

AAT Motivation

Auftrag

Erwerbe Dir Wissen zum Thema Motivation.

Anleitung

Motivation kann funktional gesehen werden (intrinsisch, extrinsisch - finde heraus, was das jeweils bedeutet), seit einigen Jahren weiß man aus der Neurobiologie auch, wie Motivation im Hirn selbst „funktioniert“ (siehe auch Artikel von Baur). Mit den beiden erstgenannten Begriffe musst Du umgehen können, sie werden Dir in der Arbeitswelt über den Weg laufen; zusätzlich ist es wichtig zu verstehen, was Du als Führungskraft tun kannst, um Motivation zu begünstigen.

Ziele

Zum Schluss musst Du:

- (A) extrinsische und intrinsische Motivation unterscheiden können
- (B) die neurobiologischen Aspekte von Motivation erklären können

Aufwand: ca 2 Unterrichtseinheiten

zusätzlich könntest Du:

- (D) überlegen, welche Form der Motivation für welche Aspekte Deines Lebens (Schule, Familie, Freundeskreis) vorherrschend ist.

Material:

siehe Moodle

Ergebnis:

eine übersichtliche Zusammenfassung Deines Wissens zum Thema, zB durch MindMap, Graf-iz, ...

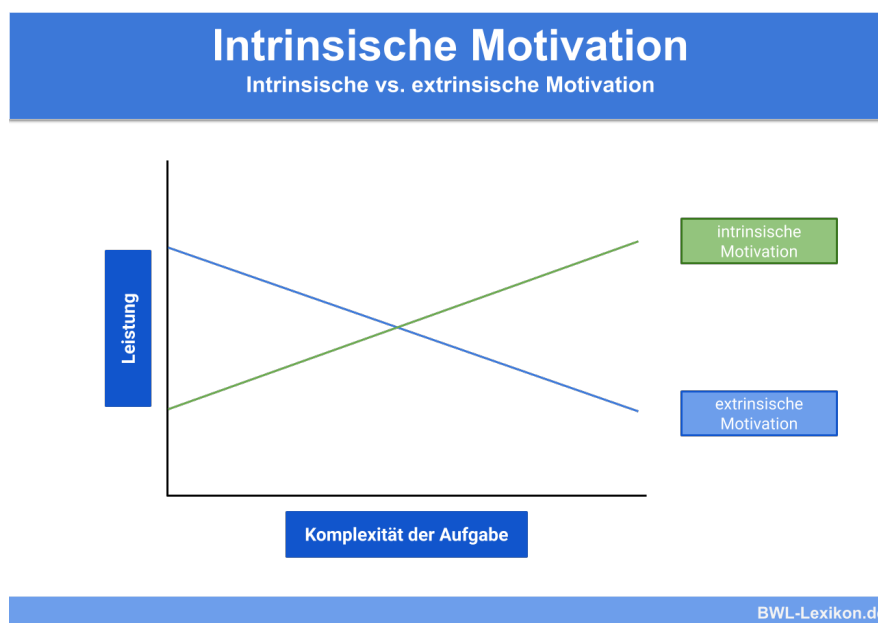
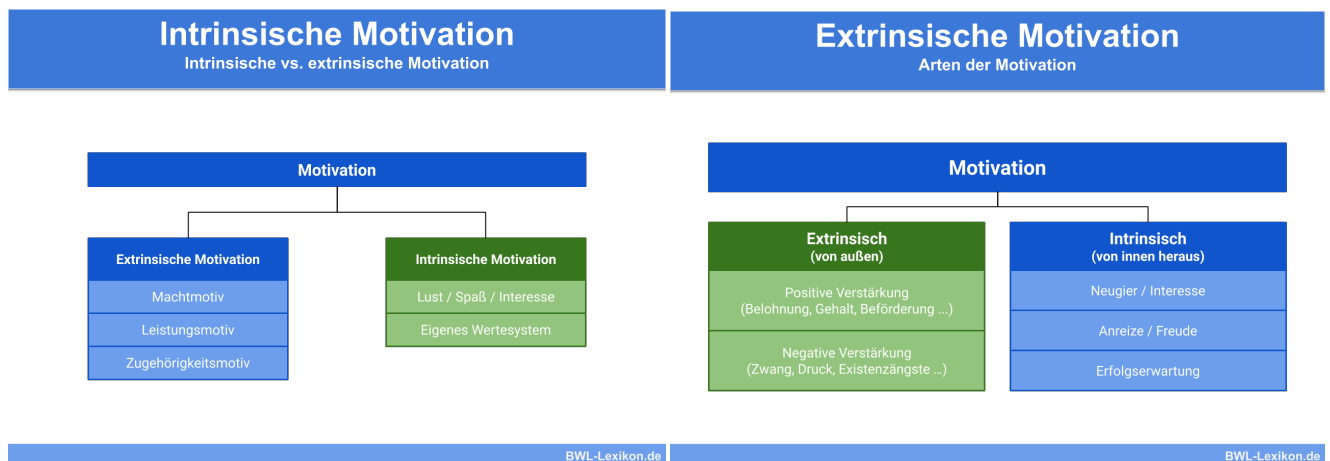
Motivation

Motivation ist ein **psychologischer Zustand**, der das **Verhalten** von Menschen **beeinflusst** und steuert. Es bezieht sich auf die **inneren Kräfte**, die das Verhalten einer Person **antreiben**, um bestimmte **Ziele** oder Bedürfnisse zu **erreichen**. Motivation kann verschiedene Formen annehmen, wie **intrinsische Motivation** (von innen kommend) und **extrinsische Motivation** (von außen kommend).

Im Projektmanagement ist Motivation von entscheidender Bedeutung, da sie das Engagement, die Produktivität und den Erfolg von Teammitgliedern beeinflusst. Ein motiviertes Team ist eher bereit, Herausforderungen anzunehmen, Hindernisse zu überwinden und die erforderlichen Anstrengungen zu unternehmen, um Projektziele zu erreichen. Es gibt mehrere Faktoren, die die Motivation im Projektmanagement beeinflussen können:

1. Zielklarheit: Wenn Projektziele klar definiert und verständlich sind, können Teammitglieder besser motiviert werden, da sie wissen, was sie erreichen sollen und warum es wichtig ist.
2. Anerkennung und Belohnung: Anerkennung und Belohnung für gute Leistungen können die Motivation der Teammitglieder steigern und sie dazu anspornen, weiterhin ihr Bestes zu geben.
3. Herausfordernde Aufgaben: Die Zuweisung von herausfordernden Aufgaben, die den Fähigkeiten und Interessen der Teammitglieder entsprechen, kann die Motivation steigern, da sie sich selbst übertreffen und neue Fähigkeiten entwickeln können.
4. Sinnhaftigkeit: Wenn Teammitglieder den Sinn und den Nutzen ihrer Arbeit im Projekt verstehen und erkennen, wie ihre Beiträge zum Projektziel beitragen, führt dies zu einer höheren Motivation.
5. Zusammenarbeit und Teamarbeit: Eine positive Teamdynamik und Zusammenarbeit können die Motivation erhöhen, da sie ein Gefühl von Gemeinschaft und Unterstützung bieten, was die Motivation der Teammitglieder steigern kann.
6. Kommunikation: Eine klare und offene Kommunikation im Projektmanagement ist wichtig, um Missverständnisse zu minimieren und das Vertrauen und die Motivation der Teammitglieder zu stärken.
7. Entwicklungsmöglichkeiten: Die Bereitstellung von Möglichkeiten zur persönlichen und beruflichen Weiterentwicklung der Teammitglieder kann die Motivation steigern, da sie das Gefühl haben, dass ihre Karriereentwicklung gefördert wird.

Insgesamt ist Motivation im Projektmanagement von zentraler Bedeutung, um ein erfolgreiches Projekt durchzuführen. Ein **motiviertes Team** kann Hindernisse überwinden, Herausforderungen annehmen und gemeinsam an der **Erreichung von Projektzielen** arbeiten. **Projektmanager** sollten daher die **Motivation** der Teammitglieder **aktiv fördern** und geeignete Maßnahmen ergreifen, um eine positive Motivationsumgebung zu schaffen.

Motivationsarten:- **Intrinsische Motivation**

Intrinsische Motivation bezieht sich auf die Motivation, die aus dem **inneren Antrieb** einer Person kommt. Es ist die Motivation, die von **persönlichem Interesse**, Freude oder Erfüllung an der Aktivität selbst abhängt, unabhängig von äußeren Belohnungen oder Bestrafungen.

Persönliche Interessen, Hobbies, Leidenschaften, ...

Vorteile:

- Höheres Leistungsfähigkeit und Engagement
- Höhere Lernbereitschaft
- Kreativität
- Zufriedenheit

- Extrinsische Motivation

Extrinsische Motivation bezieht sich auf die Motivation, die von **äußeren Belohnungen** oder **Bestrafungen** abhängt. Es ist die Motivation, die aus der Erwartung von Belohnungen oder der **Vermeidung** von **Strafen** entsteht.

Motive hierfür sind:

- Der Wunsch nach einer Belohnung
- Der Wunsch nach Anerkennung
- Das Vermeiden einer Bestrafung

Nachteile

- Erhöht nicht zwingend Leistungsbereitschaft und Engagement
- Langfristig Unzufriedenheit
- ...

Neurobiologischen Aspekte von Motivation

- Motivation wird von einer Vielzahl an neurobiologischen Prozessen beeinflusst.

1. Belohnungssystem des Gehirns:

Im Gehirn gibt es ein Netzwerk von Regionen, die als **Belohnungssystem** bezeichnet werden. Dieses System ist für die **Verarbeitung** von **Belohnungen** und **positiven Anreizen** verantwortlich, die die **Motivation steigern** können. Wenn wir eine Belohnung erhalten, wie zum Beispiel Essen oder soziale Anerkennung, werden im **Belohnungssystem** des Gehirns **Dopamin** und andere Neurotransmitter freigesetzt, die positive Gefühle auslösen und unsere **Motivation erhöhen**.

2. Hirnbotsstoffe:

Neurotransmitter sind chemische Botenstoffe im Gehirn, die die **Kommunikation** zwischen **Nervenzellen** ermöglichen. Verschiedene Neurotransmitter, wie **Dopamin**, **Serotonin** und **Noradrenalin**, spielen eine wichtige Rolle bei der Regulation von Motivation und Antrieb. Zum Beispiel ist **Dopamin** mit der **Vorfreude auf Belohnungen** verbunden, während Serotonin und Noradrenalin die Stimmung und die allgemeine Aktivierung beeinflussen können.

3. Limbisches System:

Das limbische System ist ein Bereich im Gehirn, der mit **Emotionen**, **Gedächtnis** und **Motivation in Verbindung steht**. Es umfasst Strukturen, die an der **Verarbeitung von emotionalen Reizen** und der Steuerung von Motivation beteiligt sind. Die Amygdala kann beispielsweise emotionale Reize bewerten und eine **schnelle Reaktion in Form von Angst oder Motivation** auslösen.

4. Präfrontaler Kortex:

Der präfrontale Kortex ist ein **Bereich im vorderen Teil des Gehirns**, der mit **kognitiven Funktionen wie Planung, Entscheidungsfindung und Selbstkontrolle** in Verbindung steht. Er spielt eine wichtige Rolle bei der Regulation von Motivation, indem er die **Vor- und Nachteile von verschiedenen Handlungsoptionen abwägt** und uns hilft, zukünftige Ziele zu planen und zu verfolgen.

5. Hormone:

Hormone sind chemische Botenstoffe, die von Drüsen im Körper produziert und ins Blut abgegeben werden. **Einige Hormone, wie Cortisol und Testosteron, können die Motivation beeinflussen. Cortisol**, das als **Stresshormon** bekannt ist, kann die **Motivation** in Stresssituationen **erhöhen**, während **Testosteron** mit sozialer Dominanz und **Wettkampverhalten** in Verbindung gebracht wird.

Diese sind nur einige der neurobiologischen Aspekte, die die Motivation beeinflussen. Es gibt viele **komplexe Wechselwirkungen** und Mechanismen im Gehirn, die unser motivationsbezogenes Verhalten steuern. Es ist wichtig zu beachten, dass Motivation ein multidimensionales Phänomen ist und **von vielen Faktoren** abhängt, darunter **genetische, neurobiologische, psychologische und Umweltfaktoren**, die auf komplexe Weisen interagieren, um unser Verhalten zu beeinflussen. Die Forschung auf dem Gebiet der neurobiologischen Aspekte der Motivation ist weiterhin im Gange, und unser Verständnis dafür entwickelt sich ständig weiter. Es ist wichtig zu betonen, dass Motivation nicht ausschließlich auf neurobiologische Prozesse reduziert werden kann, sondern ein ganzheitliches Verständnis erfordert, das auch psychologische, soziale und Umweltfaktoren berücksichtigt.

D - Formen der Motivation – Persönlich

- Schule -> gemischt (Fächerabhängig) Deutsch vs SEW
- Haushalt -> extrinsische Motivation
- Freundeskreis -> intrinsisch Motivation -> Vorfreude auf Treffen, ...
- Musik -> intrinsisch mit kleinen Teilen extrinsisch
- Sport -> extrinsisch
-