

Praktische Übung

Das Aufspüren intrinsischer Motivation

Ihr Projekt

- Wählen Sie ein Projekt oder eine Handlungsabsicht, die Ihnen wichtig ist, der sie aber ambivalent gegenüberstehen. Sie haben ein ungutes Gefühl im Bauch.
- Sie muss realistisch sein und noch nicht realisiert.
- Zeitrahmen 2-6 Monate

Divide et impera!

- Zerteilen Sie das Projekt in 5-10 sinnvolle und konkrete Arbeitsschritte, die aufeinander folgen.
- Teilen Sie ein DIN A4 Blatt vertikal in der Mitte durch eine Linie
- Schreiben Sie die Schritte untereinander auf die linke Seite
- Falles es einen alternativen Weg gibt, verwenden Sie ein weiteres Blatt.

Skalierung der Emotionen

- Auf der rechten Seite zeichnen Sie neben jeden Schritt eine Skala von -5 über 0 zu +5
- -5 bedeutet stark negative Gefühle, 0 neutral, +5 stark positive Gefühle

Visualisierung

- Nehmen Sie sich für jeden Schritt ihres Projekts und der Alternative einige Minuten Zeit
- Visualisieren Sie den Schritt so gut sie es können, stellen Sie sich selbst bei diesem Schritt vor
- Achten Sie genau auf ihre emotionalen Reaktionen, benennen sie diese und quantifizieren sie in der rechten Spalte

Auswertung

- Positive Gefühle deuten darauf hin, dass die imaginierten Handlungen intrinsischen Motiven entsprechen
- Welchen der drei Hauptmotive?
- Negative Gefühle zeigen einen Mangel an intrinsischer Motivation an
 - Willenskraft erforderlich
 - Rationale Begründung der Ziele erforderlich
 - Eventuell metavolitionale oder metamotivationale Eingriffe nötig
 - Metavolitional: will ich wirklich, was ich will?
 - Metamotivational: habe ich wirklich Freude an dem, woran ich Freude habe?