

“Ob du glaubst etwas erreichen zu können oder nicht – du liegst immer richtig. (Henry Ford)”

Im Haushalt, Job oder während des herausfordernden Workouts im Sport: Motivation macht in allen Lebensbereichen einen Unterschied. Sie ist essenziell für Veränderungen und deinen generellen Gemütszustand. Deshalb ist es wichtig, ihre Funktionen, aber vor allem ihren Ursprung zu kennen. Woraus schöpfst du deine Motivation?

## Definition: Was ist Motivation eigentlich?

*Motivation* bezeichnet den Antrieb zur Handlung und ist essenziell, um Dinge zu erledigen – privat wie auch im Berufsleben. Natürlich kannst du Aufgaben auch ohne große Motivation abhaken; es dauert nur sehr viel länger und das Ergebnis ist nicht unbedingt zufriedenstellend. Du kannst dir die Motivation also wie ein legales Doping-Mittel vorstellen: Fühlst du dich zu Beginn einer neuen Herausforderung motiviert, sind die Chancen, dass du gute und vor allem effiziente Arbeit leistest, höher, als wenn du eher mäßig motiviert bist.

Daher profitieren beispielsweise Unternehmen sehr von motivierten Angestellten. Führungskräfte schaffen unter anderem monetäre Anreize, um so Motivation zu generieren. Solche Stimulatoren nennt man *Motivatoren*. Diese müssen nicht unbedingt nur materiell sein – es kann auch um Anerkennung oder Status gehen.

Das Wort „Motivation“ leitet sich von „Motive“ ab, also Gründen, warum wir in einer bestimmten Situation handeln. Handelst du entsprechend und setzt deine Motivation in die Tat um, nennt man dies „Volition“.

## Zwei Arten der Motivation

Aufgrund der hohen Relevanz in sämtlichen Bereichen, ist die Motivation ein beliebtes Forschungsgebiet. Woher kommt der Antrieb zur Handlung? Es existieren viele Theorien, die meisten Forscher sind sich

### Intrinsische Motivation

Diese Form der Motivation gilt allgemein als die stärkste, da der Antrieb in uns selbst erzeugt wird. Das Ergebnis sind eine höhere Zufriedenheit und zufriedenstellende Leistungen. Die Motivation entsteht aus unserem Inneren, aus unseren persönlichen Wünschen, Leidenschaften und eigenen Zielen. Wir sind also nicht auf externe Reize, wie Lob oder Zuspruch angewiesen, sondern handeln aus Selbstmotivation.

### Extrinsische Motivation

Bei der extrinsischen Motivation geht es um äußere Anreize. Dabei geht es oft darum, eine gewisse Verhaltensweise zu stärken und verfestigen – beispielsweise vergleichbar mit der Kindererziehung. Bei

der Mitarbeitermotivation setzen Unternehmen häufig auf die extrinsische Motivation in Form von finanziellem Ansporn oder immateriellen Motivatoren wie Anerkennung oder Ruhm.

Diese Art der Motivation kann sogar durch negative Reize erzeugt werden, beispielsweise Sanktionen oder Strafen. Wenn du dich also am frühen Montagmorgen aus dem Bett quälst und zur Arbeit gehst, obwohl du eigentlich keine Lust hast, sorgt deine extrinsische Motivation dafür, dass du es doch tust: Du möchtest nämlich nicht gefeuert werden.



## Der Mix als Motivationsboost

Es kann auch passieren, dass intrinsische und extrinsische Motivation gemeinsam auftreten – sozusagen ein Anabolika-Cocktail für deine Motivation! Denn wird dein innerer Antrieb noch von außen verstärkt, wirkt sich das auf deinen Tatendrang aus und der Motivationsmix erzeugt maximale Lust, Aufgaben oder Herausforderungen anzugehen.

Es gibt auch Forscher, die davon ausgehen, dass intrinsische Motivation die Voraussetzung für das Wirken extrinsischer Motivation ist. Sonst wären bei bestimmten Aufgaben immer wieder kontinuierliche Anreize erforderlich, um die betroffene Person zum Weitermachen zu bewegen. Wichtig für eine fortwährende Motivation ist also die Fähigkeit, sich selbst zu motivieren.

Ein weiterer entscheidender Punkt ist, dass die eine Motivationsform nicht die andere ersetzt. Wir haben festgestellt, dass intrinsische Motivation langlebiger und nachhaltiger ist. Wenn du also ein Projekt beginnst oder anfängst, Sport zu machen, weil du innerlich motiviert bist und Lust darauf hast, solltest du darauf achten, dass das deine Hauptmotivation bleibt. Natürlich ist es wunderbar, wenn dann noch die extrinsische Motivation in Form von einem Lohnbonus oder ersten sichtbaren Muskeln hinzukommen. Erwähne dich jedoch immer daran, dass das nicht deine ursprüngliche Motivation war

und dass diese nicht komplett durch die extrinsische Motivation ersetzt werden sollte. Sonst kann es schnell zu Frustration und sogar zum gegenteiligen Effekt, also Demotivation, kommen, wenn die gewohnten Belohnungen nicht direkt erreicht werden.

## Motivationspsychologie

Doch woher kommt der innere Antrieb, unsere intrinsische Motivation? Um das Konstrukt *Motivation* besser zu verstehen, lohnt sich ein kleiner Ausflug in die Psychologie. Viele Forscher haben sich im Laufe ihrer Karriere mit dem Thema Motivation auseinandergesetzt und verschiedene Theorien entworfen.

### Maslows Bedürfnispyramide

Einer der bekanntesten Forscher im Bereich Motivation ist Abraham Maslow, der ein Modell entwickelt hat, in dem es vordergründig um menschliche Bedürfnisse geht. Deswegen trägt das Modell auch den Namen „*Maslowsche Bedürfnispyramide*“.

Maslow geht davon aus, dass der Mensch unterschiedliche Bedürfnisse hat und diese aufeinander aufbauen. Diese Bedürfnisse generieren Motivation, diese Bedürfnisse zu erfüllen. Die ersten drei Stufen bilden hierbei die Basis. Sie werden auch „Defizitbedürfnisse“ genannt und gelten als grundlegende Voraussetzung, um Zufriedenheit zu erzeugen. Darauf bauen weitere Bedürfnisse auf, die für das persönliche Wachstum zuständig sind. Ganz oben steht dabei die Selbstverwirklichung, sozusagen als „i-Tüpfelchen“ des menschlichen Daseins.

Im Modell von Maslow dient die Motivation dazu, die jeweiligen Bedürfnisse zu befriedigen. Es geht also um intrinsische Motivation für unterschiedlich wichtige Bedürfnisse, die aufeinander aufbauen.



### Herzbergs Zweifaktoren-Theorie

Es gibt noch weitere Motivationstheorien, die sich dem Thema auf eine andere Art und Weise nähern. Ein Beispiel ist das Modell von Frederick Herzberg, einem amerikanischen Psychologie-Professor, das sich *Zwei-Faktoren-Theorie* nennt. Hier geht es speziell um die Mitarbeitermotivation. Herzberg unterscheidet zwischen *Motivationsfaktoren* oder auch *Motivatoren* und *Hygienefaktoren*.

Zu ersteren gehören inhaltliche Punkte wie Anerkennung, Wachstum, Erfolg und Beförderung, während es bei den Hygienefaktoren um den Kontext der Arbeit wie Arbeitsbedingungen, Sicherheit, Zusammenhang des Berufs mit dem Privatleben und Gehalt geht. Das Fehlen von Hygienefaktoren führt zu einem Verlust von Motivation. Das Fehlen von Motivatoren hingegen führt laut Herzberg nicht zwingend zum gleichen Ergebnis.

## Wie kann ich Motivation erzeugen?

Motivation für eine neue Aufgabe zu empfinden, hängt mit unseren Bedürfnissen zusammen. Wir haben also etwas, das uns antreibt, um ein bestimmtes Ziel zu erreichen. Um Motivation zu steigern, solltest du dich also zunächst fragen, was genau dein Antrieb in der Situation ist. Dabei hilft es dir, über vergangene Momente nachzudenken und dich folgendes zu fragen:

- Wann bin ich besonders motiviert? Was demotiviert mich?
- Warum habe ich in einer Situation auf eine bestimmte Art gehandelt? Was war meine Motivation dahinter?
- Welches Ziel möchte ich erreichen? Welches Ergebnis hat mich in der Vergangenheit glücklich gemacht?

Sei dir außerdem bewusst, in welche Richtung du dich bewegen möchtest. Der Ursprung des Wortes „Motivation“ liegt im lateinischen Verb *movere*, das „Bewegen“ oder „Antreiben“ bedeutet. Hier unterscheidet man in zwei grundsätzliche Richtungen:

### Hin-zu-Motivation

Hier geht es um etwas, das du erreichen möchtest. Eine Führungsposition oder dein Idealgewicht – kurz gesagt: etwas, das noch nicht vorhanden ist. Meist gibt es einen Plan, um am gewünschten Ziel anzukommen. Das genaue Ziel ist hierbei entscheidend. Denn dies wird zu deinem Motivator.

### Weg-von-Motivation

Bei dieser Richtung geht es um eine Flucht aus einer bestimmten Situation. Dabei kann es sich um einen unzufriedenstellenden Arbeitsplatz oder eine toxische Beziehung handeln. Eine bestehende Situation muss in jedem Fall geändert werden und darin liegt auch die Motivation.

Wie bereits erwähnt, ist es für dich sehr wichtig zu erkennen, in welche Richtung du dich bewegst und warum. Hierzu lässt sich sagen, dass die „Hin-zu-Motivation“ auf jeden Fall langlebiger und ergiebiger ist, da du auf ein konkretes Ziel hinarbeitest und nicht nur versuchst, deinen Fluchtinstinkt zu befriedigen.