

MOTIVATION

ICH ...

WILL

KANN

WERDE!!!

EMİNE YULA
30.09.2018

- ▶ Was ist Motivation?
- ▶ Motivationsarten
- ▶ Fünf Quellen der Motivation
- ▶ Zusammenhang von Intrinsischen und Extrinsischen Motivation
- ▶ Blick auf Motivationstheorien und Theoretikern
- ▶ Bedürfnispyramide von Abraham H. Maslow
- ▶ Geld als Motivationsfaktor
- ▶ Anwendungen von Motivationstheorien

MOTIVATION IST EIN KRIBBELN IM BAUCH.
ES IST BESTÄNDIG, ZIEHT DICH AUS DER
KOMFORT-ZONE UND LÄSST DICH ÜBER DEINE
GRENZEN HINAUSWACHSEN.

Stefan Wendt



Woher kommt das Wort Motivation ?

- ▶ Das Wort Motivation kommt lateinischen Wort Motus, zu deutsch Bewegung.
- ▶ Motiv lateinisch motivus = bewegend, antreibend
- ▶ Motiv = Beweggrund
- ▶ Motive werden definiert als überdauernde Bedürfnisse oder Ziele, die in der Persönlichkeit einer Person verankert sind.

Motivation und Motiv stehen in einem engen Zusammenhang.

- ▶ Motive und der Motivation bestimmen die Wirksamkeit der Anreize und somit das Verhalten.
- ▶ Die Motivation resultiert aus einem unbefriedigten Bedürfnis und bezeichnet den Prozess der Aktivierung eines Motivs.

Was ist Motivation?

- ▶ Nach einfacher Definition ist Motivation ein Gefühl, das den Menschen bewegt, etwas bestimmtes zu tun.
- ▶ Motivation bedeutet, dass wir ein Bedürfnis haben, ein bestimmtes Ziel anzustreben und aktiv werden, um dieses Ziel zu erreichen.
- ▶ Motivation erklärt, wofür wir uns anstrengen und weshalb wir handeln.
- ▶ Bei Motivation handelt es sich um „die Beweggründe, die das Handeln eines Menschen bestimmen“.

- ▶ Motivation ist prinzipiell immer vorhanden. In den meisten Fällen nutzen wir sie unbewusst.
- ▶ Wenn wir essen sind wir dazu motiviert, unseren Hunger zu stillen.
- ▶ Der Motor unserer Motivationen ist im Prinzip der starke Drang (Trieb), unsere Bedürfnisse zu befriedigen. Die hieraus resultierenden Motivationen, die uns ständig und in jeder Situation unbewusst steuern, haben eine große Macht über uns, ohne dass uns bewusst ist.

Bekanntesten Motivationsarten

- ▶ Intrinsische Motivation (Bauchmotivation)
- ▶ Extrinsische Motivation (Kopfmotivation)

Intrinsische Motivation

- ▶ Intrinsische Motivation bezeichnet das Handeln aus inneren Antrieben heraus. Dazu gehören persönliche Interessen, oder kreative und künstlerische Neigungen und Herausforderungen.
- ▶ Intrinsisch motivierte Personen beziehen ihre Motivation aus der Tätigkeit oder Aufgabe heraus.
- ▶ Intrinsische Motivation ist die Motivationsart, die durch die eigenen Überzeugung(en) ausgelöst wird.

Extrinsische Motivation

- ▶ Bei extrinsischer Motivation erbringen Menschen bestimmte Leistungen, weil sie sich davon einen Vorteil (Belohnung) versprechen oder Nachteile (Bestrafung) vermeiden wollen.
- ▶ Genauer gesagt ist extrinsische Motivation die Motivationsart, die durch äußere Einflussfaktoren ausgelöst wird.

Vorteile intrinsische Motivation

- ▶ Bei intrinsischer Motivation handelt es sich um echte Motivation.
- ▶ Du motivierst dich selbst und bist nicht auf äußere Faktoren angewiesen
- ▶ Es gibt kein Limit für intrinsische Motivation
- ▶ Intrinsische Motivation bleibt über mehrere Monate und Jahre konstant bestehen

Nachteile intrinsische Motivation

- ▶ Intrinsische Motivation wirst du nur langfristig (über mehrere Monate und Jahre) finden
- ▶ Du musst das Hamsterrad verlassen, um intrinsische Motivation zu finden

Vorteile extrinsische Motivation

- ▶ Wird sehr einfach und schnell ausgelöst
- ▶ Gibt dir ein Gefühl, dass du alles schaffen kannst, was du willst
- ▶ Du musst selbst nicht viel dafür tun, sondern wirst von außen automatisch motiviert
- ▶ Extrinsische Motivation kann für kurze Zeit sehr intensiv sein (Momentum)

Nachteile extrinsische Motivation

- ▶ Du motivierst dich nicht selbst, sondern wirst "fremd" motiviert
- ▶ Extrinsische Motivation ist keine echte Motivation
- ▶ Meist hält extrinsische Motivation nur für ein paar Stunden oder Tage
- ▶ Es bedarf immer wieder neuen extrinsischen Motivationsquellen

Wir können zwischen hoher und niedriger Motivation unterscheiden

- ▶ Unser Motivation, aktiv zu werden, wird von 3 Botenstoffen im Körper gesteuert.
- ▶ Dopamin sorgt dafür, das wir uns anstrengen uns auf ein Ziel hinarbeiten.
- ▶ Oxytocin sorgt, das wir Beziehungen mit anderen Menschen eingehen und ihnen vertrauen.
- ▶ Körpereigene Opiate sorgen für unser körperliches und seelisches Wohlbefinden.

Fünf Quellen der Motivation

John Barbuto und Richard Scholl unterscheiden zwischen zwei intrinsischen und drei extrinsischen Quellen der Motivation

Extrinsische Quellen

1. Instrumentelle Motivation

Das Verhalten dieser Menschen ist im Wesentlichen geleitet von der Aussicht auf konkrete Vorteile oder Belohnungen von außen (extrinsisch).

Diese Quelle der Motivation hat einen starken Bezug zum Machtmotiv.

2. Externes Selbstverständnis

Die Quelle des Selbstverständnisses und die Idealvorstellung kommen in diesem Falle primär aus der Rolle und den Erwartungen des Umfeldes.

Zu dieser Quelle der Motivation gehört das Zugehörigkeitsmotiv.

3. Internalisierung von Zielen

Die Personen dieser Gruppe machen sich die Ziele der Organisation oder des Unternehmens zu eigen. Hier ist eine Kombination aus Zugehörigkeits- und Leistungsmotiven im Spiel.

Intrinsische Quellen

1. Interne Prozessmotivation

Das besondere Merkmal dieser Motivation besteht darin, dass jemand eine Aufgabe um ihrer selbst willen bewältigt. Sie denken gar nicht lange darüber nach, warum sie das machen und welche Vorteile oder Belohnungen sie dafür bekommen.

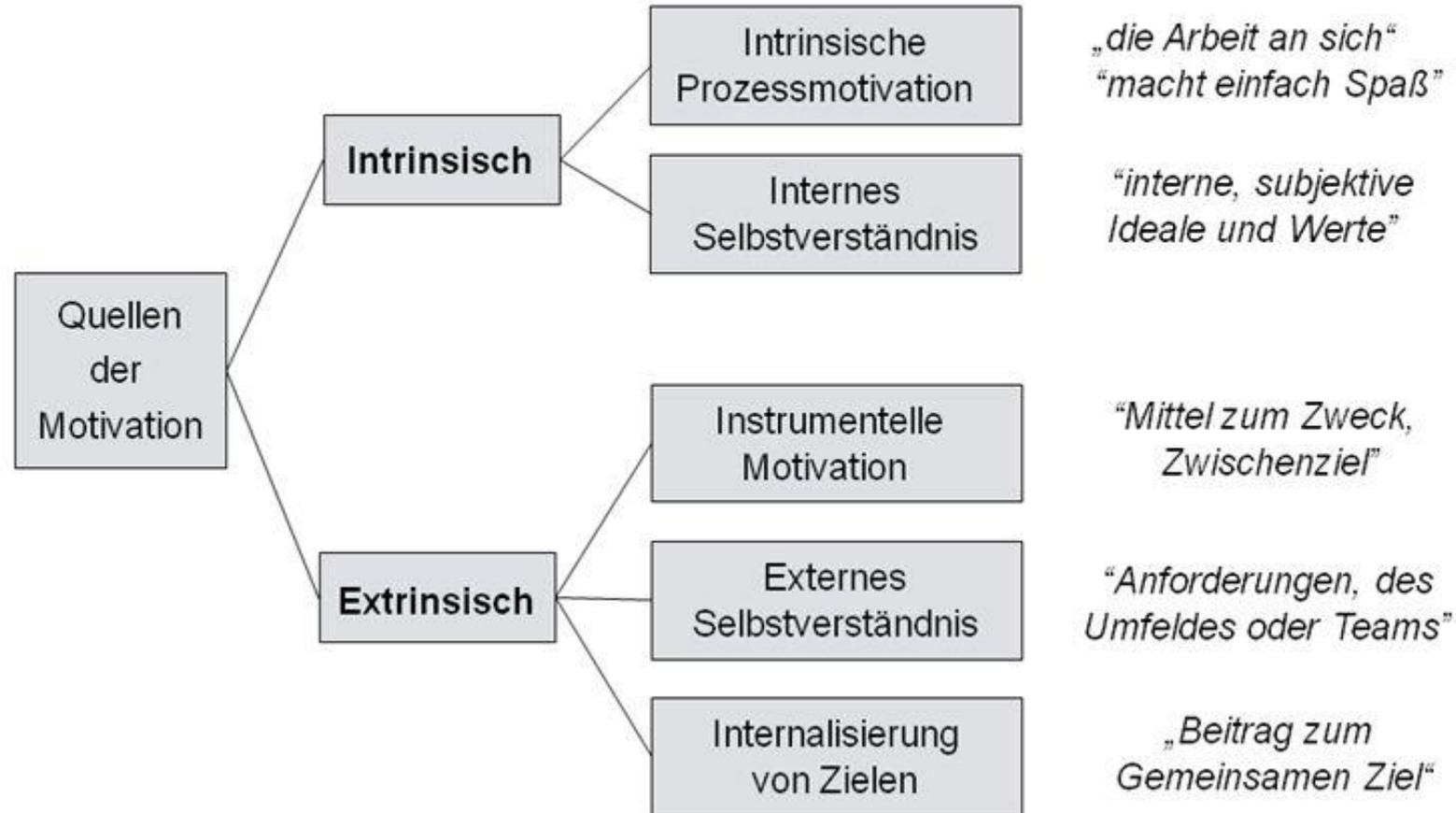
2. Internes Selbstverständnis

Das Verhalten und die Werte dieser Personengruppe orientieren sich an internen Standards und Maßstäben. Sie haben, meistens aus nicht mehr nachvollziehbaren oder unbewussten Gründen, eine Idealvorstellung als Leitlinie ihres Handelns verinnerlicht.

Bei dieser Quelle der Motivation ist das Leistungsmotiv besonders stark angeregt.

Die Fünf Quellen der Motivation nach Barbuto

(Prinzip des Motivation Sources Inventory)



Zusammenhang von intrinsischer und extrinsischer Motivation

- ▶ Intrinsische Motivation kann durch extrinsische Belohnungen zerstört werden: Wenn ein Verhalten fast nur durch äußere Anreize (Anweisungen, Belohnung) gesteuert wird, sinkt die innere Beteiligung, da so das Gefühl der Selbstbestimmung unterminiert wird.

Motivationstheorien

► Inhaltstheorien

Inhaltstheorien versuchen zu erklären, was in einer Person oder in seiner Umwelt Verhalten erzeugt und aufrechterhält. Sie sollen zeigen, was und welche spezifischen Faktoren den Menschen zur Arbeit motivieren.

► Prozesstheorien

Die Prozesstheorien fragen hingegen danach, wie ein bestimmtes Verhalten generiert, gelenkt und erhalten bzw. unterbrochen werden kann.

Bekannte Motivationstheorien

- ▶ die Theorie der Motivation von Abraham Maslow (Bedürfnispyramide)
- ▶ die Zwei-Faktoren-Theorie der menschlichen Bedürfnisse von Frederick Herzberg
- ▶ die „Theorie der 16 Lebensmotive“ (auch „Reiss-Profile“ genannt) Steven Reiss
- ▶ Weg-Ziel-Modell der Motivation nach Porter und Lawler

Bedürfnispyramide von Abraham H. Maslow

- ▶ Die Maslowsche Bedürfnishierarchie, bekannt als Bedürfnispyramide, ist eine sozialpsychologische Theorie des US-amerikanischen Psychologen Abraham Maslow (1908-1970). Sie beschreibt menschliche Bedürfnisse und Motivationen (in einer hierarchischen Struktur) und versucht, diese zu erklären.

1. Physiologische Bedürfnisse
2. Sicherheitsbedürfnisse
3. Soziale Bedürfnisse
4. Individualbedürfnisse
5. Selbstverwirklichung



Geld als Motivationsfaktor

- ▶ Im Allgemeinen sagen Experten, dass der Einfluss des Geldes auf die Motivation eher überschätzt wird. Denn mehr Geld wird schnell als Selbstverständlichkeit angenommen. Andererseits kann wie in der Zwei-Faktoren-Theorie nach Herzberg eine unfaire Bezahlung schnell demotivierend wirken. Was durchaus motivierend wirken kann, sind gezielte Belohnungen: Kleine Geschenke, wenn man etwas besonders gut gemacht hat oder ein Fortbildungskurs.

Anwendungen von Motivationstheorien

- ▶ Motivationstheorien spielen in vielen Lebensbereichen eine wichtige Rolle.

- ▶ Soziale Beziehungen
- ▶ Konsumentenverhalten
- ▶ Verkaufspsychologie
- ▶ Handelspsychologie
- ▶ Arbeits- und Organisationspsychologie
- ▶ Gesundheitspsychologie
- ▶ Sportpsychologie
- ▶ Klinische Psychologie
- ▶ Pädagogische Psychologie
- ▶ Managementlehre
- ▶ Lernen durch Lehren

Motivierte Menschen

- ▶ Sie wissen, warum sie etwas tun
- ▶ Sie nutzen ihre Motivationsschübe
- ▶ Sie planen voraus
- ▶ Sie bereuen nichts

Was menschliches Verhalten beeinflusst

Es gibt mehrere Faktoren, die menschliches Verhalten beeinflussen.

Neben der Motivation sind das:

- ▶ Emotionen,
- ▶ die jeweilige Situation,
- ▶ die unterschiedliche Wahrnehmung,
- ▶ Denkprozesse und
- ▶ die Person in ihrem jeweiligen Entwicklungsstand.

„Motivation ist wichtig für den
Anfang, Gewohnheiten sind das,
was Sie am Ball bleiben lässt“

- ▶ www.palverlag.de
- ▶ www.grin.com
- ▶ www.business-wisse.de
- ▶ www.wikipedia.de
- ▶ www.motivationsiskey.de

ENDE

Danke für eure Aufmerksamkeit!