

# Herzlich willkommen

zum Seminar

## „Motivierend vermitteln und unterrichten“

9. Internationaler Hamburger Sport-Kongress

3. November 2018, 18.15 – 19.45 Uhr



**OLIVIADORN**  
*Beratung & Training*

# Definition Motivation

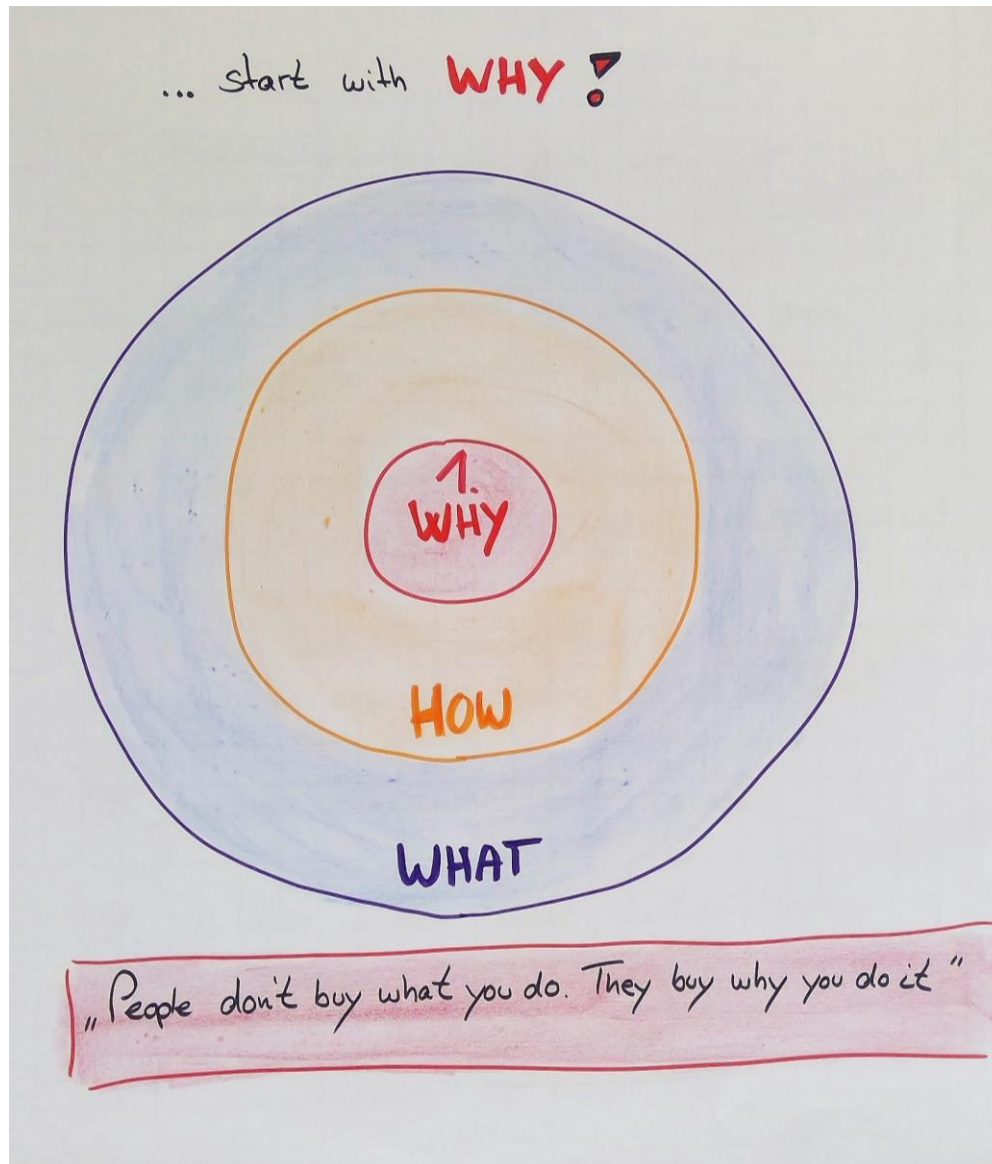
1. bewegen, erregen, veranlassen, anregen, antreiben, beeinflussen, herbeischaffen
2. entfernen, verjagen



motivum (lat.):

Beweggrund, Emotion, Ergriffenheit,  
Gefühlsregung, Gemütsbewegung, Regung, Affekt

# Der Golden Circle... nach Simon Sinnek



# Der Golden Circle... nach Simon Sinnek

**Tausche Dich mit Deinem Nachbarn aus und notiere:**

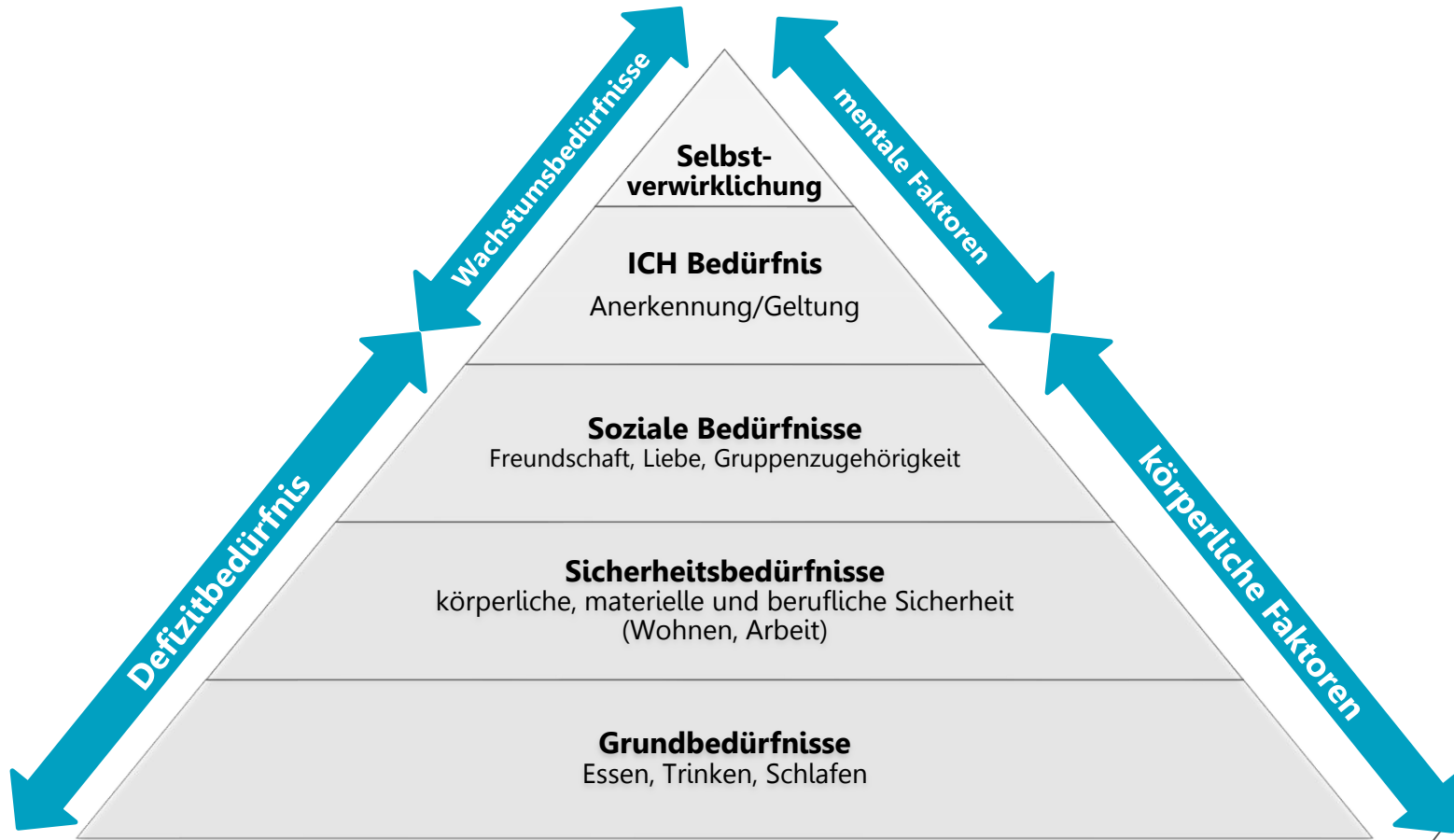
1. Warum arbeite ich in dieser Funktion?
2. Was sind dabei eigentlich meine
  - „Weg-von“ und was meine „Hin-zu“-Motivatoren?

# Motivation ist die Antriebsenergie, die uns dazu bewegt, etwas zu tun...



M O T I V A T I O N

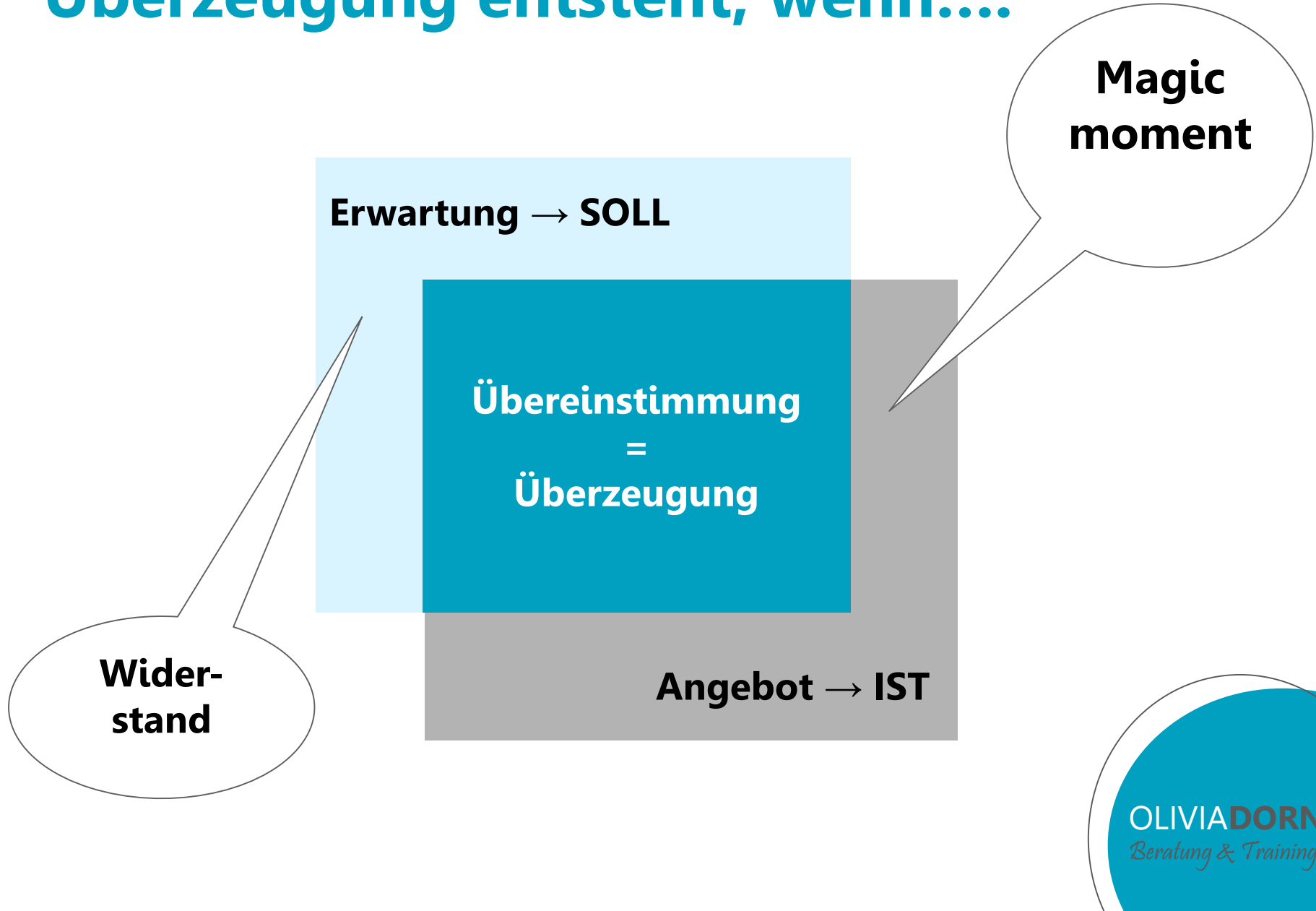
# Bedürfnispyramide nach Maslow (1954)



# 4 Grundbedürfnisse nach K.Grawe (2000)

- Bindung
- Kontrolle/Selbstbestimmung
- Selbstwert
- Lust/Unlust

# Überzeugung entsteht, wenn....





# Der Mitglieder-Lebenszyklus



# Psychosoziale Ressourcen

- 1. Stimmung und Stimmungsmanagement**
2. Handlungs- und Effektwissen
3. Selbstwirksamkeit
4. Selbst- und Körperkonzept
- 5. Soziale Ressourcen**

# 1. Stimmung und Stimmungsmanagement

## So setze ich es motivierend ein...

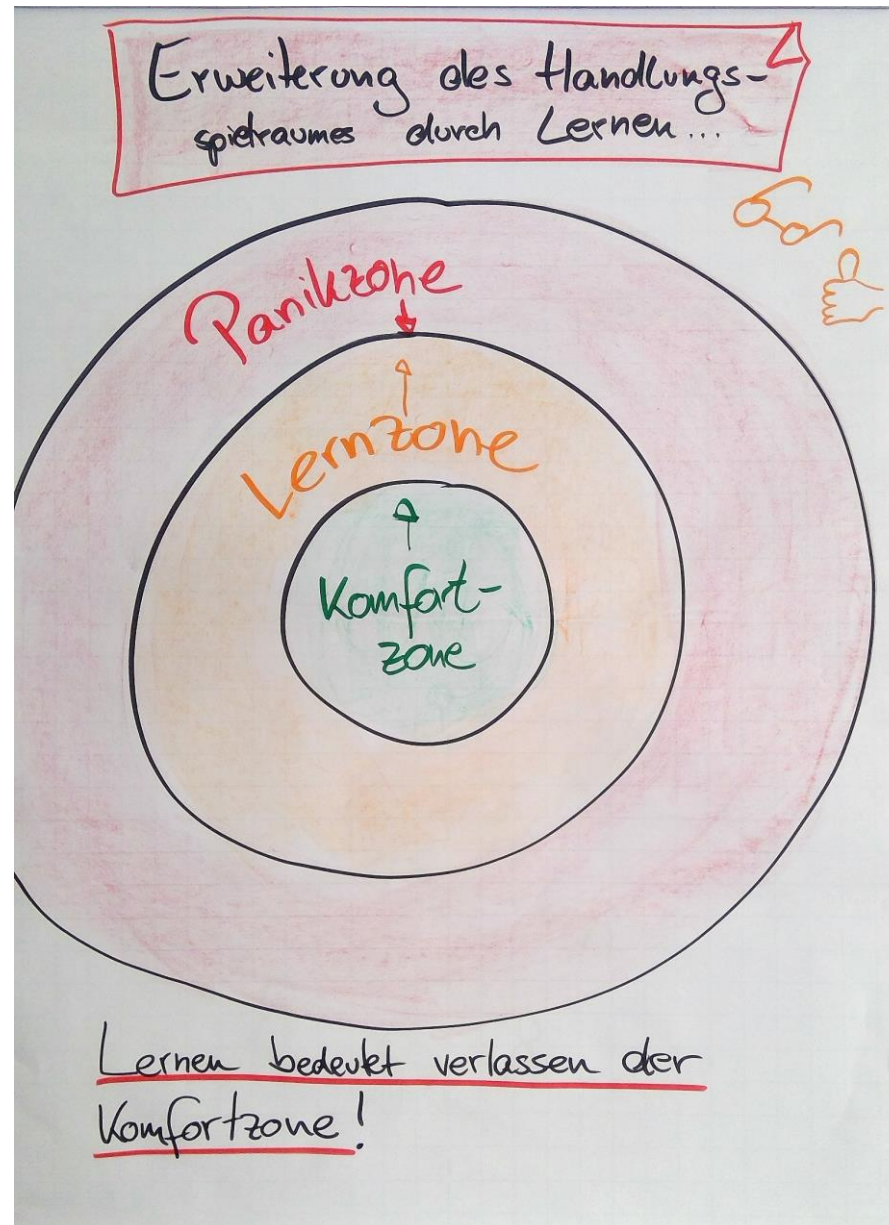
- das „Warum“ klarmachen
- kurzfristig erfüllbare Ziele in den Vordergrund stellen
- Training zwischen leicht und schwer,  
Anspannung und Entspannung
- „prickelig“ soll es sein (spannend und unerwartet)
- positive Emotionen liefern (Spiegelneuronen helfen)
- „in der Aktivität versinken“ (Flow erleben)

# 5. Soziale Ressourcen

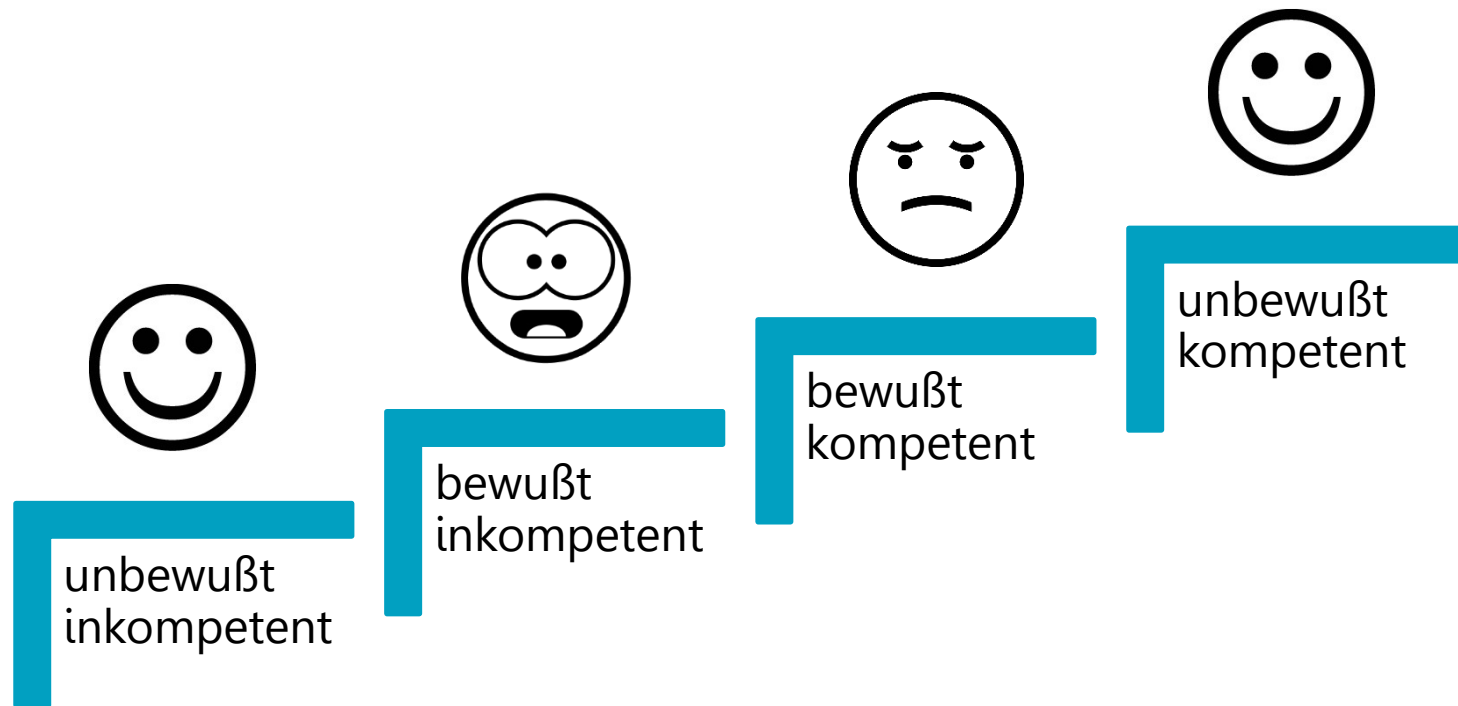
## So setze ich es motivierend ein...

- Methoden, um etwas übereinander zu erfahren
- Themenzentrierte Interaktion (Sache – Gruppe – TN)
- Kurze Gespräche mit der Gruppe,  
Feedback/Resonanz einholen
- Kreisform, Partner- und Gruppenarbeit
- Perspektivwechsel (praktisches Erfahren oder gedanklich einnehmen)

# Lernen bedeutet...



# Lernstufen nach Burch



# Was also motiviert...

- Werte und Wertschätzung
- Zugehörigkeit und Begegnung
- Mut zu „Mißerfolgen“ und Lernen
- Vertrauen
- (Selbst)Verantwortung und Selbststeuerung
- Herausforderung
- Erfolge feiern

# Vielen Dank für Eure Aufmerksamkeit

**OLIVIADORN**

*Beratung & Training*

www.oliviadorn.de  
mail@oliviadorn.de  
0176 – 4860 2112



**OLIVIADORN**  
*Beratung & Training*