

VÆRKTØJ TIL FORSTÅELSE AF DIN EGEN MOTIVATION

Kategori	Manglende motivation	Ekstern motivation (tvang; stok eller gulerod)	Indoptaget motivation (dårlig samvittighed)	Identificeret motivation (forpligtelse; værdsættelse)	Indre motivation (lyst)
Spørgsmål	Hvad motiverer dig overhovedet ikke?	Hvad føler du dig tvunget til at gøre?	Hvad gør du for at undgå dårlig samvittighed?	Hvad gør du, fordi du værdsætter det?	Hvad kan du godt lide at gøre?
Svar					