

Glücks  Stifter

Motivation & Tetraeder

Tetraeder von Ernst Fritz-Schubert

Antriebspotential
für angestrebte Zielerreichung

Warum wir überhaupt etwas tun



unangenehm

weg von



Routine

hin zu



angenehm

Weg von - Vuca World



© Shotshop_22284795

**Volatility, uncertainty,
complexity, ambiguity**

Von Routine zu Achtsamkeit



Hin zu - Glück



Evolution der Motiv-Forschung

Instinkte (S-R-Muster, Lebens- und Arterhalt)
Basisemotionen (Ekel, Angst, Freude ...)

Basismotive (Leistung, Macht, Anschluss)

Personen-Umwelt-Bezüge

Motiv
(Persönlichkeitsmerkmal mit Bedürfniskern)

Erweiterte kognitive
Motivationsmodelle

Positiver Ansatz

Fehler

Krankheit

Unglück

Gelingen

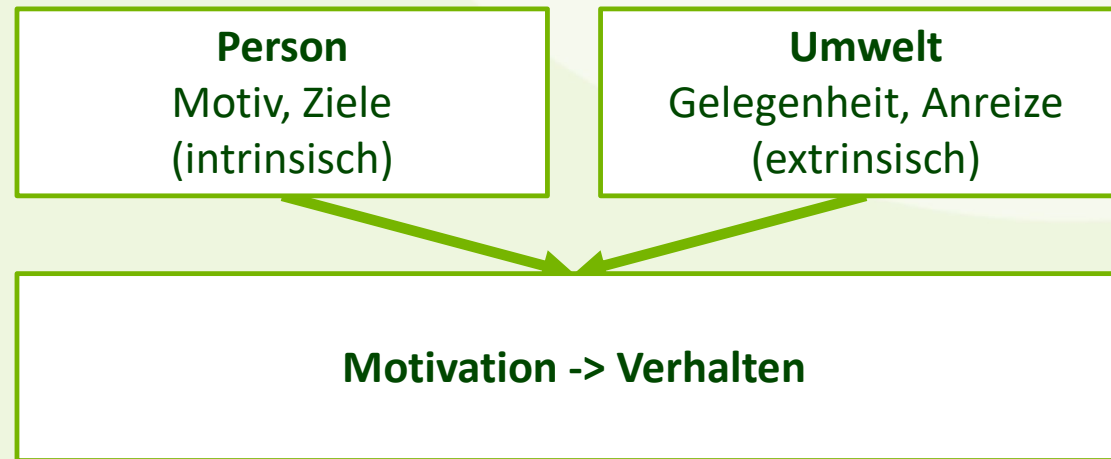
Gesundheit

Glück

Motive sind

- relativ überdauernde **Persönlichkeitsdispositionen**,
- **Präferenzen** für bestimmte Anreizklassen,
- bei verschiedenen Menschen **unterschiedlich** ausgeprägt (interindividuelle Unterschiede),
- bei ein und derselben Person **veränderlich** (intraindividuelle Unterschiede).

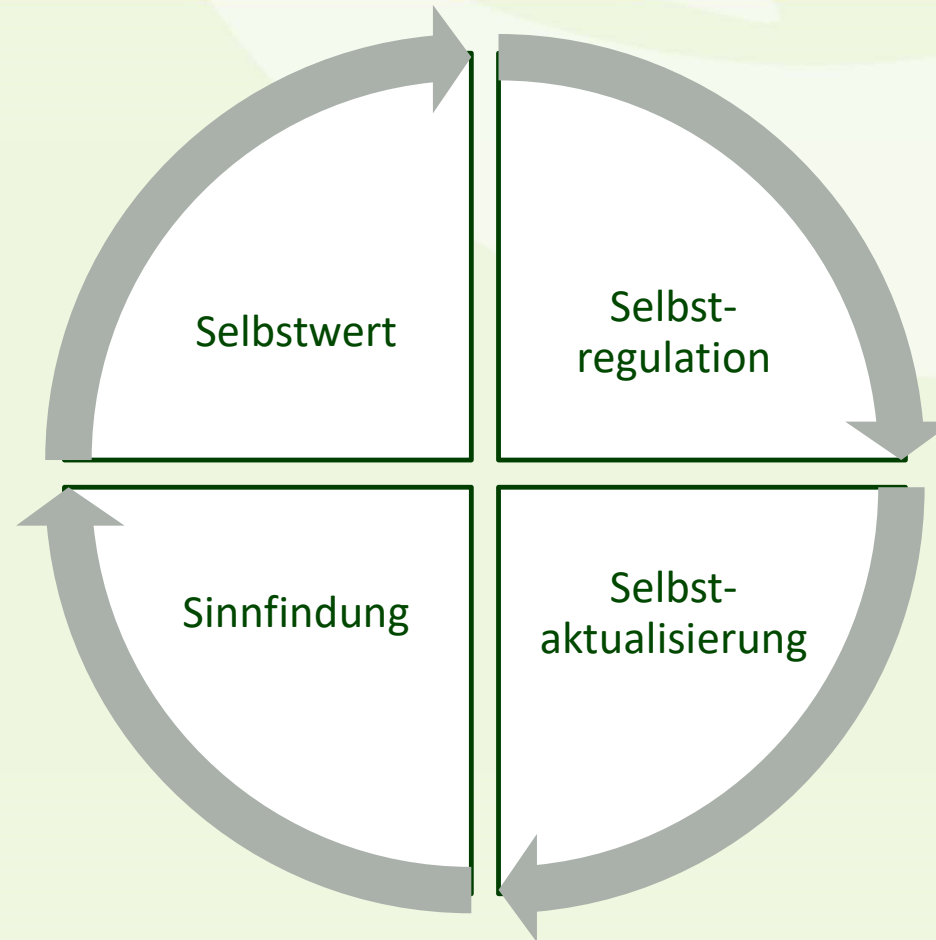
Verhalten



Verhalten ist eine Funktion aus Person- und Umweltfaktoren

Quelle: Kurt Lewin

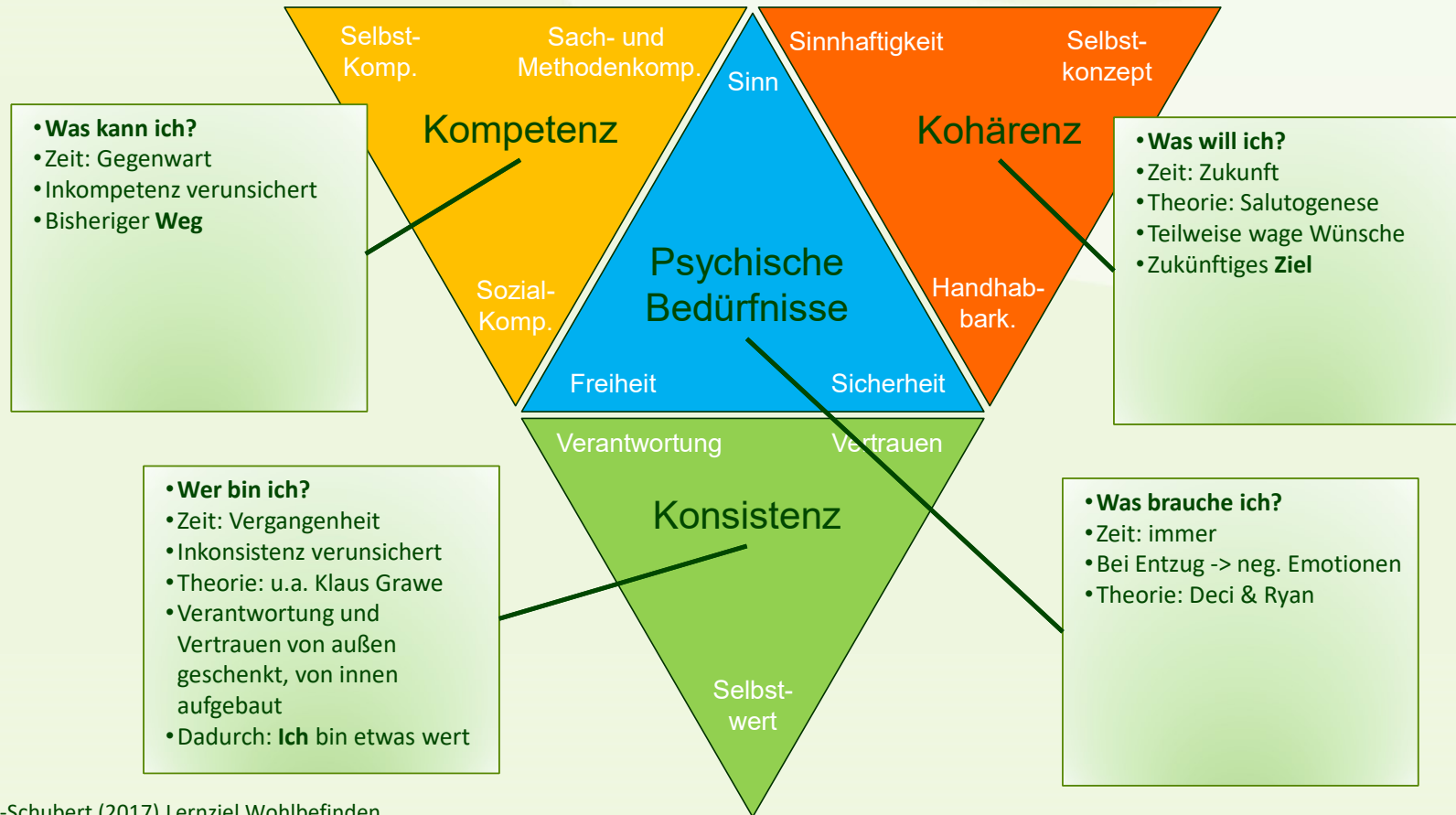
Vom Erdulden zum Gestalten



Quelle: Ernst Fritz-Schubert

Tetraeder von Ernst Fritz-Schubert

Tetraeder von Ernst Fritz-Schubert



Quelle: Ernst Fritz-Schubert (2017) Lernziel Wohlbefinden

Psychologisches Wohlbefinden und Tetraeder

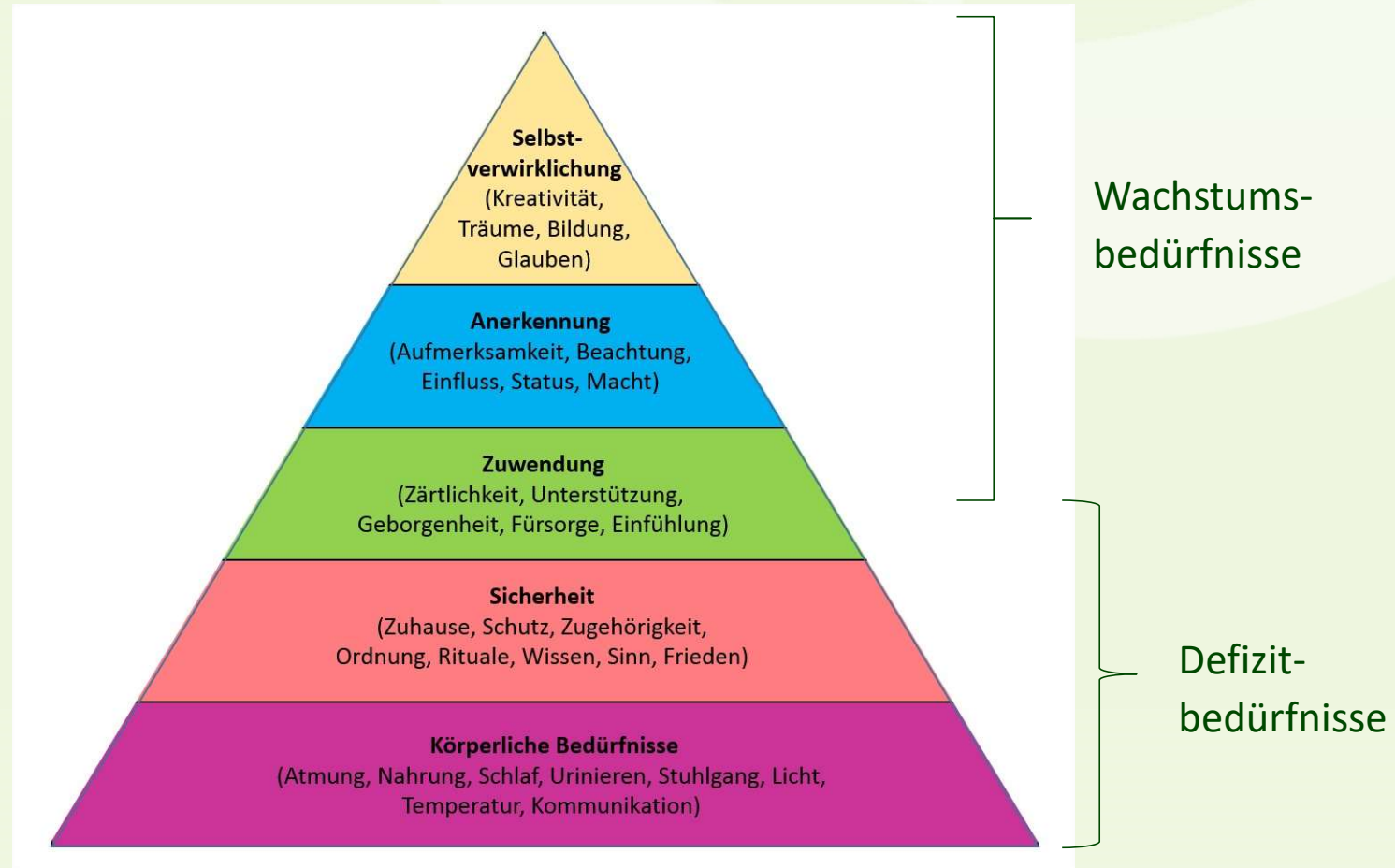
Psychostatische Bedürfnisse Faktoren bzw. Inhalte *	Bedürfnis-Befriedigung **
Sinn(suche)	Sinn finden
Positive Beziehungen (zu sich selbst, zu anderen)	Sicherheit
Autonomie	Freiheit
Selbstakzeptanz	Konsistenz
Umweltbewältigung	Kompetenz
Persönliche Entwicklung	Kohärenz

} Psychische
Bedürfnisse

Quelle: * Ryff (2014), ** Tetraeder von Ernst Fritz-Schubert



Psychische Bedürfnisse - Maslow



Kohärenz - Ansatz von Aaron Antonovsky

Salutogenese

- Sichtweise in Richtung Gesundheit
- Kohärenzsinn/-gefühl hält gesund und motiviert durch
 - Verstehbarkeit
 - Handhabbarkeit
 - Sinnhaftigkeit

„Das SOC (Kohärenzgefühl) ist eine globale Orientierung, die ausdrückt, in welchem Ausmaß man ein durchdringendes, andauerndes und dennoch dynamisches Gefühl des Vertrauens hat, dass die Stimuli, die sich im Verlauf des Lebens aus der inneren und äußeren Umgebung ergeben, strukturiert, vorhersehbar und erklärbar sind; einem die Ressourcen zur Verfügung stehen, um den Anforderungen, die diese Stimuli stellen, zu begegnen; diese Anforderungen Herausforderungen sind, die Anstrengung und Engagement lohnen.“¹



Kohärenz - Ansatz von Aaron Antonovsky

„Meine Welt ist verständlich, stimmig, geordnet;
auch Probleme und Belastungen, die ich erlebe,
kann ich in einem größeren Zusammenhang sehen.“



„Das Leben stellt mir Aufgaben, die ich lösen kann. Ich verfüge über Ressourcen, die ich zur Meisterung meines Lebens, meiner aktuellen Probleme mobilisieren kann.“

„Für meine Lebensführung ist jede Anstrengung sinnvoll. Es gibt Ziele und Projekte, für die es sich zu engagieren lohnt.“

Quelle: Wikipedia 18.01.2019



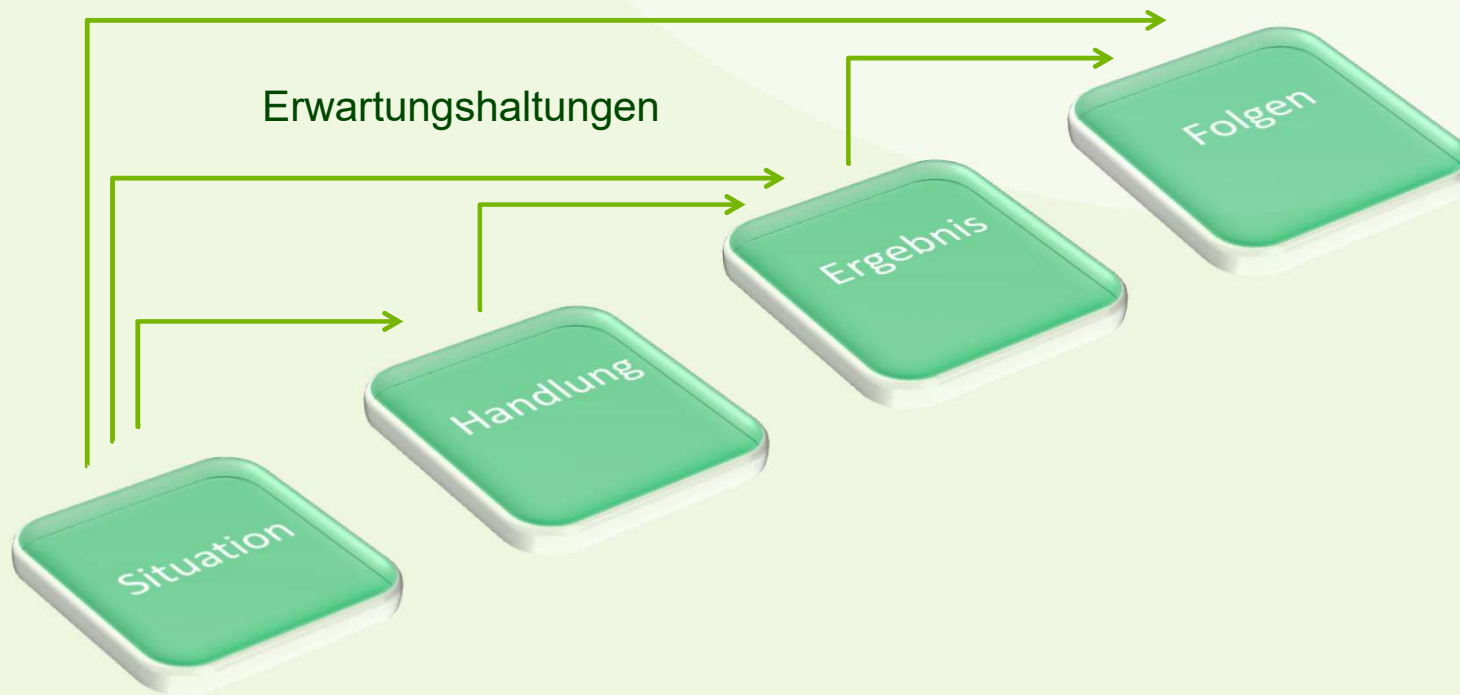
Konsistenz - Klaus Grawe



Konsistenz
Vereinbarkeit von Bedürfnissen

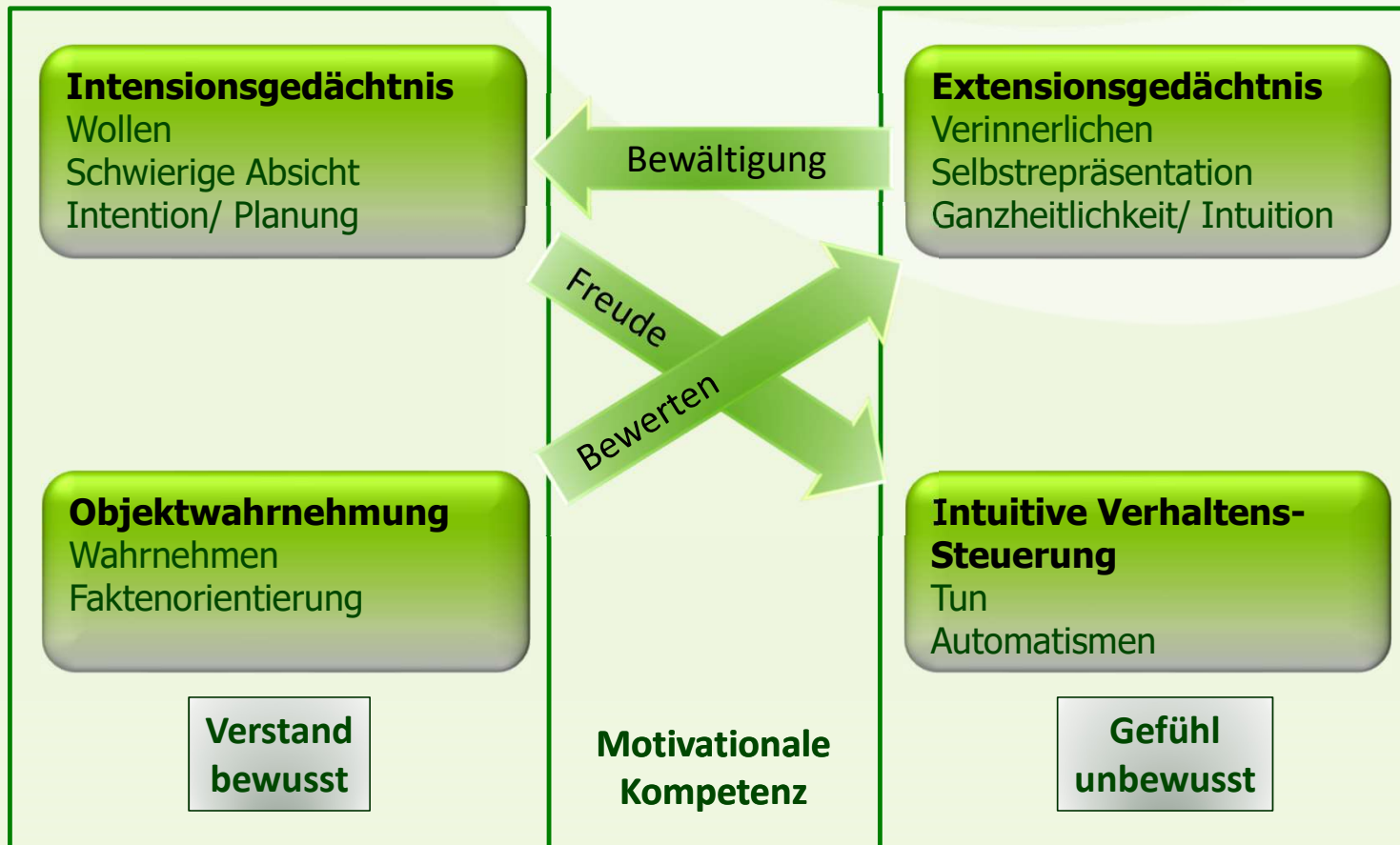
Weitere Grundlagen für „Schulfach Glück“

Erweitertes Kognitives Motivationsmodell



Heckhausen & Rheinberg 1980

PSI Modell von Julius Kuhl



Sieben Quellen des Erlebens

Aus Schulsicht:

1. Gewohnheit
2. Temperament
3. Anreizmotivation
4. Stressreaktion
5. Emotionales Leistungsmotiv
6. Kognitives Leistungsmotiv
7. Selbstgesteuertes Leistungsmotiv

Quelle: Julius Kuhl, Lehrbuch der Persönlichkeitspsychologie, Hogrefe 2010