



**Herzlich Willkommen zu
„Jetzt fange ich an!
Wege zur Selbstmotivation“**

Intrinsische und extrinsische Motivation

Extrinsisch:

- Außen
- Geld
- Status
- Anerkennung durch andere



Intrinsisch:

- Innen
- „Flow“
- „Der Weg ist das Ziel“
- Freude an der Aktivität





Motivationspyramide nach Maslow





Ursachenzuschreibung – Attributionstheorie

Worin sehe ich die Ursache meines Erfolgs, wenn ich eine Prüfung bestehe?

	Lokation	
Stabilität	Intern	Extern
Stabil	Fähigkeit	Aufgabenschwierigkeit
Variabel	Anstrengung	Zufall Glück

Wie Handlung entsteht...

Prozess Handlungsmotivation	Tee	Akquisition	Motivationshemmer
Mangel/ Mangelgefühl	Durst (auf Tee)	Keine Stelle/ kein Geld/ keine Perspektive	Geringes Mangelgefühl, hohe Drucktoleranz, kein Blick auf die Perspektive
Ziel	Durstfrei	Finanzielles Auskommen/ spannende Aufgaben/ Entwicklung	Unklares Ziel Gegenläufige, widersprüchliche Ziele
Erfolgsversprech ende Handlung kennen	Gehen + kochen	Anzeigen lesen, Bewerbung zusammenstellen, schönes Foto, Bewerbung schreiben, Vorstellungsgespräche, Vertrag...	Späte Erfolgssignale, fehlende Info, fehlende Erfahrung, Unklarheit/ Unwissenheit, wodurch Erfolg entsteht, starker Gegenspieler (Ängstlicher), fehlende Erfolgshoffnung (unbewusst)
Verhalten/ Tun	Gehen + kochen	Anzeigen lesen, Bewerbung zusammenstellen, schönes Foto, Bewerbung schreiben, Vorstellungsgespräche, Vertrag...	Handlungskette unterbrochen, Ablenkung, keine Ideen, Erfolgsperspektive schwindet, Gegenspieler werden aktiv (Bedenken, Mutlosigkeit)
Endhandlung	Tee trinken	Stelle annehmen	Erfolg tritt nicht immer ein
Gefühl	Durstfrei + zufrieden	Beruhig, zufrieden	Erfolg erzeugt kein gutes Gefühl



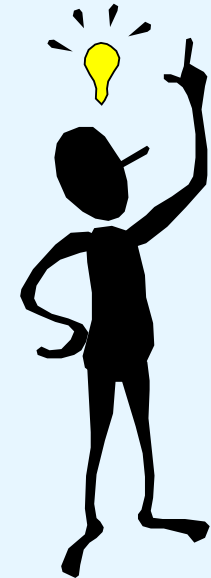
Wie motiviere ich mich für unangenehme Dinge?

- 5-Minuten-Plan
- Anfang und Ende fixieren
- Salami-Technik
- Rituale
- Schwieriger machen
- Vorteile betrachten
- Wie viel Zeit braucht es wirklich?
- Wird es irgendwann leichter?
- Belohnung



Glaubenssätze verändern

- Bewusst machen
- Diskutieren: Wann stimmt das? Unter welchen Bedingungen? Wann nicht?
- Wann ist der Satz nützlich?
- Gegenbeispiele suchen
- Die Richtung ändern (Stimme)
- „Micky-Mouse“
- Innere Anteile moderieren
- Meridianpunkte klopfen
- Zurück geben
- Eine liegende Acht mit den Augen





Den „inneren Schweinehund“ zähmen

1. Innere Distanz zu seinen „Schrullen“ herstellen
2. Über sich selbst lachen
3. Den „Sekundären Gewinn“ herausfinden
4. Den eigenen Tricks und Taktiken auf die Spur kommen (aufschreiben)
5. Am Anfang keine Ausnahme zulassen
6. Ein Bild oder Film vom neuen Verhalten machen.
7. Mit einer Sache beginnen und an erste Stelle setzen
8. Lange Überwindung: Es stimmt nicht.
9. Neues im Leben



BARBARA FRIEN
DIPLOM-PSYCHOLOGIN

COACHING
BERATUNG
TRAINING