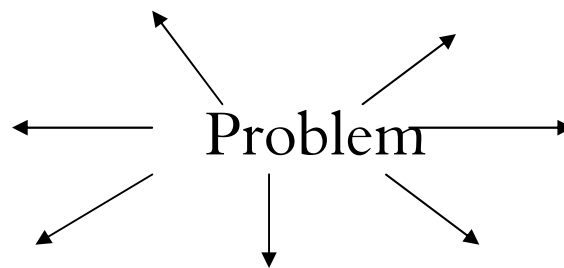


## Motivation

Zwei Arten on Motivationsrichtung.  
(veranschaulicht durch  $\longrightarrow$ )

„Weg von“



(Fokus auf Problem)

„Auf etwas zu“

Problem  $\Longrightarrow$  Lösung

(Fokus auf Lösung)

## Vorteile und Nachteile dieser Motivation

### „Davon weg“- Motivation

- Jojo Effekt (Wenn das Leid sich verringert, dann schwindet proportional die Motivation)
- hält deshalb oft nur, wenn Problem akut ist!
- behält den Fokus auf dem Negativbild, Ergebnis ist negatives inneres Bild/ innere Erwartung
- Vorteil: Hebelwirkung bei großem Leiden hilft Veränderungen herbeizuführen

### „Auf etwas zu“- Motivation

- eröffnet positiven Fokus und assoziiert positive Emotionen mit dem Erreichen des Ziels
- wirkt wie magnetische Anziehung: zu positivem Ziel hingezogen inklusive positives Gefühl
- Die wirklich nachhaltige Form der Motivation!
- Nachteil: Manchmal zu sehr Fokus auf das Ziel, so dass das Hier und Jetzt vergessen wird