



Expedition 4 | Lager der Interessen

Entdeckungspfad 1 | Deine Motivation

Motivation gilt als treibende Kraft für Lernen, Entwicklung und persönliche Zielverwirklichung. Besonders in Phasen der beruflichen Orientierung spielt sie eine zentrale Rolle: Sie beeinflusst, wie intensiv wir uns mit Möglichkeiten auseinandersetzen, welche Entscheidungen getroffen werden und wie wir mit Rückschlägen umgehen.

In einem Lebensabschnitt, der von Unsicherheit, Erwartungen und der Suche nach dem „richtigen“ Weg geprägt ist, können motivationale Prozesse entscheidend dafür sein, ob Perspektiven erkannt und Handlungsspielräume genutzt werden. Motivation entsteht jedoch nicht isoliert, sondern wird durch Erfahrungen, Umgebungen und individuelle Wahrnehmungen geprägt und verändert.

ABLAUF

In diesem Pfad werden zehn berufswahl-relevante Motivationen im Audioformat vorgestellt. Die Jugendlichen überlegen anschließend, ob diese sie persönlich motivieren und zu ihrem Beruf passen könnten. Danach können sie eigene Motivationen ergänzen, priorisieren und in einer Tabelle festhalten, die als PDF gespeichert und gedruckt werden kann.

Sozial-emotionales Lernen (SEL):
Selbstwahrnehmung, Selbstmanagement, Verantwortungsbewusstes Entscheiden

Selbstreguliertes Lernen (SRL):
kognitiv: wiederholen, ausarbeiten, organisieren/strukturieren

★ Work-Life-Balance (Arbeit-Freizeit-Ausgleich)
★ Ortsverbundenheit
★ Finanzen
Wirksamkeit
Karriere
Neugier
Gemeinschaft
Neues entdecken
Klimaschutz

Entdeckungspfad 4.1: Deine Motivation, Output zum Speichern und Drucken: Tabelle mit den individuell priorisierten Motivationen im Beruf

Moderation und Einsatzmöglichkeiten

„Motivation spielt im Leben eine entscheidende Rolle. Sie hilft dir, auch an schwierigen Tagen durchzuhalten und weiterzumachen. Motivation entsteht oft, wenn du etwas findest, das dich wirklich interessiert oder dir wichtig ist. Es lohnt sich, verschiedene Möglichkeiten auszuprobieren, um herauszufinden, was dich wirklich antreibt. Ziele zu haben, egal ob groß oder klein, gibt dir Orientierung und Energie.“

Motivation steuert unser Verhalten und kann generell in zwei Arten unterschieden werden:

- Intrinsische Motivation: Handeln aus eigenem Interesse oder Freude an der Tätigkeit.
- Extrinsische Motivation: Angetrieben durch äußere Faktoren wie Belohnungen oder Druck.

Die Selbstbestimmungstheorie erklärt, dass Motivation immer dann besonders stark ist, wenn drei Grundbedürfnisse erfüllt sind:

- Autonomie: das Gefühl, selbst entscheiden zu können
- Kompetenz: das Wissen, etwas gut zu können
- Soziale Eingebundenheit: das Gefühl, dazuzugehören



Expedition 4 | Lager der Interessen

Entdeckungspfad 1 | Deine Motivation

Wenn diese Bedürfnisse erfüllt sind, steigt die intrinsische Motivation und somit auch Leistung und Zufriedenheit.

Wichtig sind außerdem klar definierte, herausfordernde, aber erreichbare Ziele und die Überzeugung, Aufgaben bewältigen zu können.

Motivation wird also durch innere Überzeugungen und äußere Bedingungen beeinflusst.

Idee Berufs-Motivations-Quiz

Ziel:

Jugendliche setzen sich spielerisch mit verschiedenen Motivationsfaktoren im Berufsleben auseinander und erkennen, was für sie persönlich wichtig ist.

Ablauf:

Folgende „entweder-oder-Fragen“ werden vorgelesen und die Jugendlichen sollen durch Handzeichen oder anhand ihrer Position im Raum antworten und sich entscheiden.

Fragen:

Was ist dir wichtiger:

- Viel Geld im Job oder viel Spaß?
- Viel Freizeit oder schneller beruflicher Aufstieg?
- Sicherheit im Job oder spannende neue Herausforderungen?
- Kreative Freiheit oder klare Anweisungen?
- Teamarbeit oder eigenständiges Arbeiten?
- Feste Arbeitszeiten oder Homeoffice?
- Berufliche Weiterbildung oder ein gutes Gehalt?
- Einfluss auf Entscheidungen oder geregelte Abläufe?

Abschließende Fragen zur Reflexion:

- Was ist dir bei deinen Antworten aufgefallen?
- Welche Motivationsfaktoren sind dir besonders wichtig?
- Und was bedeutet das für deine Berufswahl oder deinen Arbeitsalltag?

Oft zeigen sich bei den Antworten klare Präferenzen, z.B. ob man eher durch innere Freude (intrinsisch) oder durch äußere Belohnungen (extrinsisch) motiviert wird. Dabei gibt es kein Richtig und Falsch! Wichtig für die Jugendlichen ist, zu erkennen, welche Arbeitsbedingungen und Aufgaben sie langfristig motivieren können.

„Wenn du weißt, was dir wichtig ist (z. B. Freiheit, Sicherheit, Gemeinschaft), kannst du gezielter nach Berufen oder Arbeitsplätzen suchen, die zu dir und deinen Bedürfnissen passen.“

Manchmal hilft es auch, mehrere Motivationsquellen zu kombinieren, um dauerhaft motiviert zu bleiben.

„Motivation kann sich auch verändern! Es lohnt sich, immer wieder zu reflektieren, was dich antreibt.“

Durch das Spiel wird deutlich, welche individuellen Werte und Bedürfnisse die eigene berufliche Motivation beeinflussen. Diese Selbsterkenntnis ist zentral für die Berufsorientierung: Personen, die wissen, was sie motiviert, können gezielter nach Berufen und Arbeitsumgebungen suchen, die zu den eigenen Werten passen. So steigt die Chance auf langfristige Zufriedenheit, Entwicklung und Erfolg im Beruf.

REFLEXION

Allgemeine Fragen:

Was motiviert dich im Alltag am meisten?
Warum?

Welche Art von Aufgaben oder Umgebungen bringen dich in den „Flow“?

Fragen zur Selbstwahrnehmung:

Woran merkst du selbst, dass du motiviert bist?

Wie ist dein Verhalten, wenn du motiviert bist?
Und im Vergleich zu unmotivierten Phasen?

Fragen im Gruppenkontext:

Wie würdet ihr als Gruppe eure generelle Motivation beschreiben?

Was motiviert euch mehr als Gruppe: ein gutes Ergebnis, der Zusammenhalt oder das Gefühl, etwas Sinnvolles zu tun?

Fragen zur Weiterentwicklung:

Welche neuen Fähigkeiten oder Strategien willst du entwickeln, um dich besser motivieren zu können?

Welchen kleinen Schritt kannst du heute planen, um deine Motivation morgen zu stärken?