



Motivation

Bewegen und bewegen lassen



Inhalt

Vorwort _____	5
Für eine Sache begeistern _____	8
So motiviere ich mich selbst! _____	10
Theorie: Intrinsische und extrinsische Motivation _____	18
Tipps und Ideen zum Thema „Zeitmanagement“ _____	19
Tipps für Ehrenamtliche _____	23
Zielbestimmung und Zieldefinition _____	24
Organisation fördert Motivation _____	29
Selbstreflexion _____	32
Was tue ich, wenn ...? Ideen und Tipps zum Umgang mit Motivationskrisen _____	38
Lob der Antriebslosigkeit _____	41
Theorie: Erwartung-mal-Wert-Modell _____	43
Ehrenamt und „normales“ Leben - beides braucht Motivation _____	44
Werbung als Motivationsarbeit _____	48
Verschiedene Werbewege - Vorteile, Nachteile, Verwendung _____	50
Die Wichtigkeit von Zielgruppenanalysen _____	58
Kurzcharakteristik der Sinus-Milieus U27 _____	60
Rahmengestaltung von Gremien und Veranstaltungen _____	61
Theorie: SuperMotivation - oder: Viel Anreiz, viel Motivation _____	65
„Warum soll ich Mitglied in einem Jugendverband werden?“ _____	66
„KLJB - 13.000 und DU!“ (Mitgliederaktion Bistum Münster) _____	69
„KLJB - mia san mia“ (Mitgliederaktion Diözese Passau) _____	73

Für Verantwortung begeistern _____	76
Ehrenamtliches Engagement - Wie motiviere ich dazu? _____	78
Erfahrungsbericht _____	83
Motiviert zur Verantwortung - auch in der Bibel? _____	84
Wie erkenne ich die Fähigkeiten Anderer? _____	86
Theorie: Attributionstheorie - oder: Wer ist „schuld“? _____	89
Rahmenbedingungen für motiviertes Handeln _____	90
Theorie: Zwei-Faktoren-Theorie (Herzberg) - oder: Was uns nicht umbringt, motiviert uns noch lange nicht _____	95
Krisen im Team als Motivationshindernis und wie man damit umgeht _____	96
 Für thematische Inhalte motivieren _____	 102
Wie komme ich zu Themen? _____	104
Theorie: ARIVA-Schema - oder: Wie kann man Gruppenstunden motivierend aufbauen? _____	106
Einstieg und Abschluss - entscheidende Komponenten der Motivation für Themen _____	107
 Literatur- und Linkhinweise _____	 111

METHODEN IM ÜBERBLICK

Ich motiviere mich selbst! _____	10
Zeitanalyse _____	19
„ALPEN-Zeitplan“ _____	20
„Eisenhower“ _____	20
„SMART-Formel“ _____	25
Stärken- und Schwächenprofil _____	36
Vorzüge einer Verbandsmitgliedschaft selbst bewusst machen _____	68
Fähigkeiten der Gruppenmitglieder erkennen und kennen lernen _____	87
Wertschätzendes Feedback _____	93
Kritikgespräche _____	98
Zufriedenheitsreflexion _____	100
Schreibgespräch _____	101