

Motivation

Die Basismotive

- *Anschluss-Motiv*
- *Macht-Motiv*
- *Leistungs-Motiv*

„Motivationsschübe“

- Reize setzen (vielfältige Betätigungsfelder aufzeigen und vorleben)
- Rituale pflegen
- Sinn erklären
- Eigeninitiative wecken
- Ernst nehmen
- Fördern, nicht überfordern
- Vertrauen

Strategien im Alltag

- die eigenen Erfolge feiern
- für Abwechslung sorgen
- sich selbst belohnen _ nach Anstrengung / Erfolg
- auf Erfolg konzentrieren
- mit Erfolgsmenschen kommunizieren
- neue Wege gehen
- Auszeiten Realisieren

Drei motivierende Kräfte

- | | | |
|----------|---|------------------------|
| > Geist | - | I nteresse |
| > Gemüt | - | F reude |
| > Körper | - | L ust, Wohlsein |