

## 25 Top-Übungen für Motivationstrainings

Übung	Arbeitsmaterialien	Teilnehmerzahl	Zeitaufwand
<b>Übungen Teil 1: Motive und Ziele</b>			
Motive erkennen	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Übungsbeschreibung</li> <li>▪ Arbeitsblatt</li> <li>▪ Lösungsblatt</li> </ul>	4-16	1 Stunde
In fünf Jahren	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Übungsbeschreibung</li> <li>▪ Arbeitsblatt</li> </ul>	4-12	1-2 Stunden
Meine Handlungsfelder	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Übungsbeschreibung</li> <li>▪ Arbeitsblatt</li> </ul>	4-16	1-2 Stunden
Positiv formulieren	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Übungsbeschreibung</li> <li>▪ Arbeitsblatt</li> </ul>	4-12	1-2 Stunden
Meine Stärken	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Übungsbeschreibung</li> <li>▪ Aufgabenblatt</li> <li>▪ Arbeitsblatt</li> </ul>	4-16	2-3 Stunden
Meine Biografie	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Übungsbeschreibung</li> <li>▪ Aufgabenblatt</li> </ul>	4-8	1-2 Stunden
Meine Commitments	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Übungsbeschreibung</li> <li>▪ Aufgabenblatt</li> <li>▪ Arbeitsblatt</li> </ul>	4-12	1-2 Stunden
Meine Flops	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Übungsbeschreibung</li> <li>▪ Aufgabenblatt</li> <li>▪ Arbeitsblatt</li> </ul>	4-12	1-2 Stunden
<b>Übungen Teil 2: Andere motivieren</b>			
Motivationsfähigkeit einschätzen	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Übungsbeschreibung</li> <li>▪ Arbeitsblatt</li> </ul>	4-12	1-2 Stunden
Motivierend vortragen	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Übungsbeschreibung</li> <li>▪ Aufgabenblatt</li> <li>▪ Fallbeispiele</li> <li>▪ Feedbackbogen</li> </ul>	Einzelvortrag Gruppenwertung (Jury)	1-2 Stunden
Motivierendes Feedback	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Übungsbeschreibung</li> <li>▪ Arbeitsblatt</li> <li>▪ Lösungsblatt</li> </ul>	4-12	1-2 Stunden
Mitarbeiter binden	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Übungsbeschreibung</li> <li>▪ Arbeitsblatt</li> </ul>	4-12	2-3 Stunden

Motivationsfallen	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Übungsbeschreibung</li> <li>▪ Videoübung „Szenen Part1“</li> <li>▪ Videoübung „Szenen Part 2“</li> <li>▪ Arbeitsblatt</li> <li>▪ Lösungsblatt</li> </ul>	4-12	1-2 Stunden
Personalentwickler	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Übungsbeschreibung</li> <li>▪ Arbeitsblatt</li> </ul>	4-12	2-3 Stunden
Sprache als Motivationsfaktor	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Übungsbeschreibung</li> <li>▪ Videoübung „Negativbeispiel“</li> <li>▪ Videoübung „Positivbeispiel“</li> <li>▪ Arbeitsblatt</li> <li>▪ Lösungsblatt</li> </ul>	4-12	1 Stunde

### Übungen Teil 3: Motivation erleben

Glaubenssätze	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Übungsbeschreibung</li> <li>▪ Aufgabenblatt</li> <li>▪ Arbeitsblatt</li> </ul>	4-16	1-2 Stunden
Motivations-Interview	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Übungsbeschreibung</li> <li>▪ Arbeitsblatt</li> </ul>	4-12	1-2 Stunden
Nachruf	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Übungsbeschreibung</li> <li>▪ Arbeitsblatt</li> </ul>	4-12	1-2 Stunden
Umgehungsstraße	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Übungsbeschreibung</li> <li>▪ Aufgabenblatt</li> <li>▪ Feedbackbogen</li> </ul>	ca. 9	3-4 Stunden
Perspektiven	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Übungsbeschreibung</li> <li>▪ Aufgabenblatt</li> </ul>	5-15	1-2 Stunden
Bilder betrachten	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Übungsbeschreibung</li> <li>▪ Arbeitsblatt Vorlagen</li> <li>▪ Arbeitsblatt</li> </ul>	4-12	2-3 Stunden
Wegweiser	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Übungsbeschreibung</li> <li>▪ Arbeitsblatt Vorlagen</li> </ul>	4-12	2-3 Stunden
Antipathien bearbeiten	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Übungsbeschreibung</li> <li>▪ Arbeitsblatt</li> <li>▪ Feedbackbogen</li> </ul>	4-12	2-3 Stunden
Motivespiel	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Übungsbeschreibung</li> <li>▪ Videoübung „Szenen Part 1“</li> <li>▪ Videoübung „Szenen Part 2“</li> <li>▪ Arbeitsblatt</li> <li>▪ Lösungsblatt</li> </ul>	4-12	1 Stunde