



MINI INPUT

*Was
motiviert
Uns?*



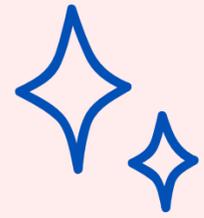


DEFINITION

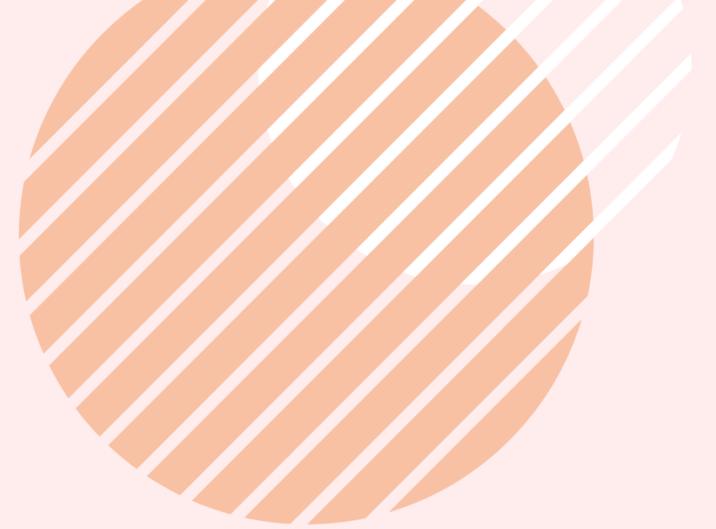
Was ist Motivation?

Motivation ist der innere Antrieb, etwas zu tun oder zu erreichen. Sie beeinflusst unser Verhalten und unsere Entscheidungen.





Formen von Motivation

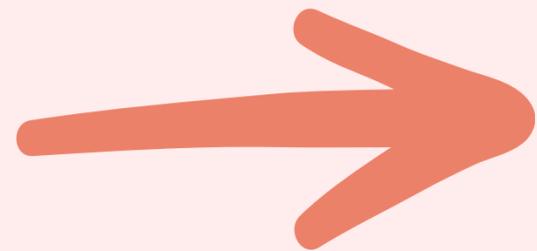


INTRINSISCH

- Motivation aus dem Inneren (z. B. Spaß, Interesse, Sinn, Werte)
- Beispiel: Du machst etwas, weil du es liebst.

EXTRINSISCH

- Motivation durch äußere Anreize (z. B. Belohnungen, Anerkennung, Gemeinschaft)
- Beispiel: Du machst etwas für eine gute Note.



Wichtig zu Wissen: Beide Motivationsformen können parallel und zeitgleich da sein. Keine ist besser oder schlechter



Selbstbestimmungstheorie



AUTONOMIE

- Kontrolle über dein Handeln
- Wahlmöglichkeiten
- Entscheidungsspielräume

KOMPETENZ

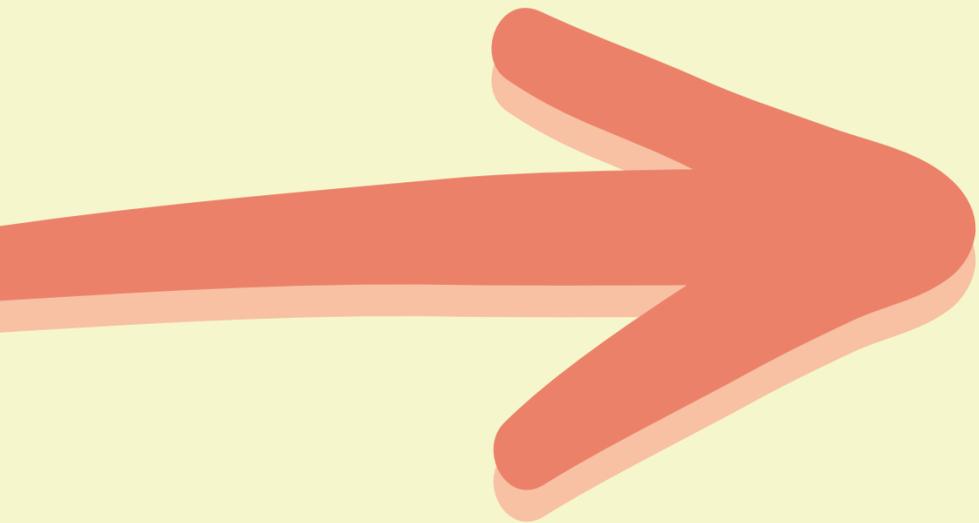
- Selbstwirksamkeit
- Dein Handeln hat Erfolg
- Du kannst deine Stärken zeigen

Motivation

ZUGEHÖRIGKEIT

- Akzeptanz
- Freunde
- Gemeinschaft





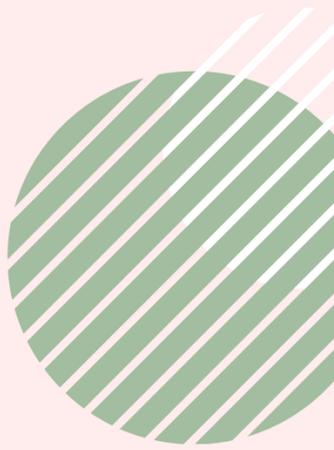
Wissen nutzen

Das Wissen über Motivation kann uns helfen die
Arbeit in unseren Strukturen zu verbessern





Motivation stärken



- Sinnhaftigkeit – Etwas bewirken
- Anerkennung – Wertschätzung durch andere
- Fähigkeiten – Kompetenzen nutzen und erweitern
- Gemeinschaft – Teamarbeit und Zusammenhalt stärken
- Einfluss – Entscheidungen mitgestalten





Danke

FÜR EURE AUFMERKSAMKEIT!