



Motivation und Erfolgsstrategien

Julian Hördemann, Tobias Isaak



Video



Oftmals ist es schwer die Motivation zu finden.



<https://www.facebook.com/DeutschSeite/photos/a.330316637052655/3699140356836916/?type=3>

Aber manchmal findet sie dich!



Agenda

1. Was ist Motivation?
2. 2 Arten von Motivation
3. Sich selbst motivieren



Agenda

1. **Was ist Motivation?**
2. 2 Arten von Motivation
3. Sich selbst motivieren



Was ist Motivation?



Merke:

- Motivation ist die Gesamtheit der Gründe, die einen Menschen das tun lassen, was er tut. Sie **bestimmt das Streben** eines jeden einzelnen nach seinen **individuellen Zielen**.

Was ist Selbstmotivation und was nicht?



Was Selbstmotivation nicht ist

- Sie ist keine Charaktereigenschaft, kein Persönlichkeitsmerkmal
- Sie ist keine wahl- und ziellos ausufernde Kraft, die ins Nirgendwo geht
- Sie ist keine Dauerbespaßung
- Sie ist nicht immer da
- Sie ist nicht von anderen Menschen und äußeren Umständen abhängig



Was Selbstmotivation ist

- Sie ist eine Energiequelle, eine Kraft, die uns realistische Ziele in die Tat umsetzen lässt
- Sie ist Arbeit
- Sie ist trainierbar und lässt sich steigern
- Sie ist abwechselnd in stärkerem und schwächerem Ausmaß vorhanden
- Sie ist von Ihren Gedanken abhängig



Was ist Selbstmotivation



Merke:

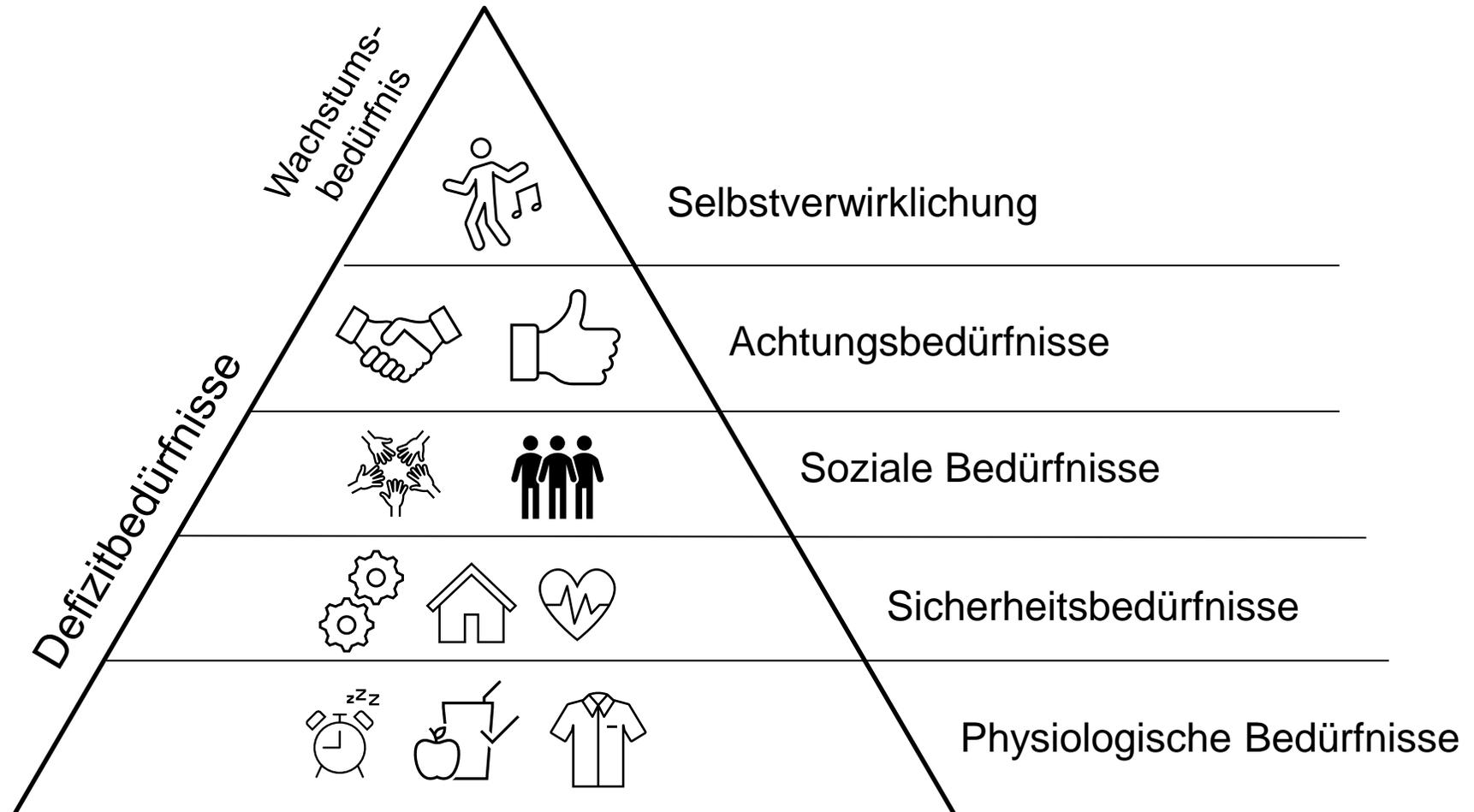
- Selbstmotivation ist „**Force to Act**“.
- Sie verleiht dem Handelnden eine **Richtung**, gibt ihm **Stärke** und bleibt meistens **dauerhaft**.
- Motivation ist demnach eine **Energie**, die für eine bestimmte Handlung aktiviert.

Warum sind Menschen motiviert?

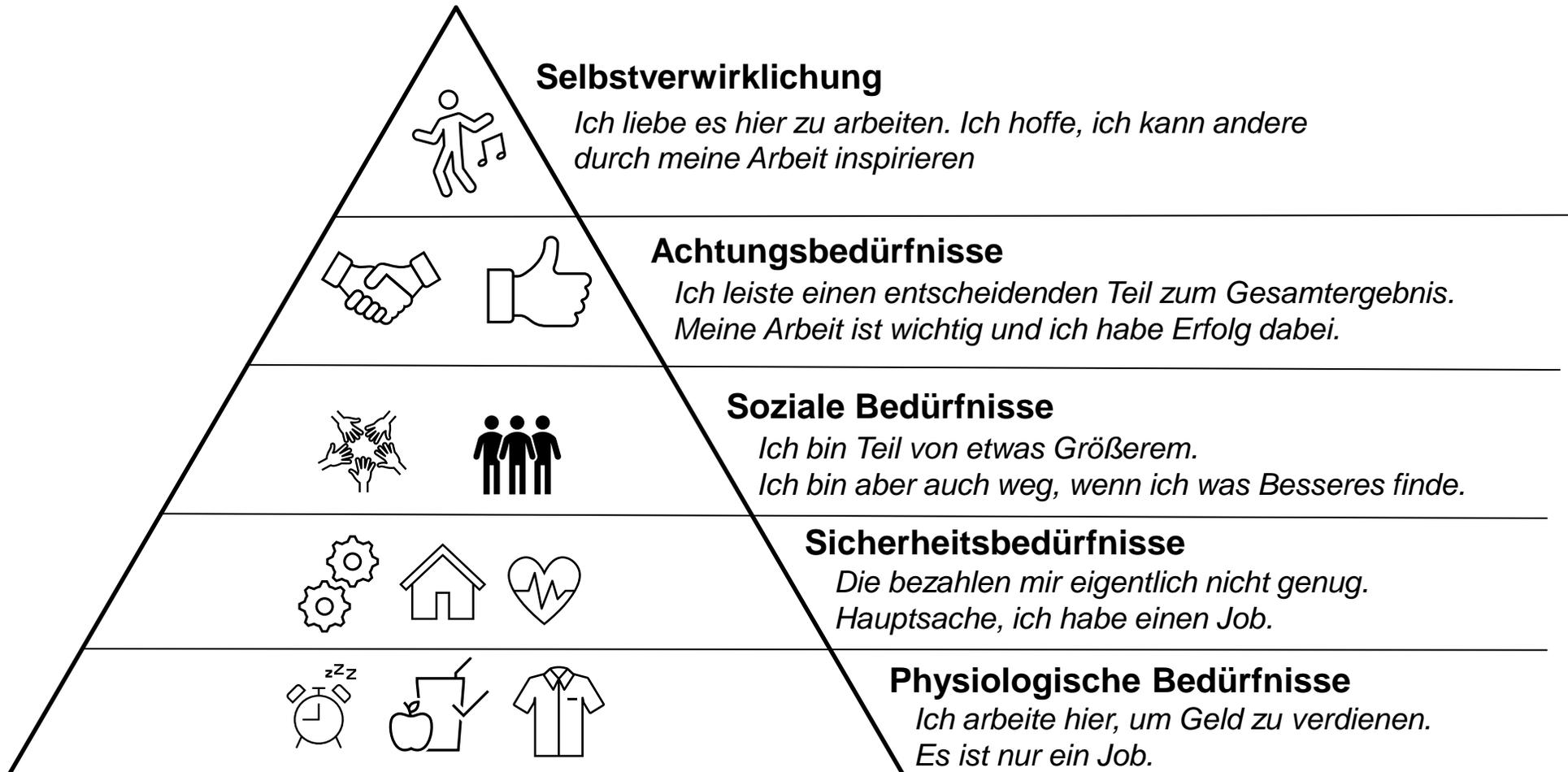
- Sinn im Verhalten sehen
- Eigene Ziele erfüllen wollen
- Etwas erreichen wollen
- Anerkennung erhoffen
- Lebenssituation verbessern



Motivation und unsere Bedürfnisse



Engagement am Arbeitsplatz



Agenda

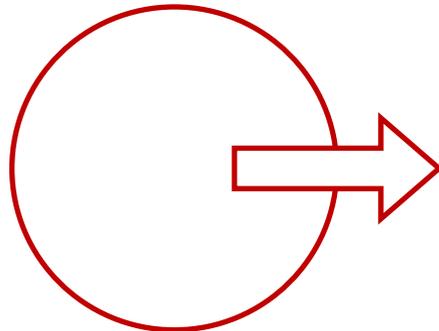
1. Was ist Motivation?
2. **2 Arten von Motivation**
3. Sich selbst motivieren



2 Arten von Motivation

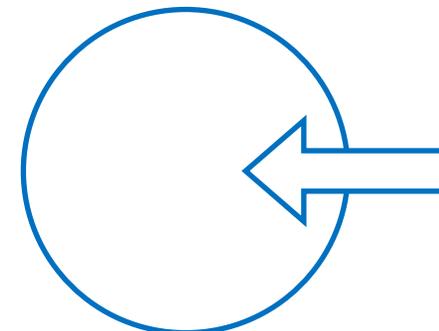
1. Intrinsische Motivation

- Motivation von innen heraus
- kein Einfluss durch andere
- kann durch Umstände nachlassen



2. Extrinsische Motivation

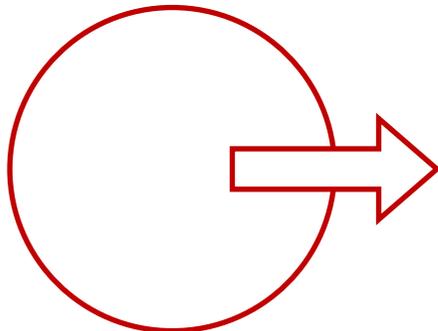
- Motivation von außen
- Beeinflussung durch andere
- Kann schnell wegbrechen



Quellen der Motivation

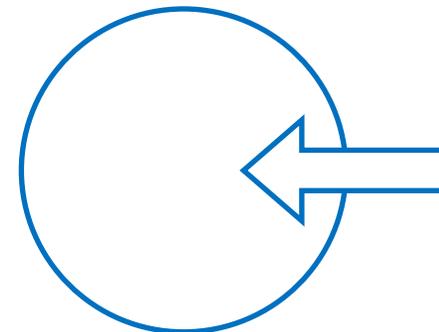
1. Intrinsische Motivation

- Aus der Lust heraus
- Erhaltung des Wertesystems



2. Extrinsische Motivation

- Machtmotiv
- Zugehörigkeitsmotiv
- Leistungsmotiv



Woher kommt Motivation?

Bauch

- Es fühlt sich einfach gut an
- Es macht mir Spaß, es interessiert mich, es fordert mich heraus
- Ich tue es um seiner selbst willen
- Sehr starke Form der Motivation

 „Intrinsische Motivation“

Kopf

- Ich habe eine bewusste Absicht
- Ich möchte ein bestimmtes Ziel erreichen
- Ich verspreche mir einen Vorteil
- Ich möchte einen Nachteil vermeiden

 „Extrinsische Motivation“

Agenda

1. Was ist Motivation?
2. 2 Arten von Motivation
3. **Sich selbst motivieren**



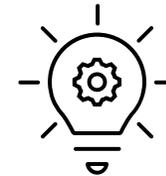
3 Dinge, die uns wirklich anspornen



1. Autonomie

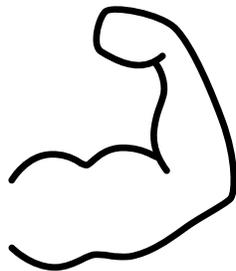


2. Meisterschaft



3. Zweck

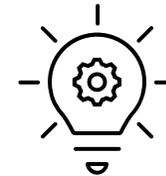
3 Dinge, die uns wirklich anspornen



1. Autonomie



2. Meisterschaft



3. Zweck

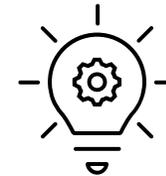
3 Dinge, die uns wirklich anspornen



1. Autonomie



2. Meisterschaft



3. Zweck

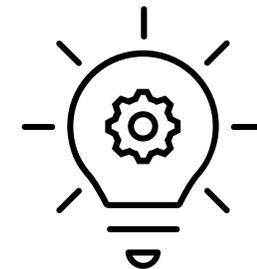
3 Dinge, die uns wirklich anspornen



1. Autonomie

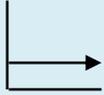
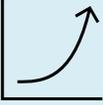


2. Meisterschaft



3. Zweck

Das agile Mindset

	Fixed Mindset	Agiles Mindset
Kreativität, Intelligenz und Talent	unveränderbar 	können entwickelt werden 
Herausforderungen	werden vermieden 	werden ergriffen 
Hindernisse	Gründe zum Aufgeben 	werden überwunden 
Anstrengungen	sind zwecklos 	sind ein Weg zum Erfolg 
Negatives Feedback	wird ignoriert 	bietet Lerneffekte 
Der Erfolg anderer	ist eine Bedrohung 	ist eine Inspirationsquelle 
Das persönliche Potenzial	wird nicht voll ausgeschöpft 	Personen schaffen mehr als sie denken 

<https://echometerapp.com/de/agile-mindset-1/>

Übung zum agilen Mindset

Fred der Mitarbeiter mit Potenzial

Sie sind mit ihrem Projektteam zum agilen Arbeiten übergegangen. Doch längst nicht jeder Mitarbeiter denkt und handelt agil. Einer dieser Mitarbeiter ist Fred. Er ist stets daran interessiert, seine Kreativität und Intelligenz weiterzuentwickeln, versucht aber Herausforderungen zu meiden. Hindernisse sieht er als Gründe zum Aufgeben, betrachtet Anstrengungen aber als Weg zum Erfolg. Er ignoriert negatives Feedback und fühlt sich durch den Erfolg seiner Teamkameraden bedroht. So ist es ihm nur schwer möglich sein volles Potenzial auszuschöpfen.

In welchen Bereichen hat Fred ein Fixed Mindset und wie sieht stattdessen ein agiles Mindset aus?



Übung zum agilen Mindset

Lösung

In welchen Bereichen hat Fred ein fixed Mindset?

Sie sind mit ihrem Projektteam zum agilen Arbeiten übergegangen. Doch längst nicht jeder Mitarbeiter denkt und handelt agil. Einer dieser Mitarbeiter ist Fred. Er ist stets daran interessiert, seine Kreativität und Intelligenz weiterzuentwickeln, **versucht aber Herausforderungen zu meiden. Hindernisse sieht er als Gründe zum Aufgeben, betrachtet Anstrengungen aber als Weg zum Erfolg. Er ignoriert negatives Feedback und fühlt sich durch den Erfolg seiner Teamkameraden bedroht.** So ist es ihm nur schwer möglich sein volles Potenzial auszuschöpfen.



Übung zum agilen Mindset

Lösung

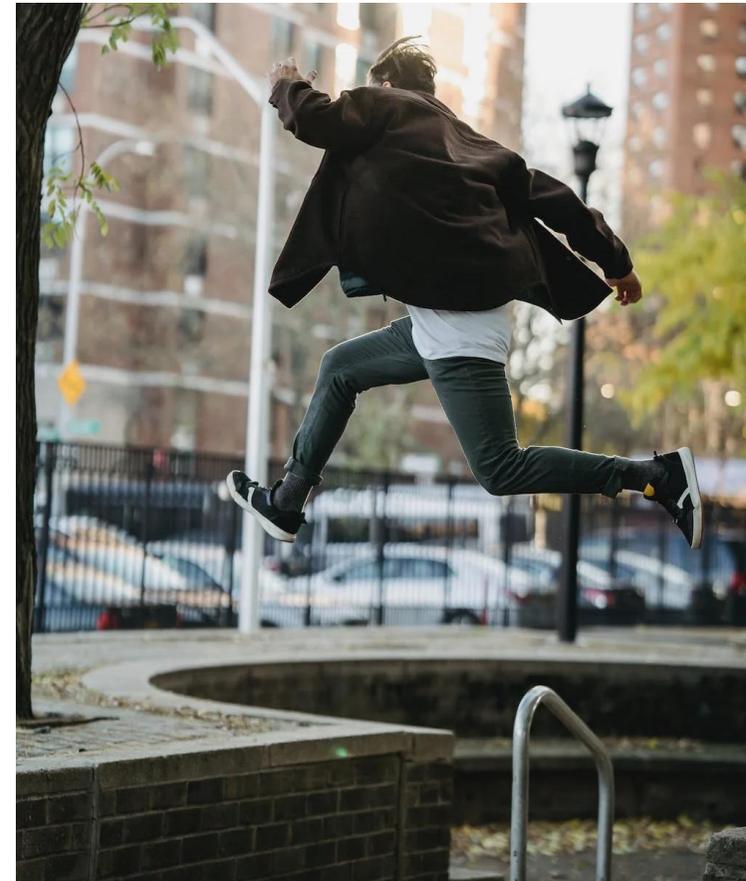
Wie sieht ein agiles Mindset aus?

Hinsichtlich seiner Kreativität und Intelligenz denkt Fred bereits agil. Er sollte jedoch lernen **Herausforderungen zu ergreifen** und **Hindernisse zu überwinden**. Im Bezug auf Anstrengungen hat Fred ein agiles Mindset. Dennoch muss er erkennen, dass **negatives Feedback Lerneffekte mit sich bringt**. Ebenso sollte er den **Erfolg seiner Teamkameraden** nicht als Bedrohung, sondern **als Inspirationsquelle** wahrnehmen. Er wird sein **volles Potenzial ausschöpfen** können, wenn er erkennt, dass er **mehr schafft als der denkt**.



Die richtigen Fragen stellen

- Was ist mir richtig **wichtig** im Leben?
- Wofür **engagiere** ich mich besonders?
- Wo **investiere** ich am meisten Herzblut?
- Was fällt mir besonders **leicht**? Und warum?
- Worauf möchte ich **nicht verzichten**?
- Welche Tätigkeiten empfinde ich als **sinnvoll**?
- Warum pflege ich meine **Hobbys**?
- Wann fühle ich mich **ausgebremst**?



Quiz

Klicken Sie auf diesen [Link](#)
oder scannen Sie den
QR-Code

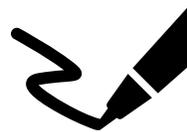


Einige Techniken der Selbstmotivation

- Sich an Erfolge, Stärken und Kernkompetenzen erinnern



- Tageserfolge aufschreiben



- Wünsche, Träume und Visionen realisieren

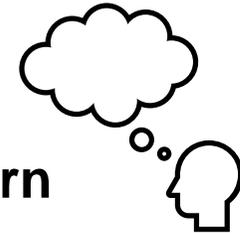


- Sich großzügig belohnen



Einige Techniken der Selbstmotivation

- **Sich an Erfolge, Stärken und Kernkompetenzen erinnern**



- Tageserfolge aufschreiben



- Wünsche, Träume und Visionen realisieren



- Sich großzügig belohnen

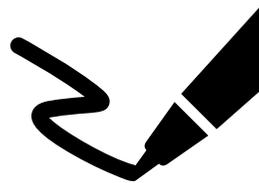


Einige Techniken der Selbstmotivation

- Sich an Erfolge, Stärken und Kernkompetenzen erinnern



- **Tageserfolge aufschreiben**



- Wünsche, Träume und Visionen realisieren



- Sich großzügig belohnen



Einige Techniken der Selbstmotivation

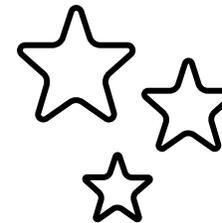
- Sich an Erfolge, Stärken und Kernkompetenzen erinnern



- Tageserfolge aufschreiben



- **Wünsche, Träume und Visionen realisieren**



- Sich großzügig belohnen



Einige Techniken der Selbstmotivation

- Sich an Erfolge, Stärken und Kernkompetenzen erinnern



- Tageserfolge aufschreiben



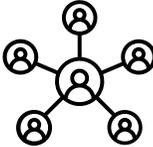
- Wünsche, Träume und Visionen realisieren



- **Sich großzügig belohnen**



Tätigkeiten, die Aufmerksamkeit erregen

- Signalisieren Sie Bereitschaft 
- Bilden Sie sich weiter 
- Verbands- und Projektarbeit schafft Netzwerke 

Tätigkeiten, die Aufmerksamkeit erregen

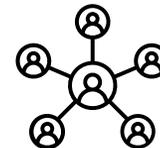
- **Signalisieren Sie Bereitschaft**



- Bilden Sie sich weiter



- Verbands- und Projektarbeit schafft Netzwerke



Tätigkeiten, die Aufmerksamkeit erregen

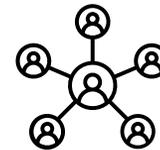
- Signalisieren Sie Bereitschaft



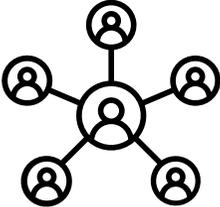
- **Bilden Sie sich weiter**



- Verbands- und Projektarbeit schafft Netzwerke



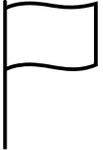
Tätigkeiten, die Aufmerksamkeit erregen

- Signalisieren Sie Bereitschaft 
- Bilden Sie sich weiter 
- **Verbands- und Projektarbeit schafft Netzwerke** 

Sich selbst motivieren

1. Ziele definieren 
2. Demotivationen identifizieren 
3. Deadlines setzen und einhalten 
4. Motivatoren erkennen 
5. Routinen schaffen 
6. Große Aufgaben zerteilen 
7. Sich selbst belohnen 

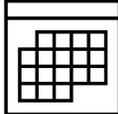
Sich selbst motivieren

1. **Ziele definieren** 
2. Demotivationen identifizieren 
3. Deadlines setzen und einhalten 
4. Motivatoren erkennen 
5. Routinen schaffen 
6. Große Aufgaben zerteilen 
7. Sich selbst belohnen 

Sich selbst motivieren

1. Ziele definieren 
2. **Demotivationen identifizieren** 
3. Deadlines setzen und einhalten 
4. Motivatoren erkennen 
5. Routinen schaffen 
6. Große Aufgaben zerteilen 
7. Sich selbst belohnen 

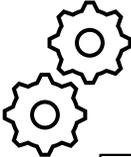
Sich selbst motivieren

1. Ziele definieren 
2. Demotivationen identifizieren 
3. **Deadlines setzen und einhalten** 
4. Motivatoren erkennen 
5. Routinen schaffen 
6. Große Aufgaben zerteilen 
7. Sich selbst belohnen 

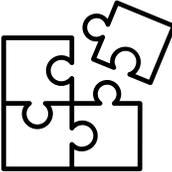
Sich selbst motivieren

1. Ziele definieren 
2. Demotivationen identifizieren 
3. Deadlines setzen und einhalten 
4. **Motivatoren erkennen** 
5. Routinen schaffen 
6. Große Aufgaben zerteilen 
7. Sich selbst belohnen 

Sich selbst motivieren

1. Ziele definieren 
2. Demotivationen identifizieren 
3. Deadlines setzen und einhalten 
4. Motivatoren erkennen 
5. **Routinen schaffen** 
6. Große Aufgaben zerteilen 
7. Sich selbst belohnen 

Sich selbst motivieren

1. Ziele definieren 
2. Demotivationen identifizieren 
3. Deadlines setzen und einhalten 
4. Motivatoren erkennen 
5. Routinen schaffen 
6. **Große Aufgaben zerteilen** 
7. Sich selbst belohnen 

Sich selbst motivieren

1. Ziele definieren 
2. Demotivationen identifizieren 
3. Deadlines setzen und einhalten 
4. Motivatoren erkennen 
5. Routinen schaffen 
6. Große Aufgaben zerteilen 
7. **Sich selbst belohnen** 

Motivation steigern

Hawthorne-Effekt



Natürliche Umgebung



Musik



Motivation steigern

Hawthorne-Effekt



Natürliche Umgebung



Musik



Motivation steigern

Hawthorne-Effekt



Natürliche
Umgebung



Musik



Motivation steigern

Hawthorne-Effekt



Natürliche Umgebung



Musik



Die 10 wichtigsten Motivatoren bei der Arbeit

1. Gutes Arbeitsverhältnis zu Kollegen und Vorgesetzten 
2. Flexible Arbeitszeiten 
3. Freundschaftliches Verhältnis zu Kollegen auch nach Feierabend 
4. Guter Kaffee 
5. Kostenlose Getränke 

*Laut einer Studie von Haufe aus 2016 bei der 1000 Bundesbürger befragt wurden

Die 10 wichtigsten Motivatoren bei der Arbeit

6. Teamarbeit 
7. Kleine Aufmerksamkeit 
8. Betriebliche Gesundheitsförderung 
9. Ansprechende Raumgestaltung 
10. Pflanzen im Büro 

*Laut einer Studie von Haufe aus 2016 bei der 1000 Bundesbürger befragt wurden

Fragen zur Motivation in Vorstellungsgesprächen

- Was bedeutet für Sie Erfolg?
- Auf welche Verdienste sind Sie besonders stolz?
- Mit welcher Art Misserfolg tun Sie sich besonders schwer?



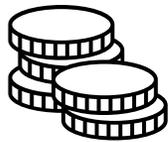
→ **Wie würden Sie darauf antworten?**



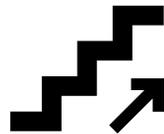
Fragen für Vorstellungsgespräch



Was glauben Sie, was Menschen wirklich zur Arbeit motiviert?



Geld



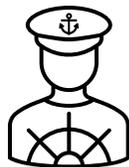
Karriere



Begeisterungsfähigkeit



Ehrgeiz



Berufung



etwas anderes?



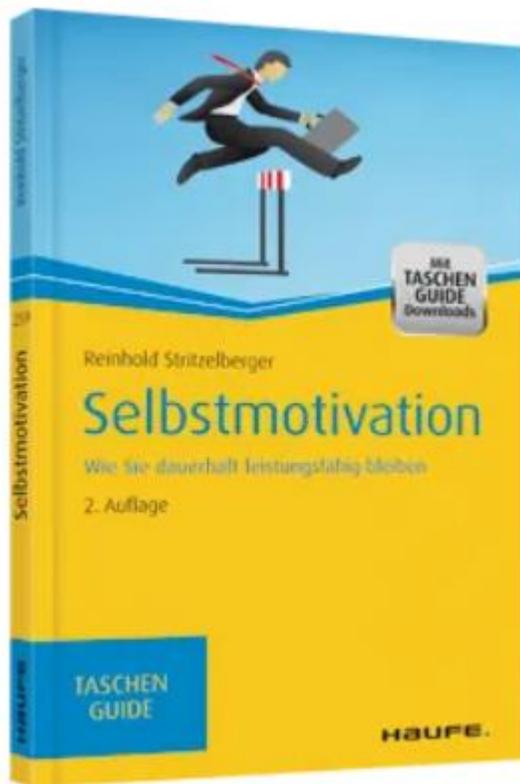
<https://media.makeameme.org/created/vielen-dank-5b9f8a.jpg>

Quellen

- <https://karrierebibel.de/motivation/>
- <https://www.lernen.net/artikel/motivation-tipps-fallstricke-2748/>



Literaturempfehlung



Selbstmotivation

Wie Sie dauerhaft leistungsfähig bleiben

- 128 Seiten
- Preis: 9,95€
- Leseprobe [hier](#)
- Nähere Infos [hier](#)

Kontakt



Julian Hördemann

Tel. 0 52 31 / 64 03 – 506

j.hoerdemann@netzwerk-lippe.de



Tobias Isaak

Tel. 0 52 31 / 64 03 – 78

t.isaak@netzwerk-lippe.de