

Hintern hoch! - Fünf Tricks, um sich zu motivieren

<https://www.youtube.com/watch?v=J9KuZhTMDP4>

In diesem Video werden fünf effektive Tipps vorgestellt, um die eigene Motivation zu steigern und Aufgaben effizienter zu erledigen. Der Moderator teilt persönliche Erfahrungen und Strategien, die helfen sollen, Prokrastination zu überwinden und Selbstdisziplin zu entwickeln.

Stichpunkte:

- Tipp 1: Früh aufstehen für höhere Produktivität.
- Tipp 2: Eigene Deadlines setzen, um Zeitdruck zu erzeugen.
- Tipp 3: Visualisierung des Endergebnisses zur Motivation.
- Tipp 4: Belohnungen nach Erledigung von Aufgaben einführen.
- Tipp 5: Negative Konsequenzen bei Nichterfüllung der Aufgaben vorstellen.

Quelle: MrWissen2go

Einstelldatum: 2013-02-06

Revision #1

Created 9 May 2026 02:39:55 by Admin

Updated 9 May 2026 02:39:55 by Admin