© 2018 | Trau dich! | Ruth Lamich

trau dich!

Bewusst gestartet!
Lass dich von den Mottokarten motivieren und erinnern. Entscheide dich, dein Ziel heute zu erreichen.

Täglich neu!
Setze dir erreichbare Tagesziele, definiere dein persönliches Minimum und kontrolliere dich über die Meldeliste.

Gemeinsam stark!
Such dir Mitstreiter für die Melde-Challenge (Mitschüler, Geschwister) und tauscht eure Ergebnisse, Erfahrungen und Tipps aus.

Lange bewährt!
Steiger langsam deine Ziele.
Du hast einen Durchhänger, dann betrachte deinen Weg mit dem Meldediagramm und schau auf deine Gesamtleistung.

Endlich geschafft!
Mach einen Handel, z.B. mit deinen Eltern, wie du für eine dauerhaft gute Leistung belohnt werden könntest.

Berechnungshilfen findest du im Diagramm.