

## TEMA 1: Vaner og motivation

# ØVELSE: Motivationstrappen

Anbefalet

### Formål

At deltagerne bliver bevidste om, hvad der motiverer dem til at sætte egne mål og foretage livsstilsændringer.

### Om øvelsen

Øvelsen skal give deltagerne indsigt i og forståelse for, at ændringer kræver energi. Derfor kan det være en fordel - og nogle gange nødvendigt - at dele målet op i mindre mål (delmål). For at gøre det mere visuelt for deltagerne bruges "Motivationstrappen".

### Forberedelse

Print "Motivationstrappen" til deltagerne.

### Sådan igangsættes øvelsen

1. Underviseren introducerer øvelsen og formålet med den.
  - De står ved bunden af trappen og kigger op mod deres mål, som er på øverste trin af trappen.
  - Trappen illustrerer processen, hvor man bevæger sig mod sit mål. På vej mod målet indsættes delmål for at gøre processen mere overskuelig.
  - Nogle gange er der omstændigheder, der gør, at der gås nogle trin ned ad trappen igen - men ikke nødvendigvis helt til bunden. Det kræver vedholdenhed at fortsætte vejen op ad trappen, til trods for, at det nogle gange går den anden vej.
  - Undervejs kan deltagerne erkende, at de må ændre deres mål.
  - De kan altid kigge ned ad trappen og se, hvor langt de er nået.
2. Deltagerne skal selv udfylde deres egen trappe på det udleverede papir.
  - Ud for det øverste trin skal deltagerne skrive, hvad deres mål er.
  - I stikord beskriver deltageren, hvordan de har det, når de er i mål, for eksempel hvordan humøret er, hvad vægten er, hvordan blodsukkeret er og så videre.
  - Deltagerne markerer på trappen, hvor langt de er nu.
3. Underviseren kan hjælpe deltagerne undervejs og motivere dem til at begynde - eller fortsætte - turen op ad trappen ved hjælp af følgende motiverende udsagn:
  - *Kig kun frem til næste trin, så der ikke bruges energi og ressourcer på at tænke, at det aldrig lykkes at nå toppen af trappen. Så kan det være nemmere at bevare motivationen.*
  - *Sæt delmål.*
  - *Tag et trin ad gangen, giv dig selv anerkendelse, når du har nået dit delmål.*
  - *Kig ned ad trappen og se, hvor langt du er nået. Målet nås ét trin ad gangen.*
  - *Hvor vil du hen nu? Når man begynder at ændre vaner, finder man nogen gange ud af, at ens ønskede mål måske ikke er det rigtige, og et nyt mål kan formuleres.*
4. Øvelsen afsluttes ved, at underviseren spørger deltagerne, om øvelsen var hjælpsom. Deltagerne gemmer trappen til senere. ▶▶



## MATERIALER



• "Motivationstrappen" printes fra [www.levlivet.online](http://www.levlivet.online)

## TIPS TIL UNDERVISEREN

- Holdet kan som indledning til øvelsen kort komme med bud på, hvad gode mål kan være.
- Som eksempel på udfyldelse af "Motivationstrappen" kan en af deltageres mål anvendes, så holdet udfylder trappen sammen. Underviseren kan også bruge et eksempel fra en tidligere deltager og forklare ud fra det.