

Lernziel

Die Gruppe bekommt eine Einführung in das Thema Motivation und kann wesentliche Fachbegriffe eigenständig einordnen und wiedergeben. Des Weiteren wird das Verständnis zur Förderung der intrinsischen und extrinsischen Motivation vertieft.



Bin ich müde
Warum tue ich
mir das
eigentlich an?

Keine Lust



Ich hasse Montage

Ohne 3 Kaffee
läuft hier mal
gar nichts

Motivation



Was ist eigentlich Motivation?

Die Bezeichnung Motivation ist auf das lateinische Verb *movere* (**bewegen, antreiben**) zurückzuführen. Motivation wird allgemein definiert als das, was erklärt, warum Menschen oder Tiere zu einem bestimmten Zeitpunkt ein bestimmtes Verhalten einleiten, fortsetzen oder beenden.

Quelle: <https://de.wikipedia.org/wiki/Motivation>



Auf welche Lebensbereiche wirken sich unsere Motive / Motivation aus?



Gem. Gallup Engagement Index 2019 / Studie

- **15 %** der Beschäftigten in Deutschland haben lediglich **eine emotionale Bindung** zu Ihrem Arbeitgeber
- **69 %** fühlen sich nur **wenig gebunden** und machen Dienst nach Vorschrift
- **16%** haben gar **keine emotionale Bindung** zu Ihrem Unternehmen und haben bereits innerlich gekündigt.



Intrinsische vs. extrinsische Motivation



Was kann ich als HF-Trainer tun, um die intrinsische Motivation des LT zu fördern?



<https://www.menti.com/6s56ppthss>

The voting code 4044 5961



Was kann ich als HF-Trainer tun, um die intrinsische Motivation des LT zu fördern?

- Sorge für eine angenehme Arbeitsatmosphäre
- Übertrage Verantwortung / binde die LT mit in das Seminar ein
- Schaffe Betroffenheit / Sinnorientiertes Lehren
- Fordern und Fördern
- Spreche Lob aus (Wertschätzung), wenn etwas gut gelaufen ist
- Gestalte deine Themen abwechslungsreich
- Sei Flexibel



Gibt es Möglichkeiten im Rahmen einer HF-Schulung extrinsisch zu motivieren?

Motive, Wünsche, Hoffnungen	Ängste, Befürchtungen
Zugehörigkeit (Sicherheit, Zuwendung, Geborgenheit, Freundschaft) ↳ Beitrag beachten und integrieren	... unbeliebt, zurückgewiesen, isoliert, ausgeschlossen, allein gelassen Gefühl: Wertlosigkeit
Macht (Kontrolle, Dominanz, Bedeutung, Status, Einfluss, Kampf, Wettbewerb) ↳ in Entscheidungen einbinden	... Kontrollverlust, unwichtig, abhängig, unbedeutend, missachtet Gefühl: Ohnmacht
Leistung (Erfolg, Fortschritt, Kreativität, Abwechslung, Neugier, Fantasie) ↳ Leistungen anerkennen	... unfähig, schwach, erniedrigt, nutzlos, dumm, „Verlierer“, „Versager“ Gefühl: Versagen



Zusammenfassung

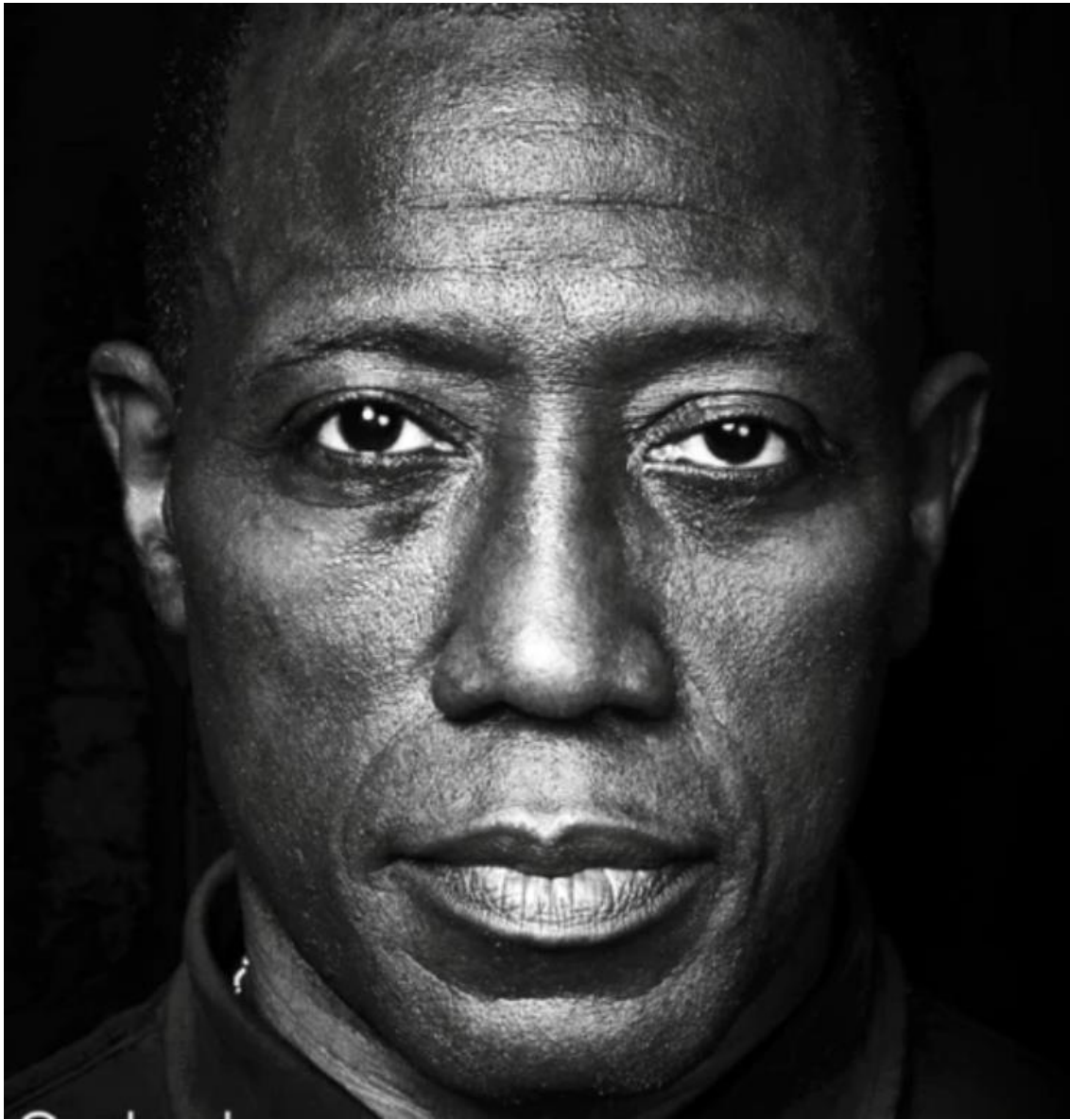
- was ist Motivation
- wo finden wir Motivation
- Erläuterung Fachbegriffe
- intrinsisch motivieren als HF-Trainier
- extrinsisch Motivation als HF-Trainer



Motivationsvideo

<https://www.youtube.com/watch?v=mgmVOuLgFB0>





Don't stop when you're tired.
Stop when you're done.

-Wesley Snipes