

Modul:	Lernen & lernen		
Thema:	4. Selbstmotivation		
Ausbilder*in:		Datum:	

Selbstmotivation

Wie Motivation entsteht:

Motivation ist der Motor, der antreibt. Ohne Motivation bleibt man einfach den ganzen Tag im Bett liegen.

Motivation entsteht entweder **in uns selbst** (intrinsische Motivation) oder sie wird **von außen** angeregt (extrinsische Motivation). Manchmal ist es aber auch eine Mischung aus beidem.

- innere Motivation ist unser eigener Wille... du handelst, weil du etwas erreichen oder vermeiden willst; weil du in einer Sache besser werden willst oder du tust Dinge, weil du absolut überzeugt davon bist

- äußere Motivation sind alle äußeren Einflüsse, die motivieren, etwas zu tun... wie zum Beispiel Geld verdienen, Lob vom Chef bekommen oder Ärger mit ihm vermeiden, einen Preis gewinnen und so weiter

Psychologische Experimente haben bewiesen, dass die innere Motivation langfristig viel besser und zuverlässiger ist als die äußere Motivation.

Warum ist das so?

Die äußere Motivation macht abhängig von Belohnungen, Lob oder Anerkennung von anderen. Man braucht dann immer irgendeine Bestätigung von außen, um motiviert zu sein. Bekommt man diese Bestätigung nicht, fällt auch die Motivation auf Null.

Die innere Motivation hingegen steht dir immer und überall zur Verfügung – ein Leben lang!

Modul:	Lernen & lernen		
Thema:	4. Selbstmotivation		
Ausbilder*in:		Datum:	

Innere oder äußere Motivation ... was treibt Sie an?

Nehmen Sie sich einen Moment Zeit und denken Sie über Ihre Motivation nach.

Was ist Ihre innere Motivation?

Was ist Ihre äußere Motivation?
