

Pep Talk

Der Pep Talk ist eine kurze Motivationsrede, mit der Absicht, einer anderen Person Mut zuzusprechen oder sie zu motivieren, hart für einen Sieg oder Erfolg zu arbeiten. Pep Talks eignen sich auch für Selbstgespräche, damit kannst du dich selbst zu höheren Leistungen anstacheln. Du sprichst dir – zum Beispiel vor einem Vorstellungsgespräch – selbst Mut zu. Dazu formulierst du nur positive Erwartungen, konzentrierst dich auf deine Stärken und nimmst so in Gedanken deinen Erfolg vorweg.

1 Pep Talk als Mutmacher

Lies folgende Sätze eines Pep Talks und bringe sie in die richtige Reihenfolge.

	Du kannst nicht alles schon vorher wissen. Vertrau auf den Prozess, vertrau auf dich! Dann wirst du sicher Erfolg haben!
	Dieser Zwiespalt ist okay. Jeder macht – immer wieder mal – eine solche Krise im Leben durch.
1	Kennst du das Gefühl, nicht zu wissen, wohin es gehen soll? Du spürst eine Kraft und eine Energie, aber es fehlt dir an Klarheit?
	Du musst dieses Gefühl außerhalb der Komfortzone sogar spüren, damit dir bewusst wird, aus welchem Holz du bist und was du eben nicht bist.
	Stell dir dieses Bewusstwerden wie einen heftigen Muskelkater nach dem Training vor. Der Schmerz tut weh, aber er zeigt dir auch, dass deine Muskeln wachsen und stark werden.
	Beginn nach dieser Erkenntnis mit dem, was du schon kennst. Fang einfach an, das Weitere wirst du im Verlauf erkennen.

2 Passende Formulierungen für Pep Talks

Markiere in folgendem Pep Talk die jeweils passende Formulierung.

Du versprengst / *versprühst* / verstellst echt Power! Vielleicht spürst du das nicht immer, aber es ist so / sei / sie. Du hast eine einzigartige Stimme und mit deinem Ansehen / Ausstehen / Aussehen brauchst du dich nicht zu verstecken! Sei nur du selbig / derselbe / selbst, dann bist du am besten! Die anderen gibt es nämlich schon.

Du siehst andere / anders / anderwärtige, wie sie ihre Pläne verwirklichen? Du möchtest auch so coole / kühle / kalte Sachen machen? Trau / Träume / Trage dich einfach!

Jeder Weg begrenzt / begleitet / beginnt mit einem ersten Schritt. Probiere es einfach und fahre / finde / folge deiner Kreativität! Starte / Stürme / Störe am besten mit dem Projekt, von dem du schon lange träumst.

Nichts läuft / lacht / liegt zwischen dir und dem, was du schon lange machen willst: Du musst dich nur auf den Wagen / Weg / Wind machen. Mach es einfach / einsam / eingangs! Trau dich! Und mach vor allem das, was du wesentlich / wahrhaft / wirklich magst! Denn dann kannst du jede Minute davon auch genießen / verzehren / naschen. Denn dann machst du wirklich das, worauf du stolz / starr / straff sein wirst. Dann spülst / spielst / speist du deine Stärken richtig aus! Jetzt du!