

MOTIVATION

Quelle: Michaela Brohm, Motivation lernen, Beltz. Weinheim und Basel 2012
Ulrike Dürrauer, Persönlichkeitsbildung, Skriptum 2023

Zielgruppe: Sekundarstufe II (15 – jährige bis 18 - jährige SchülerInnen), max. 15 Tn

Räumlichkeiten: großer Raum mit flexibler Einrichtung (Sesselkreis, Tische zum Schreiben)

Zeitressourcen: 5 mal 1 ½ Stunden; ab 8 Uhr; täglich (eine Woche lang)

Ziel: praktische Anwendung im Schulleben, gute Handhabung/Praxistauglichkeit, Handlungsmöglichkeiten, um auch in schwierigen Situationen im Tun bleiben zu können

Motivation

Etymologie. Definition. Zweck

Wachstumsdenken/Growth-Mindset und Statisches Denken/ Fixed Mindset

- ❖ Übung vorgegebene Gedanken/Beschreibungen/Antreiber zuordnen
- ❖ Übung Denkspaziergang mit vorgegebenen Zitaten
- ❖ Übung Placemat Zitate und Mindset

Reflexion: Gesammelte Gedanken austauschen, Zitate erklären, wie kommt man von einem Fixed Mindset zu einem Growth Mindset?

Fünf Säulen der Motivation

1. *Ziel/Idee haben von einem künftigen Zielzustand*

- ❖ Zielerreichungs - Übungen

2. *Willensstärke und Selbstdisziplin*

- ❖ Pomodoro Prinzip, Einteilung des Lernstoffes, Belohnung

3. *Lernumgebung gestalten, Atmosphäre verbessern:*

Gute Beleuchtung, bequemer Arbeitsplatz, regelmäßige Belüftung, für mehr Ruhe und weniger Ablenkung sorgen, Rituale und Angewohnheiten, um zu starten und durchzuhalten, Umgebung sauber und geordnet halten

- ❖ Übung Zeichne deinen Arbeitsplatz zu Hause!
- ❖ Übung Überlege dir, wie du dir deine Lernumgebung schaffen kannst!

4. *Sich mit energetisierenden Menschen umgeben*

- ❖ Übung 3 Unterstützer aufschreiben und überlegen, in welcher Form sie dich unterstützen

5. *Selbstwirksamkeit*

- ❖ Übung – sich selber 3 positive Affirmationen schreiben
- ❖ Übung – Spiel: reality check

Selbstmotivation

Etymologie. Definition. Zweck

1. Positive Selbstwahrnehmung

- ❖ Übung Mindmap „Ich“ als Persönlichkeit

In der Mitte steht ein Kreis mit deinem Namen, Zweige stellen das dar, was dich ausmacht - Stärken/Schwächen, Fähigkeiten, Werte, wichtige Erfahrungen, Eigenschaften, Hobbies, ...

- ❖ Übung Morgen schütteln - Achtsamkeit

2. Selbstwirksamkeit (SW) und Selbstwirksamkeitserwartung (SWE)

SW(E)=Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten (und Zuversicht, auch in schwierigen Situationen handlungsfähig zu bleiben)

- ❖ Übung Leistungen verbessern (Kopie aus Motivation lernen, Michaela Brohm)

3. Selbstwertschätzung

6 Säulen (nach Branden 1994): Bewusst leben, Selbstakzeptanz, Selbstverantwortung, Selbstbehauptung, das Leben auf ein Ziel ausrichten, Persönliche Integrität

→ *Eigenes Kapitel*

4. Begründung von Erfolg und Misserfolg

Verantwortung für Misserfolge übernehmen, Erfolge auf internale, kontrollierbare und variable Anstrengung zurückführen: Arbeitsstrategien, erlernbares Wissen/Fähigkeiten, Reflexion des Erfolges/Misserfolges

- ❖ Übung Begründung/Selbstreflexion (Kopie aus Motivation lernen, Michaela Brohm)

5. soziale Geborgenheit

eigene Handlungen im sozialen Gefüge **kompetent** und **autonom** erleben

- ❖ Kooperationsspiele

6. Zielsetzung

Auseinandersetzung mit Wünschen - verbindliche Ziele konkretisieren - erfolgreich handeln; warum Ziele wichtig sind

- ❖ Übung – Zielerreichung

7. Steuern der eigenen Handlungen (Autonomie)

Aufmerksam sein (und bleiben), Handlungskonflikte lösen, Konzentration stärken

- ❖ Übung: Achtsamkeit
- ❖ Übung Handlungsalternativen erkennen