

## Selbstreflexion der eigenen Motive

Nachdem Sie nun die Bedeutung von Motiven und der inneren Einstellung und ihre Auswirkungen auf unser Verhalten kennengelernt haben, sind Sie nun dazu aufgefordert, anhand einer Beispielsituation selbst zu reflektieren, welche Motive für Sie im Arbeitskontext entscheidend sind.

Überlegen Sie sich zunächst eine Situation, in der Sie wieder mit vielen Veränderungen konfrontiert wurden:

- Vielleicht haben Sie an einer Ihnen bekannten Aufgabe gearbeitet und wurden dazu angehalten eine fremde Aufgabe Ihres Kollegen zu übernehmen, da dieser mit einem dringlicheren Projekt beschäftigt ist.
- Vielleicht kam Ihre Führungskraft auf Sie zu und übertrug Ihnen eine neue Aufgabe, ohne Ihnen wirklich zu erklären, was er genau von Ihnen erwartet und bis wann.
- Vielleicht wurde Ihnen in letzter Zeit ein neues Programm vorgelegt, mit dem Sie ab jetzt arbeiten sollen, obwohl Sie an das alte Programm gewöhnt sind.

Fällt Ihnen eine Situation ein? Notieren Sie sie:

Schreiben Sie auch auf, wie es Ihnen in der Situation ging und wie Sie sich verhalten haben.

---

---

---

---

---

Waren Sie in der Situation motiviert den neuen Veränderungen nachzugehen? Wenn Nein, warum nicht?

---

Nun nehmen Sie noch einmal Ihre Checkliste mit Ihren persönlichen Bedürfnissen zur Hand:

→ Welches Bedürfnis war für Sie in Ihrer beschriebenen Situation besonders wichtig?

---

---



## Präventa

→ Konnten Sie dieses Bedürfnis in dieser Situation ausleben oder wurde es durch die Veränderung blockiert?

---

→ Was hätten Sie sich gewünscht, um das Bedürfnis ausleben zu können und der Aufgabe motiviert nachzugehen?

---

---

Quelle:

Albs, N. (2005). Wie man Mitarbeiter motiviert. *Motivation und Motivationsförderung im Führungsalltag*. Berlin: Cornelsen Scriptor.