

MODUL 3: VERHALTEN, DENKEN UND MOTIVATION

AUSGLEICH ZWISCHEN INNERER UND AUSSERER MOTIVATION

LERNZIELE UND ZIELE DER AKTIVITÄT

Ziel Nr. 2

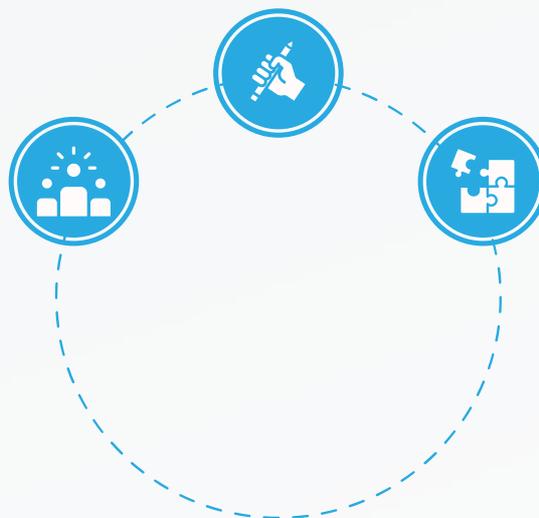
ERKENNEN SIE DIE ROLLE BEIDER BEI DER GENESUNG

Erkunden Sie, welche Rolle beide Motivationsarten bei der Aufrechterhaltung der Genesung spielen, und ermutigen Sie die Klient:Innen, ein Gleichgewicht zwischen intrinsischem Antrieb und externer Verstärkung zu entwickeln.

Ziel Nr. 1

DEFINIEREN SIE INTERNE UND EXTERNE MOTIVATION

Helfen Sie den Teilnehmenden, den Unterschied zwischen interner Motivation (persönliche Zufriedenheit, Wachstum, Erfolgserlebnis) und externer Motivation (Anerkennung, Anreize, Belohnungen) zu verstehen.



Ziel Nr. 3

STRATEGIEN ZUR STÄRKUNG DER MOTIVATION ENTWICKELN

Helfen Sie Ihren Klient:Innen dabei, ihre inneren Motivationsquellen zu erkennen und sie mit externen Belohnungen in Einklang zu bringen, um sie auf ihrem Weg zur Genesung langfristig zu motivieren.

MODUL 3: VERHALTEN, DENKEN UND MOTIVATION

AUSGLEICH ZWISCHEN INNERER UND AUSSERER MOTIVATION



AKTIVITÄTSBESCHREIBUNG UND MATERIALIEN

Aktivitätsbeschreibung

1. Zielgruppe – Genesungscoaches, Personal der Erwachsenenbildung und Sozialarbeitende
2. Zeit – 1,5 Stunden.

1. Arbeitsblatt zur Selbsteinschätzung der Motivation
2. Handouts zu Fallstudien zum Thema interne vs. externe Motivation
3. Whiteboard für Brainstorming und Gruppendiskussionen
4. Handouts mit Klientenprofilen und Motivationsstrategien

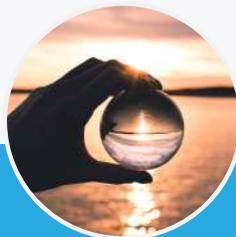
Materialien

FÜR DIESE AKTIVITÄT VERWENDETE METHODIK



KONSTRUKTIVISTISCHES LERNEN

Die Teilnehmenden nehmen an strukturierten Übungen teil, die verdeutlichen, wie sich innere und äußere Motivation auf das Verhalten und die Genesungsergebnisse auswirken.



PROBLEMBASIERTES LERNEN

Die Teilnehmenden analysieren reale Szenarien, um Faktoren zu identifizieren, die die Motivation beeinflussen, und diskutieren, wie sich persönlicher Antrieb mit externen Anreizen in Einklang bringen lässt.



VON GLEICHALTRIGEN LERNEN

Die Teilnehmenden tauschen persönliche Erfahrungen und Erkenntnisse darüber aus, was sie oder ihre Klient:Innen bei der Genesung motiviert hat, und fördern so das gemeinsame Lernen.



ERFAHRUNGSBASIERTES LERNEN

Durch Rollenspiele und Selbsteinschätzungsübungen üben die Teilnehmenden, interne und externe Motivationsstrategien zu erkennen und zu verstärken.

MODUL 3: VERHALTEN, DENKEN UND MOTIVATION AUSGLEICH ZWISCHEN INNERER UND ÄUSSERER MOTIVATION

AKTIVITÄT 1: SELBSTEINSCHÄTZUNG – MOTIVATIONSQUELLEN VERSTEHEN

Die Teilnehmenden füllen ein Arbeitsblatt zur Selbsteinschätzung ihrer Motivation aus und bewerten darin ihre eigenen Quellen innerer und äußerer Motivation. Anschließend diskutieren sie in Kleingruppen, wie diese Motivationen Verhalten und Genesung beeinflussen.

Wichtige Punkte:

- Fördern Sie die Reflexion über persönliche Werte und Ziele.
- Finden Sie heraus, wie externe Belohnungen die interne Motivation unterstützen können, anstatt sie zu ersetzen.
- Besprechen Sie, wie Einzelpersonen von externem Antrieb zu einer stärkeren intrinsischen Motivation übergehen können.

AKTIVITÄT 2: FALLSTUDIE – MOTIVATION IN AKTION

Die Teilnehmenden erhalten verschiedene Fallstudien von Klient:Innen in unterschiedlichen Stadien der Genesung. In Gruppen identifizieren sie die beteiligten internen und externen Motivationsfaktoren und entwickeln Strategien zu deren Ausgleich.

Wichtige Punkte:

- Erkunden Sie verschiedene Motivationsfaktoren für Personen in der Genesung.
- Besprechen Sie die potenziellen Risiken einer übermäßigen Abhängigkeit von externen Belohnungen.
- Entwickeln Sie Strategien zur Förderung der Eigenmotivation, erkennen Sie aber gleichzeitig den Wert externer Anreize an.

MODUL 3: VERHALTEN, DENKEN UND MOTIVATION AUSGLEICH ZWISCHEN INNERER UND ÄUSSERER MOTIVATION



ARBEITSBLATT ZUR SELBSTEINSCHÄTZUNG DER MOTIVATION

Mithilfe dieses Arbeitsblatts können Sie ermitteln, was Sie am meisten motiviert – intern (persönliche Zufriedenheit, Erfolgserlebnis) oder extern (Belohnung, Anerkennung, Verantwortung). Bewerten Sie für jede der folgenden Aussagen auf einer Skala von 1 bis 5, wie stark sie auf Sie zutrifft:

(1 = überhaupt nicht, 5 = sehr)

Abschnitt 1: Interne Motivation

Innere Motivation entsteht durch persönliche Werte, Wachstum und Selbstverwirklichung.

Standpunkte	Bewertung (1-5)
1. Ich fühle mich motiviert, wenn ich etwas Sinnvolles erreiche.	
2. Ich lerne und verbessere mich gerne.	
3. Persönliches Wachstum ist mir wichtiger als äußere Belohnungen.	
4. Ich bin stolz auf meine Fortschritte, auch wenn niemand sonst sie erkennt.	
5. Anderen zu helfen, motiviert mich bei meiner Genesung.	
6. Ich setze mir persönliche Ziele, um mich selbst herauszufordern, auch ohne Belohnung.	
7. Ich bin eigenmotiviert und kann engagiert bleiben, auch wenn niemand zusieht.	

Abschnitt 2: Externe Motivation

Externe Motivation entsteht durch Belohnungen, Lob oder Anerkennung von anderen.

Standpunkte	Bewertung (1-5)
8. Ich fühle mich motiviert, wenn andere meinen Erfolg anerkennen.	
9. Belohnungen und Anreize helfen mir, auf dem richtigen Weg zu bleiben.	
10. Ich strengere mich mehr an, wenn es ein greifbares Ergebnis gibt, wie etwa ein Zertifikat oder eine Beförderung.	
11. Lob von Freunden, Familie oder Mentoren motiviert mich.	
12. Externe Rechenschaftspflicht (Meetings, Check-ins) hilft mir, engagiert zu bleiben.	
13. Ich fühle mich motivierter, wenn ich weiß, dass jemand meine Fortschritte verfolgt.	
14. Gruppenunterstützung ermutigt mich mehr als Selbstdisziplin allein.	

MODUL 3: VERHALTEN, DENKEN UND MOTIVATION AUSGLEICH ZWISCHEN INNERER UND ÄUSSERER MOTIVATION



Schritt 3: Reflexion

Gesamtpunktzahl für interne Motivation: __ / 35 Gesamtpunktzahl für externe Motivation: __ / 35

Auf welche Art der Motivation verlassen Sie sich mehr?

Wie können Sie Ihre innere Motivation stärken?

Welche externen Belohnungen helfen Ihnen, engagiert zu bleiben?

Welche Strategien können Ihnen helfen, ein Gleichgewicht zwischen beiden herzustellen?

Schritt 4: Aktionsplan: Stärkung der Motivation in der Genesung

Wählen Sie basierend auf Ihren Ergebnissen 2–3 Strategien zur Stärkung Ihrer Motivation:

Ich werde mir für die nächsten 30 Tage ein persönliches Ziel setzen, das mit meinen Werten übereinstimmt:

Ich werde einen externen Motivator (Selbsthilfegruppe, Rechenschaftspartner oder Belohnungssystem) suchen, der mich auf Kurs hält:

Ich werde meinen Fortschritt folgendermaßen verfolgen:

Ich werde meine Erfolge feiern, indem ich:

MODUL 3: VERHALTEN, DENKEN UND MOTIVATION AUSGLEICH ZWISCHEN INNERER UND ÄUSSERER MOTIVATION



BEISPIELHAFTHE KLIENENTPROFILE UND MOTIVATIONSSZENARIEN

John – Übermäßiges Vertrauen in externe Belohnungen

John, ein 30-jähriger Patient in der Genesungsphase, fühlt sich motiviert, wenn sein Berater ihn lobt oder er Meilensteinbelohnungen erhält. Allerdings fällt es ihm schwer, die Motivation aufrechtzuerhalten, wenn externe Anreize fehlen.

Helfen Sie John, persönliche Werte zu erkennen und intrinsische Ziele zu setzen, die ihm ein Gefühl der Erfüllung geben, das über Belohnungen hinausgeht.

Maria – Stärkung der inneren Motivation

Maria, eine 27-Jährige, die sich von einer Opioidabhängigkeit erholt, war schon immer sehr eigenmotiviert, findet es jedoch schwierig, ihre eigenen Erfolge anzuerkennen.

Ermutigen Sie Maria, ihre Fortschritte visuell zu verfolgen und persönliche Meilensteine zu feiern, um die innere Motivation zu stärken.

Liam – Balance finden

Der 35-jährige Liam besucht die Selbsthilfegruppe gern, weil er dort soziale Unterstützung und Anerkennung erhält. Wenn er jedoch allein ist, fällt es ihm schwer, sich zu motivieren.

Arbeiten Sie mit Liam zusammen, um persönliche tägliche Bestätigungen und innere Belohnungen für das Abschließen von Genesungsschritten zu entwickeln.