



# FACTS

# Selbstreflexion ist sehr wichtig, um zu wissen, ob wir unsere Fähigkeit zur Anwendung von Disziplin verbessern müssen.

1. Geben Sie an, welche Aussage richtig und welche falsch ist

| Stellungnahme | R | W |
| --- | --- | --- |
| 1. Bevor Sie disziplinierter werden können, müssen Sie nicht mehr darauf achten, was Sie heute tun und lassen.
 |  | X |
| 1. Selbstdisziplin hilft uns, konsequenter zu sein, damit wir größere Ziele erreichen können.
 | X |  |
| 1. Selbstdisziplin ist etwas, das man nicht jeden Tag lernen und üben kann.
 |  | X |
| 1. Es ist Ihr Engagement für Ihre Ziele, das Sie auf dem richtigen Weg hält.
 | X |  |
| Selbstdisziplin ist etwas, das man lernen kann - sie ist nicht angeboren. | X |  |

1. Finden Sie die Aussage, die nicht auf eine gute

Selbstdisziplin.

| Verfolgen Sie Ihren Fortschritt |
| --- |
| 1. Setzen Sie sich keine Ziele.
 |
| 1. Bleiben Sie nicht im Pyjama, wenn Sie von zu Hause aus arbeiten.
 |
| 1. Eine Routine einführen und beibehalten.
 |
| 1. Legen Sie Grundregeln mit Familie und Freunden fest
 |

1. Finden Sie heraus, was die Selbstdisziplin nicht fördert.

| 1. Um sich selbst aufzumuntern.
 |
| --- |
| 1. Bekenntnis zu Ihren Zielen und Werten.
 |
| 1. Das Bewusstsein für die Situation.
 |
| 1. Sie brauchen sich nicht für Routinen zu entscheiden.
 |
| 1. Selbsterkenntnis.
 |

# *"Selbstdisziplin ist die Fähigkeit, sich selbst dazu zu bringen, das zu tun, was man tun sollte, wenn man es tun sollte, ob man sich danach fühlt oder nicht."*

*-Elbert Hubbard.*

Weitere Informationen erhalten Sie auf unserer Website: <https://retain-me.eu/>

und unser Facebook: <https://www.facebook.com/RetainMeErasmusProject>



2021-1-SE01-KA220-VET-000032922