



Modul 2

Motive , Motivation & Glaubenssätze



Themenübersicht

1

Motive

3

Ziele

2

Motivation

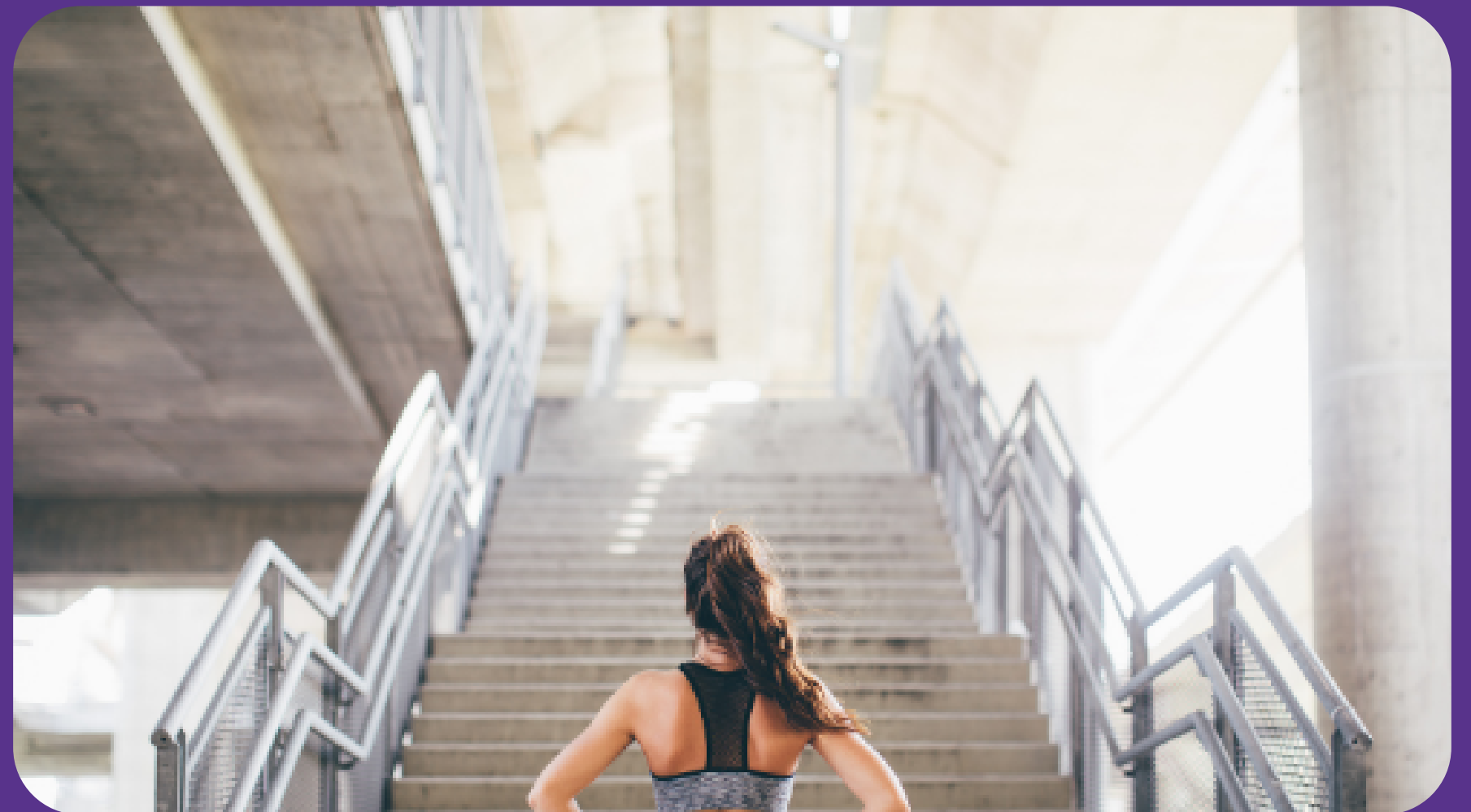
4

dein WARUM

Warum handelt eine Person auf bestimmte Art und Weise? Was bewegt sie zu ihren Verhaltensweisen oder welche Motive hat sie hierfür?

Ein Motiv bewegt einen Menschen dazu, eine Handlung zu vollziehen. Diese ist der Grundbaustein jeder Motivation. Auch wenn es auf den ersten Blick nicht immer so scheinen mag, dient jede Handlung, die ein Mensch ausführt, dem Stillen eines bestimmten Motivs.

Motive –
Kennst du dein Motiv?



Die Unterscheidung zwischen primären und sekundären Motiven:

- Primäre bzw. niedrigere Motive: angeborene Bedürfnisse wie Hunger, Durst oder der Sexualtrieb
- Sekundäre bzw. höhere Motive: erworbene Bedürfnisse wie das Leistungsbedürfnis, Zugehörigkeitsbedürfnis oder das Machtbedürfnis

Welche Motive gibt es?



Persönliche Motive

Anschlussmotiv:

Das Streben nach zwischenmenschlichen Beziehungen und einer Rolle in der Gemeinschaft.



Persönliche Motive

Leistungsmotiv:

Es entsteht durch die Setzung eigener (persönlicher und/oder beruflicher) Ziele und indirektes Streben nach Anerkennung.



Persönliche Motive

Machtmotiv:

Das Bedürfnis bzw. Verlangen,
andere Menschen beeinflussen zu
wollen.



Persönliche Motive

Selbstverwirklichungsmotiv:

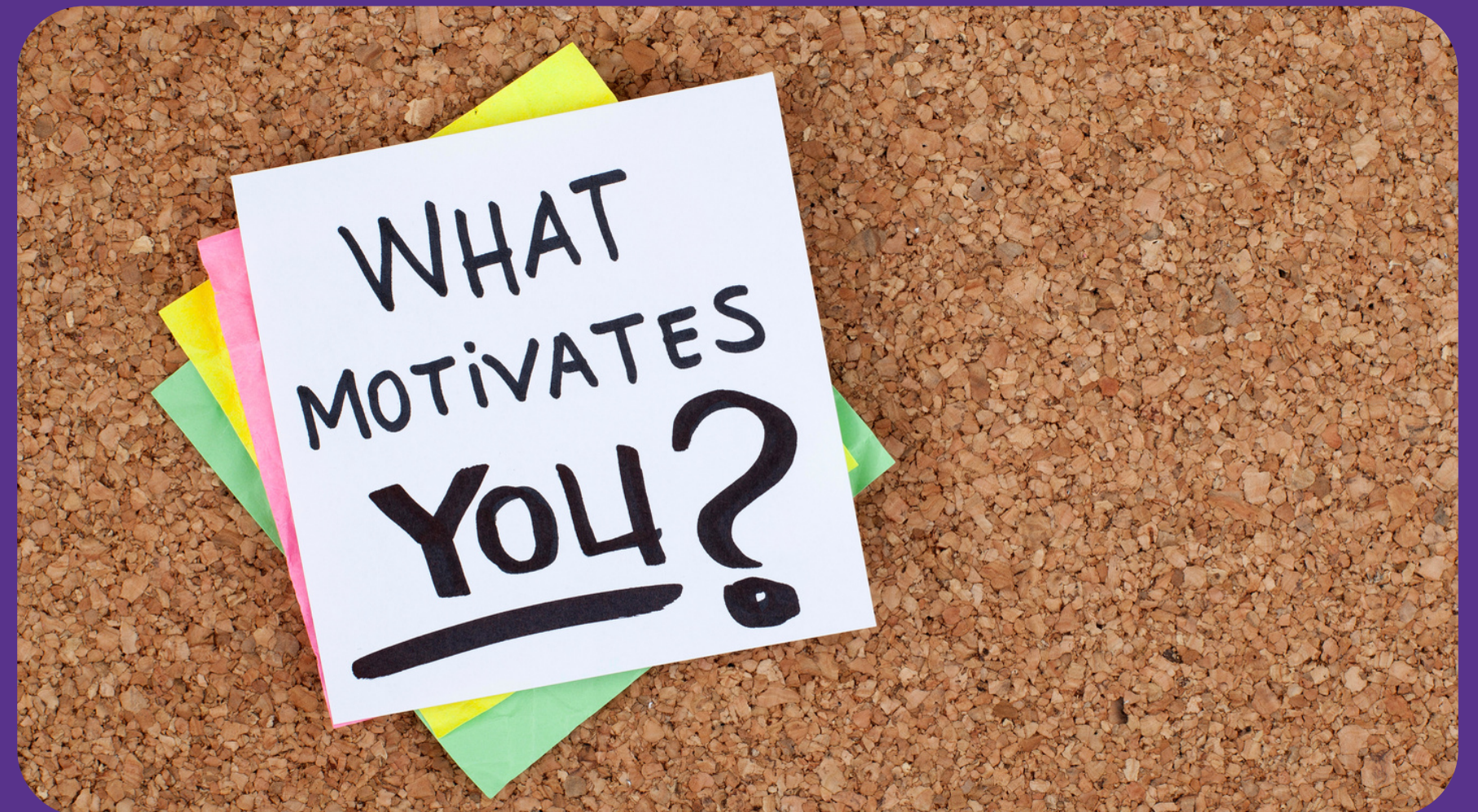
Die Suche nach einem tieferen Sinn
und persönlicher Entfaltung.



Motivation ist das, was erklärt, warum Menschen ein bestimmtes Verhalten zu einem gewissen Zeitpunkt einleiten, fortsetzen oder beenden.

Motivation ein Produkt eines Motivs. Motivation entsteht immer dann, wenn ein Motiv aufgrund eines unbefriedigten Bedürfnisses angeregt wird. Ein Motiv muss somit auf einen Anreiz treffen, damit es zur Motivation und zu einem Verhalten kommt.

Motivation



Als Motivation wird in der Psychologie ein emotionaler Prozess bezeichnet, der ein Verhalten in Gang setzt, beibehält oder stoppt. Es wird zwischen intrinsischer und extrinsischer Motivation unterschieden.

Sie haben komplett unterschiedliche Ursprünge.

- extrinsische Motivation (von außen kommend)
- intrinsische Motivation (von innen heraus)

Motivation – Welche Arten gibt es?



DER WEG VON MOTIV ZUR VERÄNDERUNG

1

Motiv

2

Motivation

3

wahres
WARUM

6

langfristige
Veränderung

5

Zieldefinition

4

Handlung

Motivation



3 einfache Fragen, die du dir ganz ehrlich beantwortest, um herauszufinden was **DEINE** persönliche Motivation ist:



Was ist dein persönlicher Antrieb?

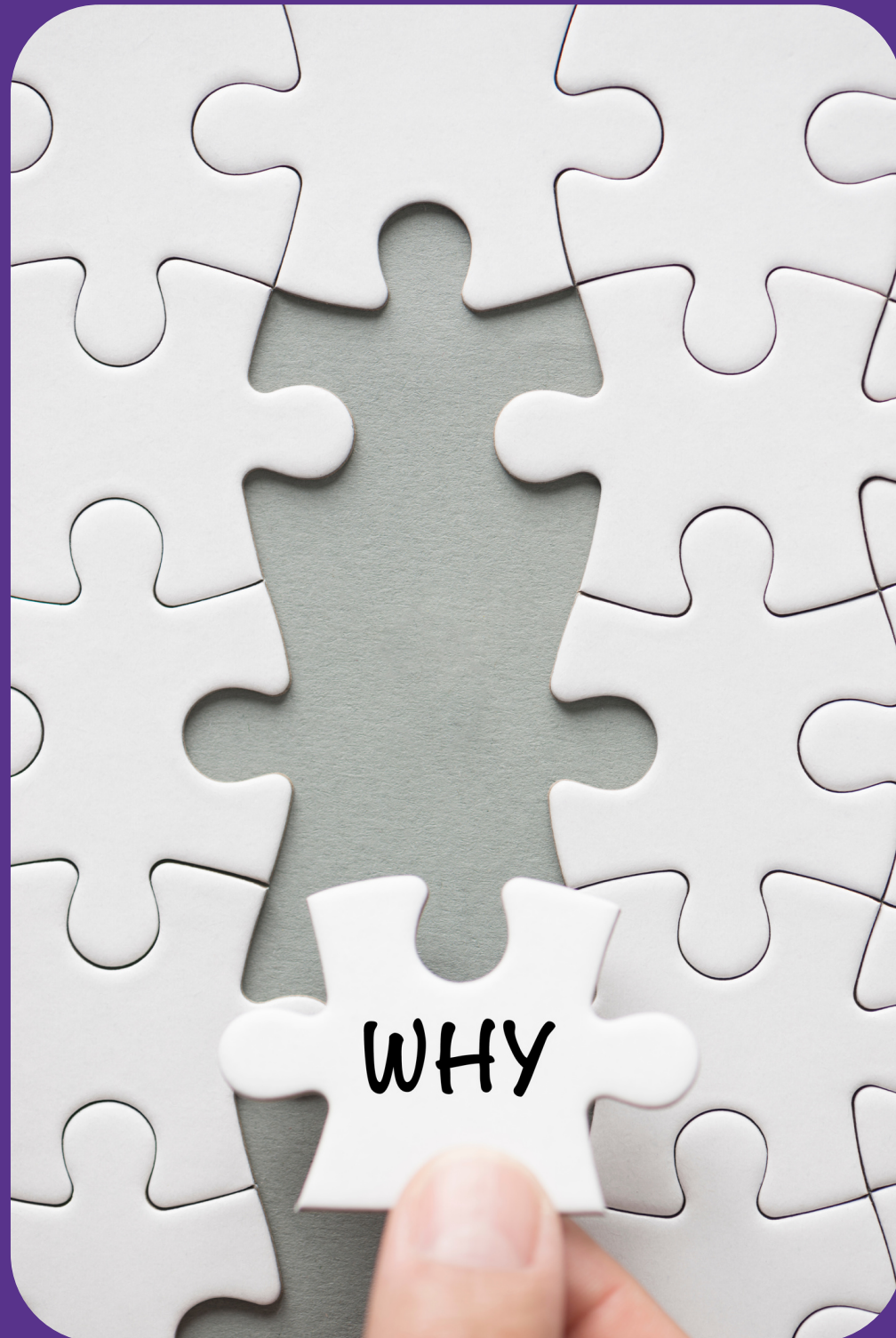


Was willst du wirklich erreichen?



Warum willst du das erreichen?

Kennst du dein
WARUM?



Die 5 W-Fragen

Die 5 Warum-Methode ist eine leicht durchzuführende Fragetechnik, in der man den tiefen Grund bzw. das Motiv aufdecken kann.

Häufig ist der augenscheinliche Grund einer Handlung nicht die wahre Ursache, sondern nur ein weitere Schale, ein weiterer Schutz.

Zielsetzung

Die 5-W Fragen

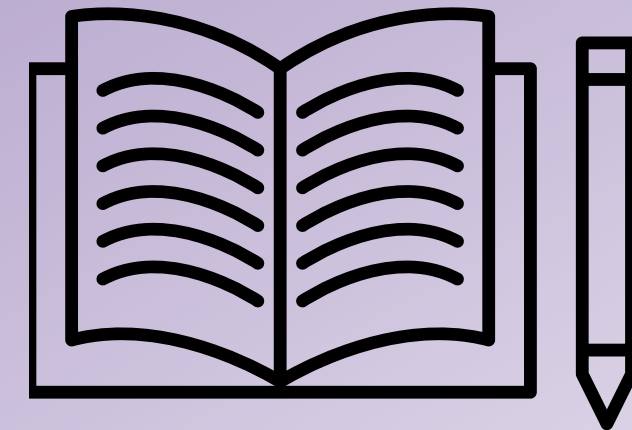


Wahrer Grund



Deine Aufgaben im Workbook

Modul 2: Seite 7–12
Modul 3: Seite 13–15



Glaubenssätze



Glaubenssätze sind Annahmen über dich selbst und darüber, wie die Welt um dich herum abläuft. Sie entwickeln sich durch Erziehung, Übernahme von anderen, durch Vorbilder und sonstige Einflüsse des persönlichen Umfeldes.

- ➔ Die positiven und wertvollen Glaubenssätze motivieren dich, bereichern dein Leben und helfen dir bei der Verwirklichung deiner Ziele. Sie sind als von großer Bedeutung, wenn du etwas Erreichen oder Verändern möchtest.
- ➔ Die negativen Glaubenssätze hemmen dich, sie stehen dir oft im Weg und verhindern, dass du dein volles Potential ausschöpfst. Sie wirken blockierend auf dein Leben und deine Ziele.

GLAUBE AN DICH

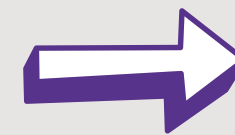
GLAUBENSSÄTZE

NOTIERE HIER DEINE HEMMENDEN (NEGATIVEN)
GLAUBENSSÄTZE

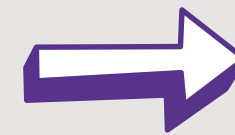
Hemmender (negativer) Glaubenssatz	Positives Referenzerlebnis	Zielführender (positiver) Glaubenssatz
Beispiel: "Ich bin schon 100 Mal gescheitert und nichts hat geklappt." "Ich werde sowieso wieder zunehmen, so ist es immer."	Bevor ich Rad fahren konnte, bin ich tausendmal hingefallen und habe es trotzdem geschafft. Wenn ich etwas verändere und zu 100% dahinter stehe, dann erreiche ich genau das, was ich mir vornehme.	"Das hier ist keine Diät, sondern ich arbeite mit meinem Körper zusammen. Ich kann es schaffen." "Ich werde mein Wohlfühlgewicht halten."

Mit diesen Fragen lassen sich
negative Glaubenssätze auflösen.

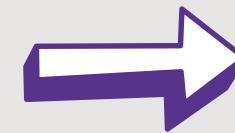
Nehme deinen Verstand zu Hilfe und
hinterfrage rational jeden einzelnen
Glaubenssatz mehrmals
folgendermaßen:



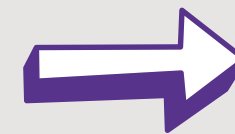
Ist das wirklich wahr?



Ist es mit 100%iger Gewissheit wahr?



Ist es immer und bei jedem so?



Wie wäre mein Leben ohne diesen
Glaubenssatz?

