

**Motivationsmatrisen - Psykologiska behov**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Psykologiska behov** | Hur gör jag när jag på ett bra sätt ökar min… | Hur gör jag när jag minskar min … | Hur gör jag när jag på ett dåligt sätt tillfredsställer min … |
| Känsla av sammanhang |  |  |  |
| Känsla av kompetens |  |  |  |
| Känsla av självbestämmande, autonomi |  |  |  |