

12 einstellungspsychologische Motivationsenergiequellen für Arbeit und Leistung

Übersicht: (1) Betätigung, (2) Gestaltung, (3) Kreativität, (4) Kompetenz, (5) Behauptung, (6) Erfolg, (7) Lohn, (8) Geltung, (9) Erwartung, (10) Bedeutung, (11) Sinn, (12) Kontrast.

1 = ist mir nicht wichtig, 7 = Ist mir sehr wichtig

Nr.	Motiv	Motivationsformel	Wert	Erleben	1	2	3	4	5	6	7
1	Betätigung	<i>Ich mache, tue, handle.</i>	Betätigen, Bewegen, Machen, Tun, Handeln	Betätigungslust, Aktionsfreude, Bewegungsdrang, Handlungsbefriedigung.							
2	Gestaltung	<i>Ich gestalte, forme, verarbeite.</i>	Gestalten, Bearbeiten, Formen, Verändern	Lust, Freude, Befriedigung, Zufriedenheit am Gestalten, Formen und Verändern.							
3	Kreativität	<i>Ich entwickle, kreierte, erfinde</i>	Entwickeln, erfinden, entdecken, schaffen.	Entwicklungsfreude, Kreativitätslust, Erfindungs- und Entdeckungslust, Spiel- und Funktionslust, Neugier, Abenteuerlust.							
4	Kompetenz	<i>Ich kann etwas, bin fähig.</i>	Können, Fähigkeiten, Kompetenz, Anlagen, Fertigkeiten, Erfahrung, Wissen.	Stolz, Zufriedenheit, Befriedigung, Selbstvertrauen, Freude am Können, Gewußt-Wie.							
5	Behauptung	<i>Ich bewähre, behaupte, beweise mich</i>	Bewährung, Behauptung, Leistungsbeweis, Stellen.	Bestätigungsgefühl, Leistungsgefühl, Wertgefühl, Bewährungs- und Behauptungsgefühl, Durchsetzungsgefühl, Erfolgsgefühl, Stolz, Triumph, Siegesfreude							
6	Erfolg	<i>Ich erziele, erreiche, vollende etwas</i>	Ergebnis, Resultat, ein Werk vollendet.	Erfolgsgefühl, Freude am Ergebnis, Vollendungsfreude, Entspannungsfreude, das Ziel erreicht, etwas fertiggestellt zu haben							

Nr.	Motiv	Motivationsformel	Wert	Erleben	1	2	3	4	5	6	7
7	Lohn	<i>Ich bekomme, erhalte etwas</i>	Lohn, Belohnung, Geld, Rechte, Werte.	Zufriedenheit, Befriedigung, Selbstvertrauen							
8	Geltung	<i>Ich gelte etwas, bin wichtig, werde gebraucht</i>	Anerkennung, Achtung, Respekt, Ansehen, Geltung, Rang, Status, Stellung	Selbstwerterhöhung, Selbstvertrauen, Zufriedenheit, Befriedigung, Geltungsgefühl							
9	Erwartung	<i>Ich gehöre dazu, erfülle die Erwartungen.</i>	auch wie die anderen sein, gesellschaftlich Erwartungen erfüllen, leiste meinen Beitrag	Dazugehörigkeitsgefühl, Gemeinschaftsgefühl, Richtigkeitsgefühl							
10	Bedeutung	<i>Ich tue etwas Wichtiges und Nötiges</i>	Bedeutung, wichtig, nötig.	Selbstwertgefühl, Stolz, Zufriedenheit.							
11	Sinn	<i>Ich erlebe Sinn und Nutzen</i>	Sinn, Nutzen, Wert, Aufgabe, Ziele.	Arbeit auch als Quelle für Lebenssinn und Lebensfreude, indem ich mich betätige, mich und meine Angehörigen erhalte und nach Zielen strebe							
12	Kontrast	<i>Ich verändere, wechsle ab, schaffe die Kontrastvoraussetzung für neue Lust, Befriedigung, gute Stimmung.</i>	Abwechslung, Erlebnisvielfalt, Kontrast. Wechsel, Vielfalt, Kontrast: auch unlustvoll. Phasen als Bedingung für neue Lusterlebnisse.	Arbeit und Leistung als Kontrastbedingung für Freizeit, Spiel, Vergnügen, Ruhe & Erholung. Eine nützliche Perspektive und Einstellung gegenüber Arbeit & Leistung.							

Aufgaben:

1. Bestimmen Sie die 12 Werte in ihrer jeweiligen heutigen Ausprägung für sich selber!
2. Welches sind Ihre drei stärksten heutigen Selbstmotivatoren?
3. Möchten Sie die Motivationsquellen in Zukunft ändern?
4. Versuchen Sie, für einen vertrauten Menschen aus Ihrer näheren beruflichen oder privaten Umgebung die wichtigsten Motivationsquellen zu beschreiben!