

## Die drei Säulen der Selbstbestimmungstheorie

### Autonomie

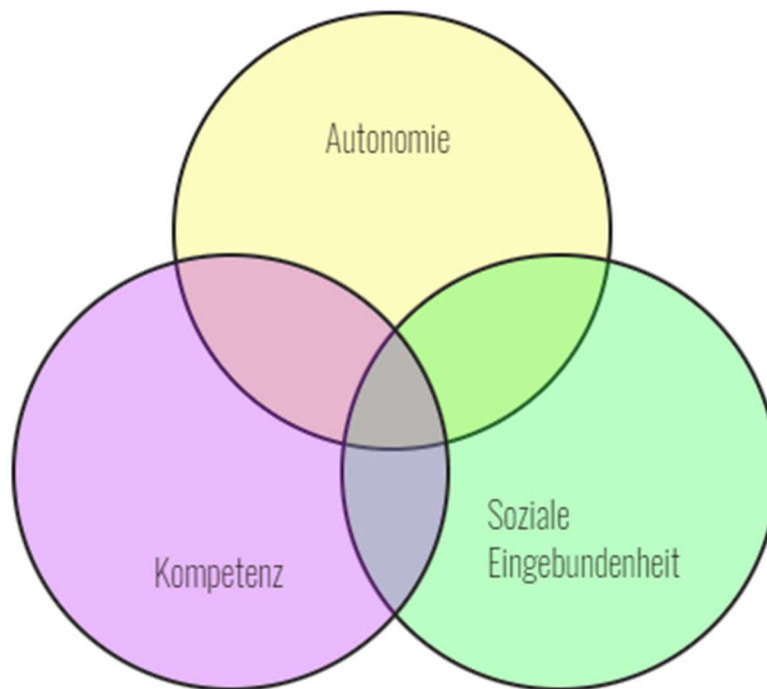
Menschen streben nach Selbstbestimmung und Kontrolle ihrer Handlung

### Kompetenz

Menschen haben das Verlangen danach sich effektiv und fähig zu fühlen

### Soziale Eingebundenheit

Menschen haben ein Bedürfnis nach sozialen Beziehungen, Zugehörigkeit und Akzeptanz



Die Schnittmenge dieser drei Säulen bestimmt die Motivation. Dabei unterscheidet sich die Motivation in...

### Die Stärke der Motivation:

- Sie bezieht sich auf die Intensität oder das Ausmaß des Antriebs.
- Sie drückt sich durch die Energie, die Ausdauer und die Entschlossenheit aus, mit der ein Ziel verfolgt wird.
- Sie ist oft von äußeren Faktoren abhängig. (Probezeit, Gehaltsverhandlungen, Bonus)

### Die Qualität der Motivation:

- intrinsische Motivation bestimmt über das Interesse, die Freude und/oder das persönliche Engagement für eine Aufgabe.
- extrinsische Motivation wird durch äußere Faktoren wie Belohnung, Anerkennung aber auch von Vermeidung von Strafen beeinflusst.