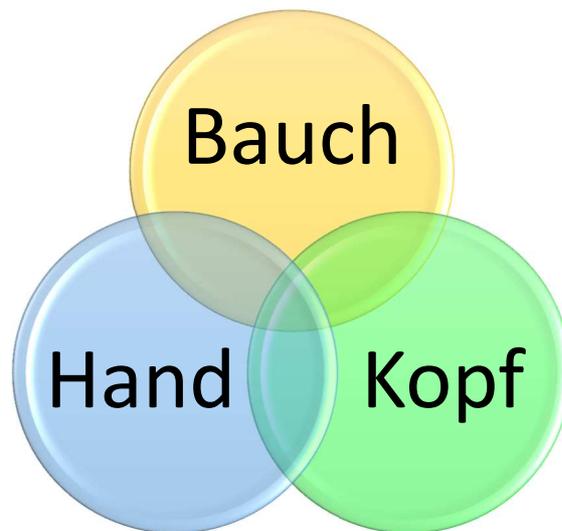


Mit dem 3K-Check Motivationshindernisse erkennen

Um herauszufinden, ob ein Ziel zu den eigenen expliziten und impliziten Motiven passt und ob die subjektiven Fähigkeiten gegeben sind, schlägt *Hugo Kehr*¹ den sogenannten **3K-Check** vor.

Hierbei handelt es sich um **eine Reihe von Fragen zu Gefühlen und Gedanken**, die eine Person in Bezug auf ein gesetztes Ziel und die Aufgaben, die zur Zielerreichung notwendig sind, hat.



Bauch: implizite Motive

- Erledige ich die Aufgaben (nötig zur Zielerreichung) wirklich gerne?
- Entsprechen die Aufgaben meiner Neigung?
- Habe ich Spaß bei den Aufgaben?
- Bestehen Bauchschmerzen oder Ängste?

Hand: Fähigkeiten

- Verfüge ich über die notwendigen Fähigkeiten?
- Habe ich die nötige Erfahrung?
- Habe ich ähnliche Aufgaben früher bereits erfolgreich bewältigt?

Kopf: explizite Motive

- Ist mir das Ziel wirklich wichtig?
- Entspricht das Ziel meinem Selbstkonzept?
- Bestehen Zielkonflikte?
- Was ist das Ziel hinter dem Ziel?

¹ Kehr, H.M. (2004) Academy of Management Review 29, S. 479-499