

FOTOKOLL

Workshop Teammotivation

BTS Neustadt Bremen

30.06.2023, Sportschule Lastrup



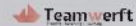
THEMENÜBERSICHT



DEFINITIONEN

EIN **BEDÜRFNIS** IST EIN ZUSTAND
ODER ERLEBEN EINES MANGELS,
VERBUNDEN MIT DEM WUNSCH
IHN ZU BEHEBEN.

QUELLE: DORSCH



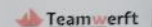
MOTIVATION IST DIE RICHTUNG,
INTENSITÄT UND AUSDAUER
EINER VERHALTENSBEREITSCHAFT
HIN ZU ODER WEG VON ZIELEN.

QUELLE: BECKER, 2019, S.19

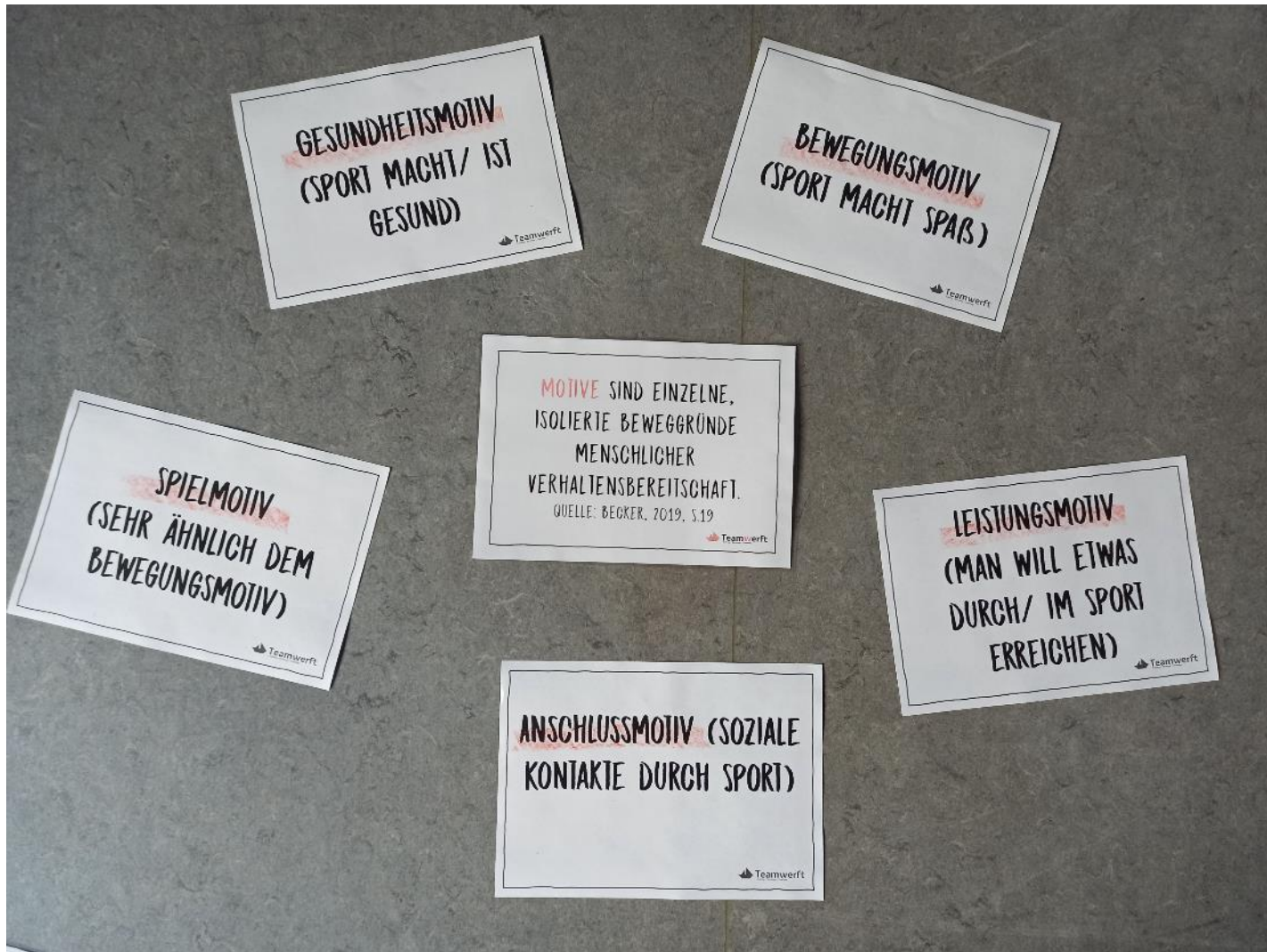


MOTIVE SIND EINZELNE,
ISOLIERTE BEWEGGRÜNDE
MENSCHLICHER
VERHALTENSBEREITSCHAFT.

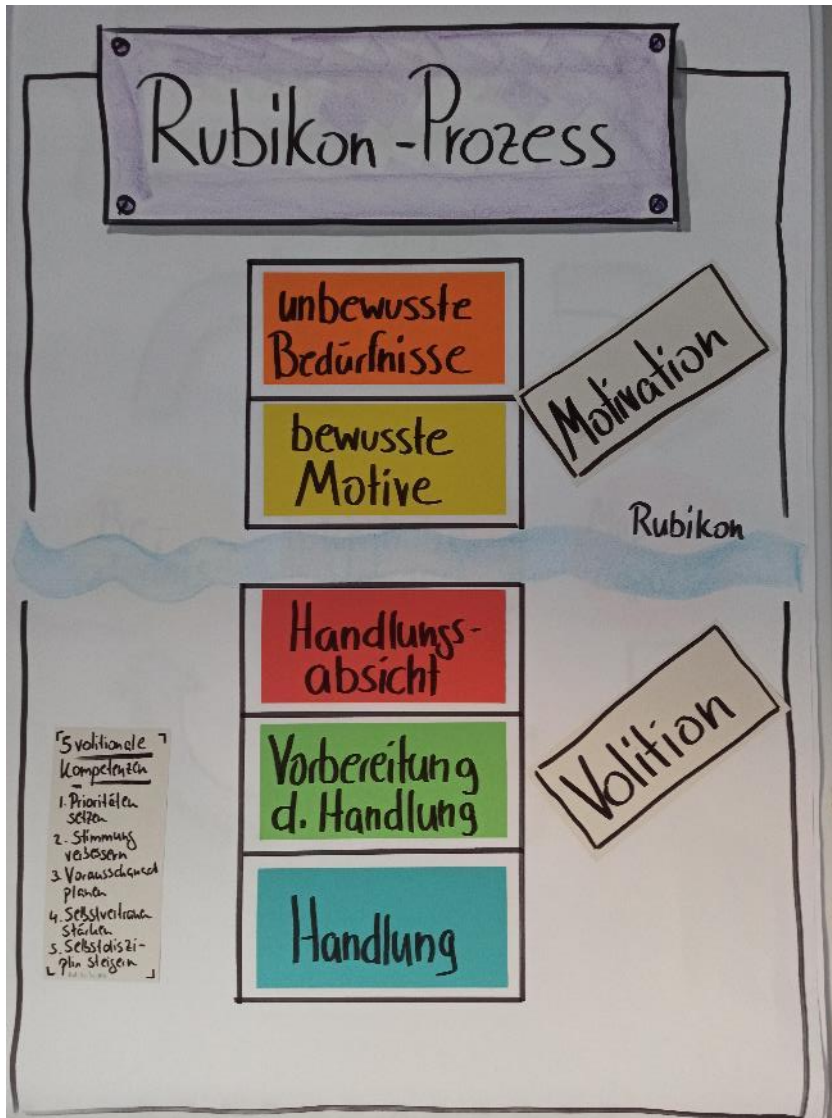
QUELLE: BECKER, 2019, S.19



MOTIVE MIT BEISPIELEN



DAS RUBIKON-MODELL



Motivation ist die Richtung, Intensität und Ausdauer einer Verhaltensbereitschaft hin zu oder weg von Zielen.

Frage: Was will ich erreichen?

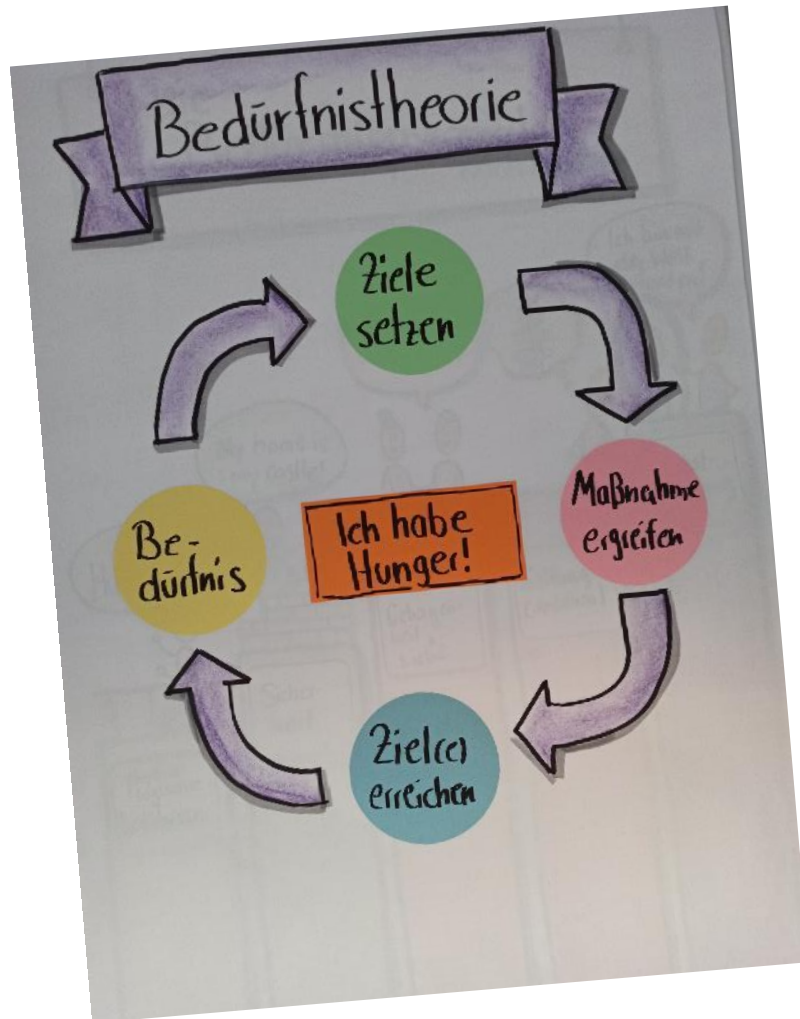
Volition ist die Fähigkeit, Wunschvorstellungen (Absichten, Motive oder Ziele) in gezielte Handlungen umzusetzen, die zu Resultaten (Erfolgen) führen. Man bezeichnet die Volition auch als Umsetzungscompetenz oder Willenskraft (englisch Willpower).

Frage: Wie kann ich es erreichen?

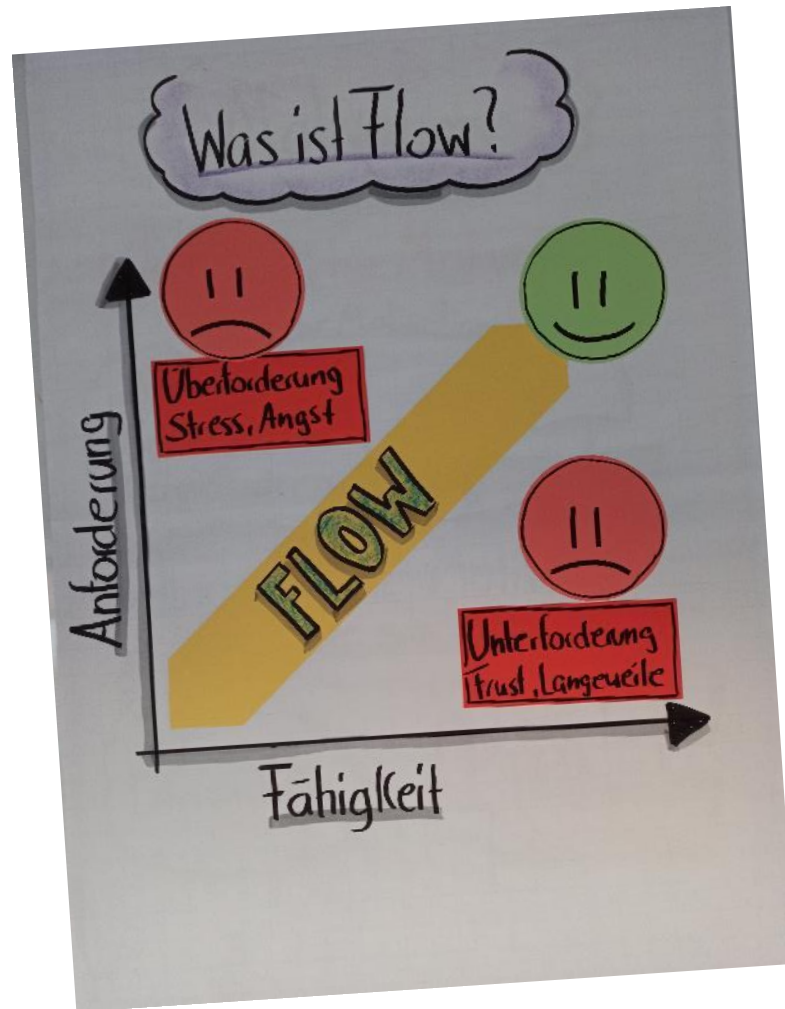
Quellen:

- <https://wpgs.de/fachtexte/motivation/motivation-definition-und-eigenschaften/>
- <https://www.volition-motivation.de/>

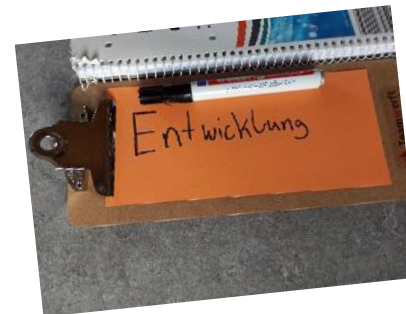
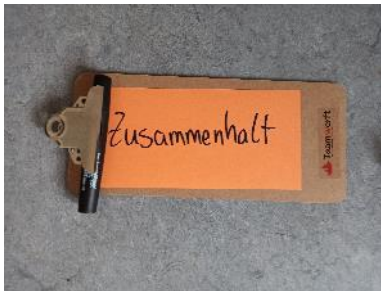
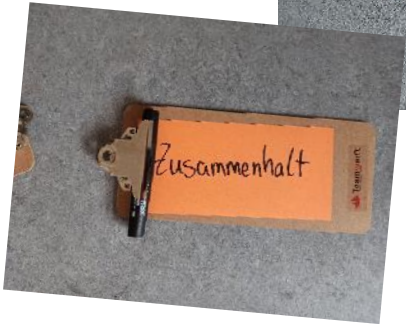
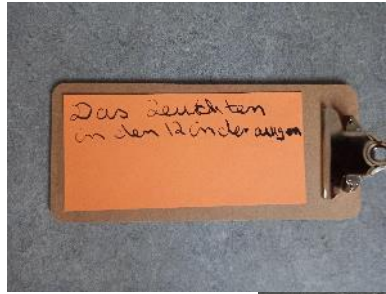
BEDÜRFNISSE



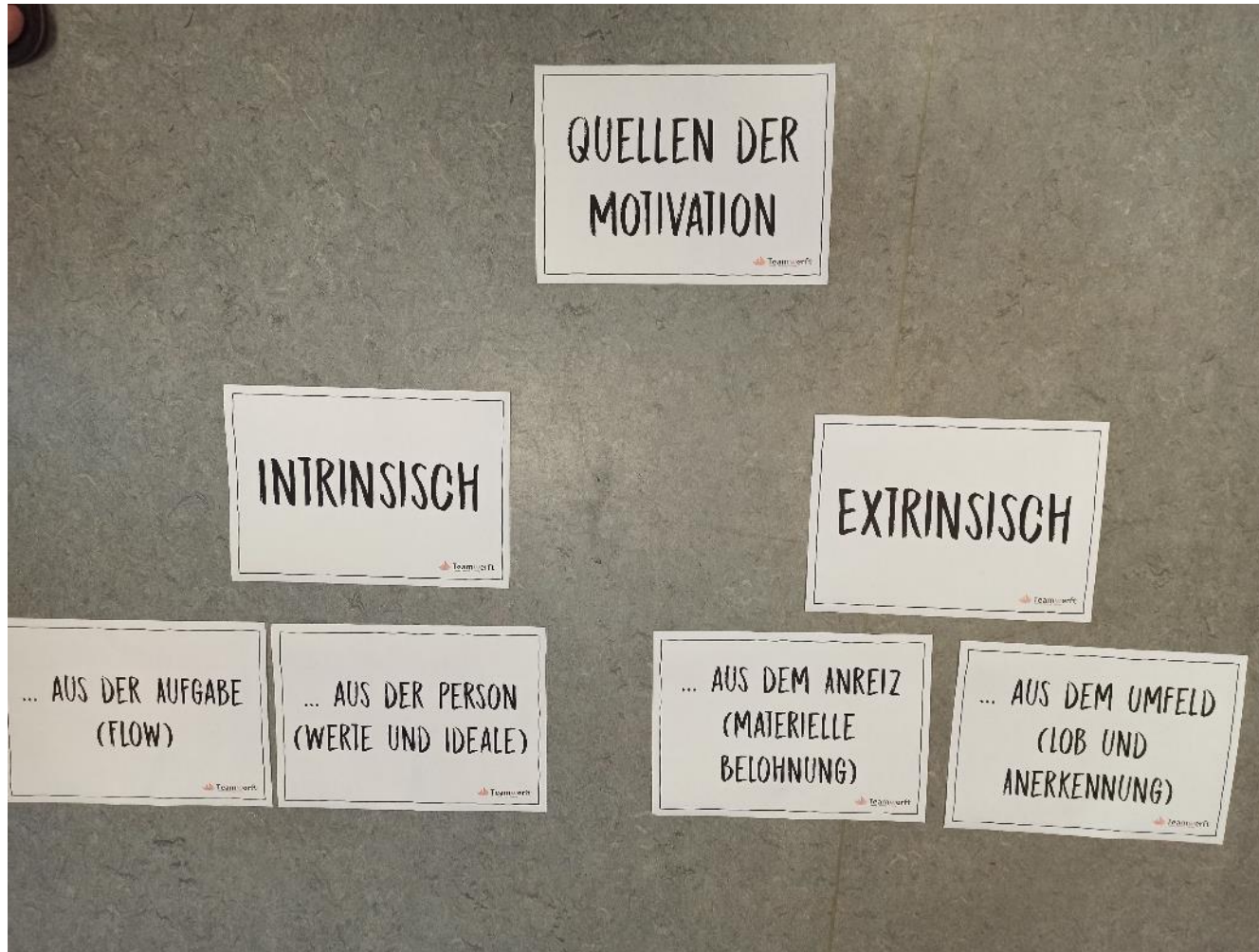
FLOW & INTRINSISCHE VS. EXTRINSISCHE MOTIVATION



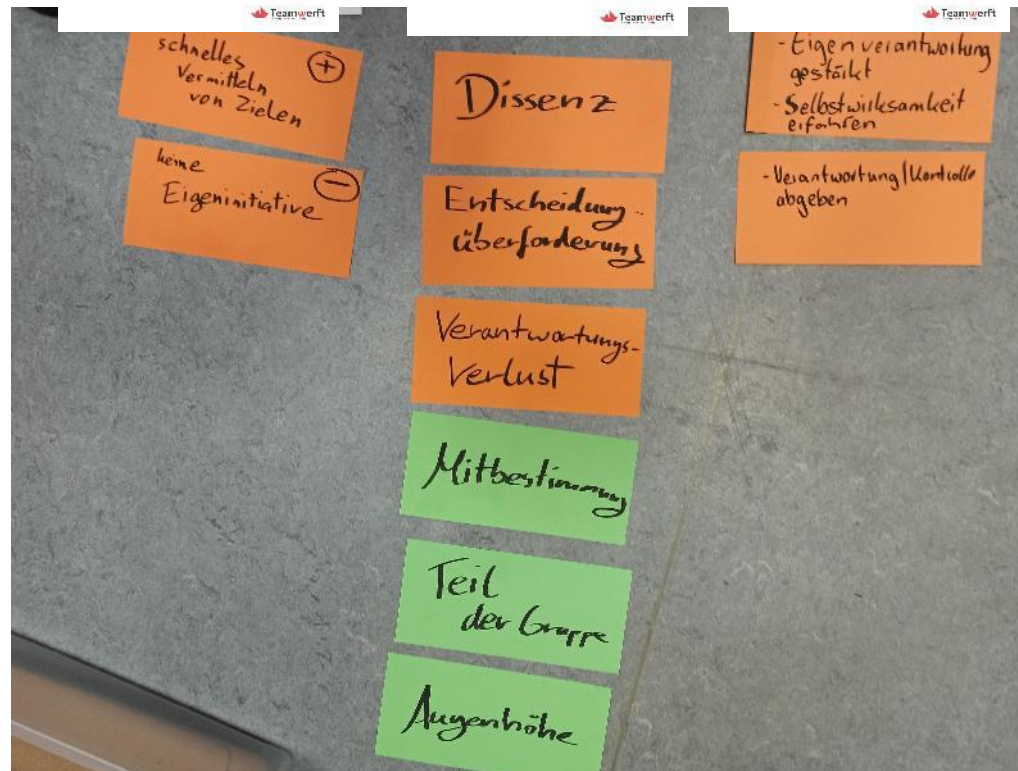
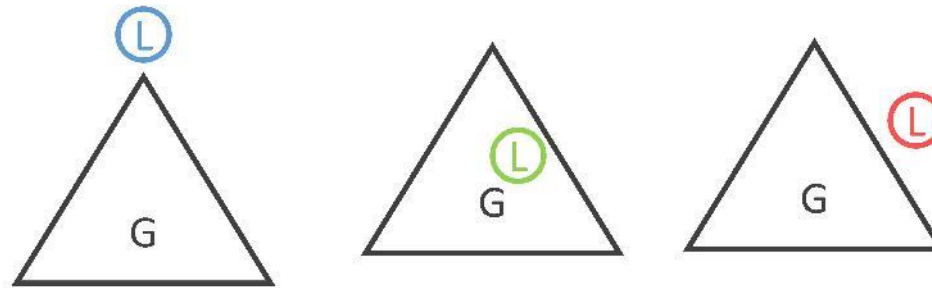
WAS MOTIVIERT DICH, FUSSBALL-TRAINER:IN ZU SEIN?



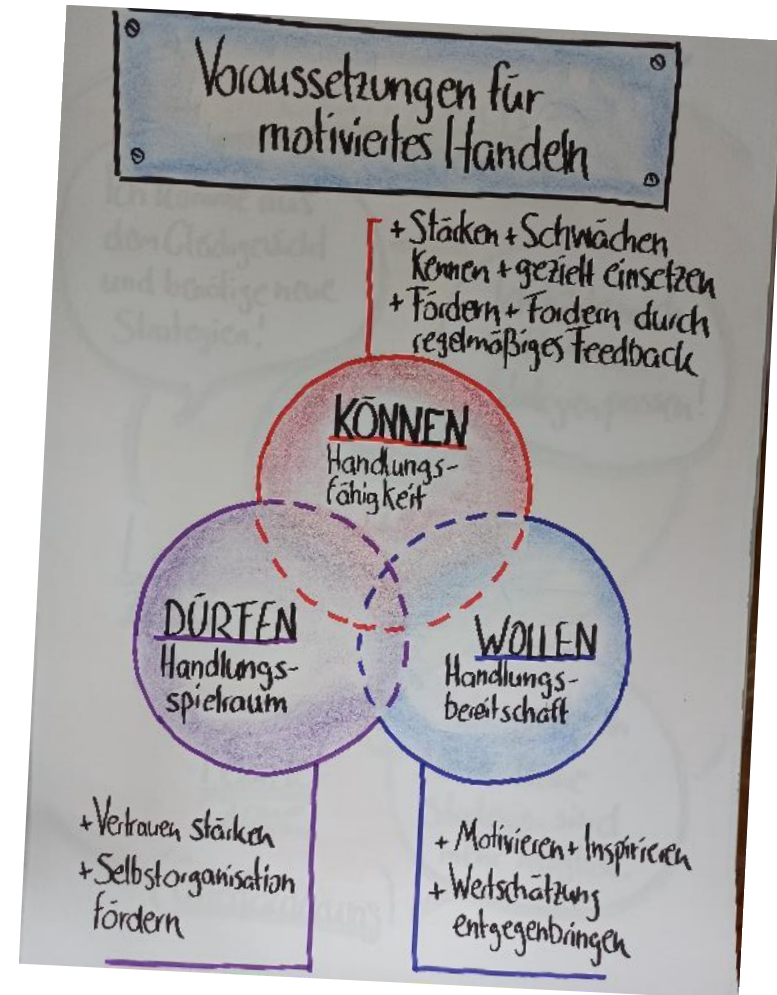
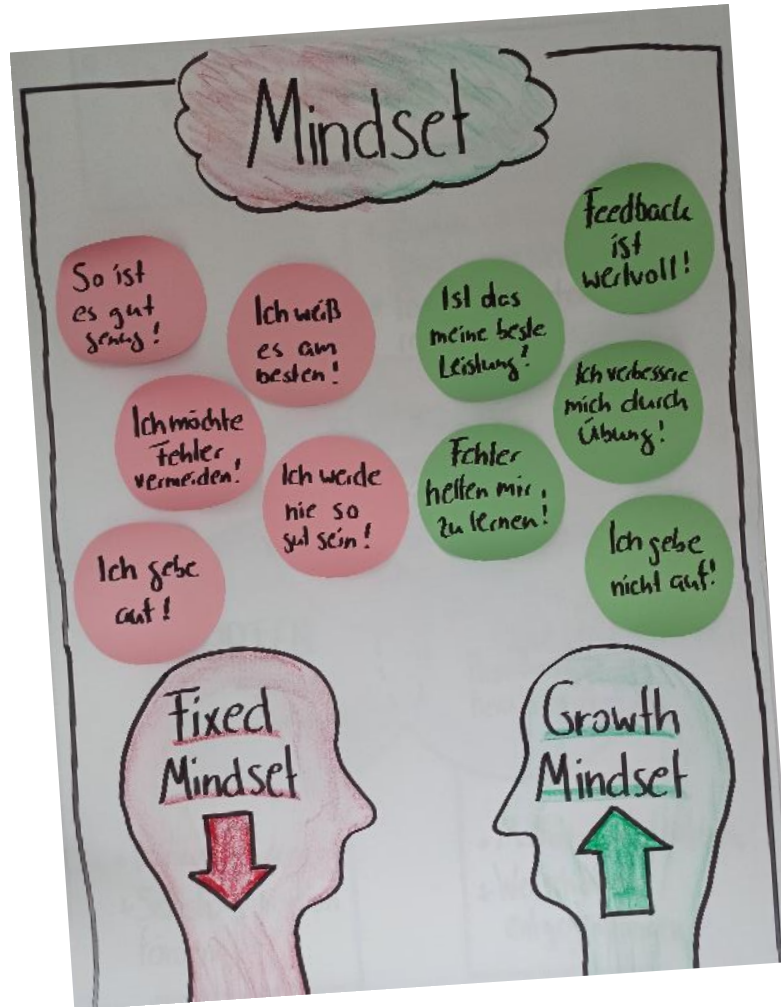
QUELLEN DER MOTIVATION



QUELLEN DER MOTIVATION



VORRAUSSETZUNGEN FÜR MOTIVIERTES HANDELN



LERNZONEN: MOTIVATION ENSTEHT IN DER LERNZONE



2 MOTIVATIONSSTRATEGIEN

Wenn-Dann-Pläne



- ① Überlege Dir ein Ziel, dass Du erreichen willst.
→ „Ich will **Z** erreichen!“
- ② Konkretisiere nun Dein Vorhaben indem Du **X** und **Y** definierst!
→ „Wenn Situation **X** eintritt, dann will ich das Verhalten **Y** ausführen!“

Mentales Kontrastieren



- ① Beschreibe einen (unzufriedenstellenden) Ist-Zustand!
- ② Kontrastiere, indem Du einen (anzustrebenden) Soll-Zustand beschreibst!

DANKE!

KONTAKT

Oliver Schmidt | Trainer > Berater > Coach

Haydnstraße 26
22761 Hamburg
01734763129

info@teamwerft.de
www.teamwerft.de

