Im Buch »Mentaltraining für Lehrerinnen und Lehrer. Übungen zur Stärkung im Unterrichtsalltag« finden Sie ebenfalls diese Übungen

zu den Karten, die ein besseres Verständnis für bestimmte Themen Ihres Lebens vermitteln können. Dadurch lassen sich tiefe Schichten von unbewusst wirkenden Strukturen und Glaubenssätzen erkennen und auflösen, wenn sie nicht mehr in Ihr Leben passen.

Sie können mit den Karten alleine arbeiten, mit Freunden, dem Kollegium, mit einzelnen Schüler/innen oder Ihrer Schulklasse. Die Karten können Sie durch einen Tag, eine Woche, ein ganzes Schuljahr oder ein bestimmtes Projekt begleiten. Wer bereit ist und sich freudig für die Botschaften öffnet, kann bewusst neue Glaubenssätze erschaffen, und so dem Leben – nicht nur in der Schule – eine neue Richtung geben. Sie geben sich so-

mit täglich die Chance für Wachstum und Veränderung.

Die Karten sollen Sie vorwiegend in Ihrem Wirken als Lehrkraft unterstützen und positiv motivieren. Da wir als Menschen jedoch emotionale Wesen sind, werden Sie die positive Wirkung auch in anderen Lebensbereichen wahrnehmen können. Die Karten können Ihnen die Erfahrung bringen, dass Veränderung auch mit Freude und Leichtigkeit möglich ist. Betrachten Sie die Karten als Spiel, das Sie mit sich selbst und anderen spielen, das Sie motiviert, inspiriert und beim Erreichen Ihrer Ziele unterstützt.

Die motivierenden Sätze sind einfach und direkt gehalten. Sie haben jedoch durch die Übungen

die Möglichkeit, sich auf die Tiefe der Bedeutung einzulassen. An manchen Tagen reicht Ihnen vielleicht die Botschaft dieses einen Satzes, der auf der Karte steht, um Sie zu motivieren und kraftvoll durch den Tag zu begleiten. An anderen Tagen kann es für Sie wichtig sein, die Übungen durchzuführen und Ihr Herz weit für die Erkenntnis zu öffnen.

Die 44 Karten sind in vier Bereiche eingeteilt, die sich in den Farben Rot, Grün, Gelb und Blau zeigen. Jeweils elf Karten sind einer Farbe zugeordnet und fortlaufend nummeriert.

**Herzensfeuer:
Heute spüre ich
das innere Feuer in
meinem Herzen.**



**Vertrauen:
Ich vertraue
meinen
Schülerinnen und
Schülern.**



**Entspannung:
Heute bin ich ganz
entspannt.**

