



## Basteltipps Motivationshilfe

### Material

- 2 Einmach- oder Marmeladengläser
- Muscheln, Steine, Murmeln o.Ä.
- Band, Schnur oder Bast
- Papier
- Schere
- Stift oder Stempel
- Locher

### Anleitung

- 1) Nehmen Sie ein schönes Glas und füllen dort so viele Muscheln/Steine/Murmeln hinein, wie Sie gerne abnehmen möchten.
- 2) Schneiden Sie zwei Stücke Papier zurecht. Auf das eine schreiben Sie *Muss ich noch* und auf das andere *Hab ich schon*. Statt zu schreiben können Sie auch stempeln.
- 3) Lochen Sie das Blatt und ziehen Sie eine Schnur durch. Nun befestigen Sie die Schnur am oberen Rand des Glases.

So sehen meine Motivations-Gläser aus.

Haben Sie noch eine andere gute Idee zur Motivation? Wenn Sie mögen, schicken Sie uns ein Bild davon an [info@bratkartoffelnmachenschlank.de](mailto:info@bratkartoffelnmachenschlank.de), dann teilen wir Ihre Idee mit allen.