



## Seminarinhalte „Motivationsstraining“

---

### Einleitung

Was ist Motivation und wie funktioniert sie?

### Nicht drängen - sondern fördern

Psychischer Druck

Manipulativer Druck

### Der Motivationsbegriff

Motivationsbildende Faktoren

- Motive
- Anreize
- Emotionen
- Erwartungen
- Wille und Bewusstheit
- Positive Eigenprogrammierung

### Motivationstheorien

Inhaltstheorien

Die Bedürfnispyramide nach Maslow

Das Bedürfnis-Befriedigungs-Modell

Prozesstheorien

- Das Erwartungs-Wert-Modell
- Die Instrumentalisierungstheorie als Grundlage
- Das erweiterte kognitive Motivations-Modell
- Die Situations-Ergebnis-Erwartung
- Die Handlungs-Ergebnis-Erwartung
- Die Ergebnis-Folge-Erwartung

### Motivationsformen

Die eigengesteuerte Motivation

Die fremdgesteuerte Motivierung

Zusammenfassung

### Motivationsmöglichkeiten

Erkennen der eigenen Grundmotive

1. Die Herausforderung
  2. Zuschauen und sich von anderen inspirieren lassen
  3. Erinnerung an bereits erfolgreich Geleistetes
  4. Zukunftsorientierung
  5. Sinnorientierung
  6. Leistungs- und Zeitdruck
  7. Wohlgefühl während der Handlung oder des Ereignisses
  8. Wettbewerbsorientierung
  9. Verantwortung
  10. Gemeinsamkeitsgefühl
  11. Umfeld
  12. Anerkennung
  13. Gute Vorbereitung
- Arbeitsblatt: Meine bevorzugten Motive

Möglichkeiten der Selbstmotivation

- Identifikation mit der eigenen Arbeit
- Übungsblatt: Analyse zur Selbstmotivation - Arbeitssituation
- Persönliche Verantwortung angenehm erleben
- Übungsblatt: Persönliche Verantwortung
- Checkliste: Wie gut motiviere ich mich selbst?

Motivierend auf andere einwirken

Faktoren der Mitarbeitermotivation

- Möglichkeiten, auf Mitarbeiter motivierend einzuwirken
- Übungsblatt: Wie gut motiviere ich meine Mitarbeiter?

## Seminarinhalte „Motivationstraining“

---

### Motivationsprobleme: Analyse und Lösung

Vier Schritte zur Diagnose von Motivationsproblemen

Die vier Schritte der Diagnose von Motivationsproblemen:  
Übungsblatt: Analysefragen

### Veränderungen motivierend einführen

Widerstand gegen Veränderungen

Checkliste: Leitfragen für die Führungskraft

Das Fünf-Phasen-Modell

Veränderungen motivierend einführen

1. Problemdefinition

Checkliste: „Problemdefinition“

2. Zieldefinition

Checkliste: „Zieldefinition“

3. Ursachenanalyse

Checkliste: „Ursachenanalyse“

4. Lösungsvorschläge sammeln und bewerten

Checkliste: „Lösungsvorschläge sammeln und bewerten“

5. Festlegen der Vorgehensweise

Checkliste: „Festlegen der Vorgehensweise“

### Leitfaden zur Einführung eines Aktionsplanes

1. Analyse der momentanen Situation im Einzelgespräch

2. Gemeinsame Entwicklung und Realisierung eines Maßnahmenkataloges

3. Nachgespräch

### Motivation als Chance begreifen

### Tages-Clearing