

## Motivation

- Motivation als Klärung der Motive
- Motivation als psychotherapeutische Beeinflussung
- Nach S. Freud sind Motive unbewusst. Die Lust ist das Hauptmotiv.
- Rationalismus: Der Mensch ist in seinem Verhalten nutzenorientiert.
- Behaviorismus: Erfolgreiches Verhalten wird gerne wiederholt.
- Humanismus: Die Selbstverwirklichung als Hauptmotiv. Bedürfnishierarchie nach Maslow: Physiologische Grundbedürfnisse, Sicherheit, Soziale Beziehungen, Soziale Anerkennung und Selbstverwirklichung.
- Existentialismus- V. Frankl: Die Sinnorientierung ist das Grundbedürfnis.
- Charlotte Bühler: Selbstverwirklichung, soziale Anpassung, Genuss und Seelenfrieden als Hauptmotive.
- Arten der Motivation: **Extrinsisch**-Belohnung kommt von Außen (Geld) und **Intrinsisch**: Handlungsprozess selbst bringt Befriedigung (Lesen); Extremform: „Flow-Erlebnis“: Das „Aufgehen“ in einer Tätigkeit.
- Motivator 1: Jede Form von Belohnung
- Motivator 2: Aktivität bringt neue Impulse und Glückshormonen
- Motivator 3: Realistische Träume und Pläne
- Motivator 4: An eigene Kräfte glauben
- Motivator 5: Positives Denken und richtiges Verstehen des Anderen
- Motivator 6: Kommunikation
- Motivator 7: Zuwendung zur Lebensaufgabe oder/und zum geliebten Menschen

Dozent: Alexander Streletzki

Psychologischer Berater und Heilpraktiker für Psychotherapie (HPG), Magister der soz. Wissenschaften.

Tel.: 0721-500 58 03 oder 0176-87 00 59 32 [astrelet@aol.com](mailto:astrelet@aol.com)

[www.streletzki-psychologie-karlsruhe.de](http://www.streletzki-psychologie-karlsruhe.de)