Motivation

**Unterschied zwischen intrinsische Motivation und extrinsische Motivation:**

**Intrinsische Motivation:** Intrinsische Motivation bezieht sich auf die Motivation, die von inneren Anreizen und Interessen kommt. Menschen, die durch intrinsische Motivation angetrieben werden, haben ihre Motivation durch ihre Leidenschaft oder Neugier. Sie wird nicht von außen beeinflusst.

**Extrinsische Motivation:** Extrinsische Motivation hingegen bezieht sich auf die Motivation, die von äußeren Anreizen und Belohnungen komm. Menschen, die durch extrinsische Motivation motiviert sind, sind motiviert durch Geld, Lob oder Strafen. Dadurch sind sie von äußeren Faktoren abhängig. Extrinsische Motivation kann kurzfristig effektiv sein, allerdings kann man auf lange Sicht die intrinsische Motivation verlieren und seine Arbeit nicht mehr als wichtig oder sinnvoll empfinden.

**Neurologischen Aspekte von Motivation**

Motivation ist ein komplexer psychologischer Zustand, der von verschiedenen Faktoren beeinflusst wird. Die Neurologie von Motivation bezieht sich auf die Art der Verarbeitung der Signale, die uns dazu motiviert bestimme Sachen zu machen.

Das Belohnungssystem

Bei der Motivation gibt es ein Belohnungssystem. Das System wird als mesolimbisches System bezeichnet. Dieses System wird von verschiedenen neuronalen Bahnen gebildet, darunter der ventrale Tegmentalbereich (VTA), der Nucleus accumbens (NAc) und der präfrontale Kortex.Wenn wir eine Handlung ausführen, die mit einer Belohnung verbunden ist, wie z.B. Essen, gibt der VTA-Dopamin frei, das dann den NAc aktiviert. Das erhöht den Dopaminspiegel im Gehirn, was ein Gefühl der Freude und Befriedigung auslöst. Diese Erfahrung verstärkt unser Verhalten und erhöht unsere Motivation.

Ein weiterer wichtiger Aspekt der Neurologie von Motivation ist die Rolle des präfrontalen Kortex (PFC). Der PFC ist mit der Planung, der Entscheidungsfindung und der Hemmung von impulsiven Verhaltensweisen verbunden. Wenn wir uns auf ein Ziel konzentrieren oder eine Handlung ausführen, die mit einer Belohnung verbunden ist, aktiviert der PFC das Belohnungssystem, um uns zu motivieren.

Weitere Neurotransmitter

Es gibt auch andere Neurotransmitter, die eine Rolle bei der Motivation spielen, wie z.B. Serotonin, Noradrenalin und Endorphine. Diese Neurotransmitter sind an der Regulation von Stimmung und Emotionen beteiligt und können die Motivation beeinflussen, indem sie das Belohnungssystem des Gehirns modulieren.

Welche Form der Motivation für welche Aspekte

Schule: intrinsische Motivation / extrinsische Motivation

Familie: intrinsische Motivation / extrinsische Motivation

Freundeskreis: intrinsische Motivation / extrinsische Motivation