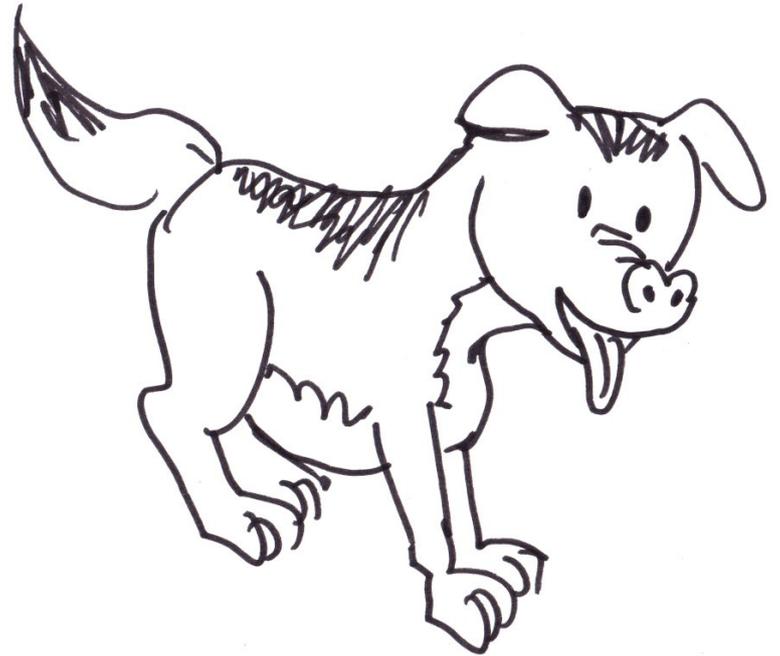


# Den inneren Schweinehund besiegen

## Selbst- motivator

Hintergründe und  
Praxistipps



# Definition

- Motivation kommt vom lateinischen Wort „Movere (Bewegen)“ und umfasst die Antwort auf folgende Fragen:
- **Warum** tut jemand etwas?
- Wie *ausdauernd* tut er es?
- Wie *intensiv* tut er es?

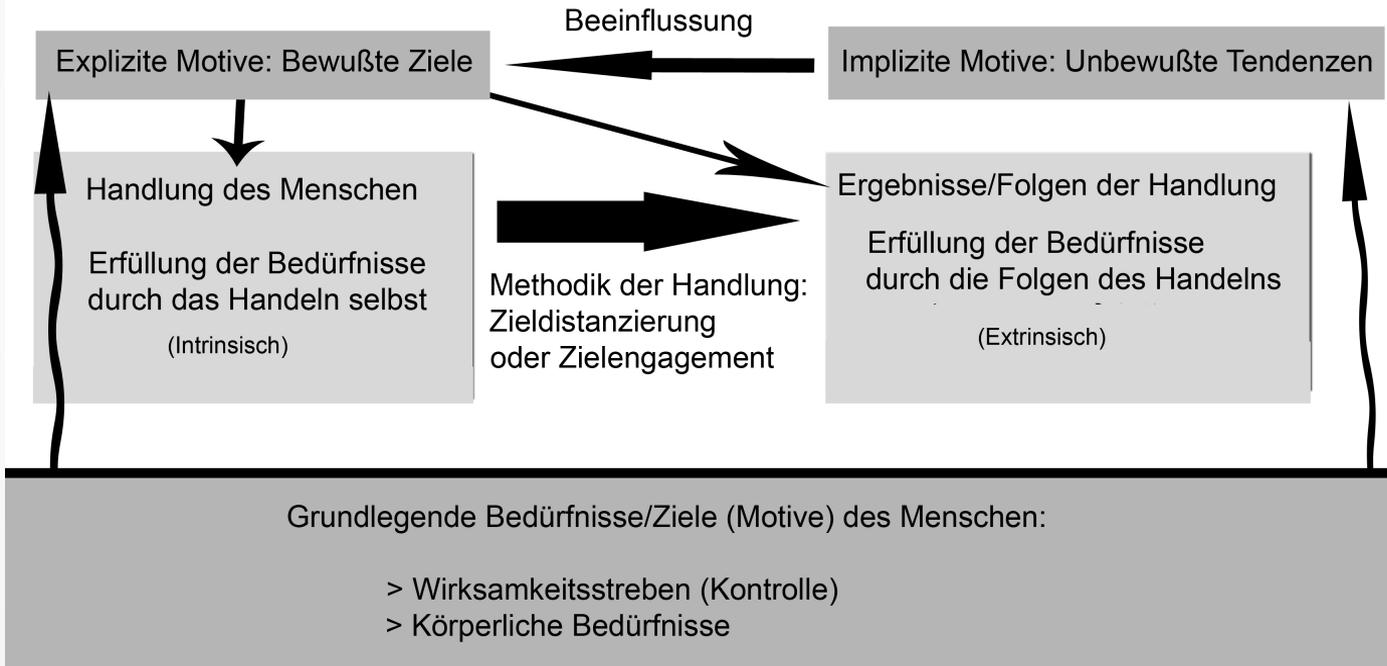
# Menschliche Grundbedürfnisse nach Grawe

- Selbstwirksamkeit (Kontrolle)
- Gutes erlangen - Schlechtes vermeiden
- Selbstwert schützen und steigern
- Bindung

# Motivationsgrundlagen nach Heckhausen

## Was bestimmt die Stärke motivationalen Handelns?

(Schaubild von Daniel Peter nach Heckhausen 2010)



Die Expliziten Motive sind die eigentlichen Ziele. Sie entspringen den grundlegenden Bedürfnissen nach Wirksamkeit und körperlicher Befriedigung. Vertragen sie sich mit den Impliziten Motiven und ist die entsprechende Situation günstig (Erreichung der Ziele im Handeln oder als Folge des Handelns), ist die Stärke des motivationalen Handelns hoch.



# Die wichtigen Fragen

- Ist mir die Aufgabe wichtig? (Extrensisch)
- Macht mir die Aufgabe Spaß (intrensisch)
- Verfüge ich über die notwendigen Fertigkeiten?

**„Facit omnia voluntas“**

**(Der Wille entscheidet.)**

**Motto der KSK**



<https://www.bundeswehrkarriere.de/bw/news/ksk-spezialistin>

# Wille

- Störende Impulse abwehren
- Ziele stärken

(Comelli et al)

# Störungen abwehren

- Explizite (Bewußte) und Implizite (Unbewußte) Motive kennenlernen
- Bei verschiedenen Zielen (Zielkonflikte) priorisieren
- Was hat früher geklappt? Wie war der Rahmen?

# Ziele stärken

- Vorwegnehmende emotional gefärbte Tagträume (Visionen)
- Einüben auch einmal Angenehmes zu Gunsten Unangenehmen zurückzustellen. Wichtig: Das Angenehme aber nicht komplett streichen.
- Mit Teilzielen arbeiten und das Erreichen auch belohnen.

# Literatur & Kontaktdaten

- **Führung durch Motivation**

Gerhard Comelli, Lutz von Rosenstiel, Friedmann W. Nerdinger

- **Motivation und Handeln**

Jutta und Heinz Heckhausen

---

Daniel Peter B.A.

[www.motivationsberatung.com](http://www.motivationsberatung.com)