

Motivationstheorien

① Welche 3 Grundmotive kennst du?

- Erläutere diese und gib jeweils ein Beispiel dazu.

② Nenne die verschiedenen Motivationstheorie und erkläre sie kurz in eigenen Worten.

③ Warum fällt es vielen Menschen schwer, sich zu bewegen?

- ☐ keine Lust
- ☐ Sport ist ungesund
- ☐ zu wenig intrinsische Motivation
- ☐ schon fit genug
- ☐ zu wenig extrinsische Motivation



Rettenwender E. (2018): *PSYCHOlogie*. Linz und Wien: Veritas.

Psychologie