

TRAINING: SELBSTMOTIVATION

Für die Durchführung Ihres Studiums benötigen Sie viel Durchhaltevermögen und Frustrationstoleranz. Sie verlieren vielleicht die Motivation zum Lernen und führen ihre Lernaktivitäten nur aufgrund des äußeren Drucks aus. Ihre Motivation ist also fremdbestimmt. Es ist erweisen, dass man dann allenfalls nur das Nötigste lernt, da Prüfungen anstehen, man ein Referat halten muss oder eine Hausarbeit termingerecht abgeben soll. Meistens zeigen wir keine besonders hohe Motivation, wenn wir kein Interesse an einer Sache haben. Daraus folgt, dass wir nicht so gut lernen und Wissen nur schlecht abrufen können. Wenn Sie eine Vorlesung oder ein Seminar nur widerwillig besuchen, werden Sie wahrscheinlich von den Inhalten nur wenig behalten können. Sie sagen sich vielleicht: Ach, wäre ich doch motivierter! Aber Motivation kommt nicht so einfach angefliegen – was kann man tun?

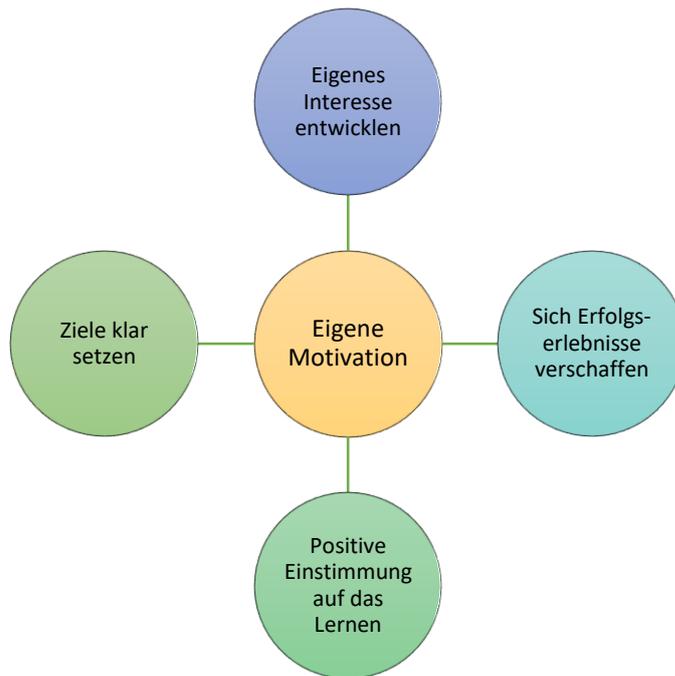
REFLEXION

- Notieren Sie, welche Vorlesungen/Seminare nur ungern besuchen. Können Sie Gründe hierfür nennen?
- Reflektieren Sie kurz über Ihre derzeitige Einstellung zu Ihrem Studium und formulieren Sie einen Satz dazu.
- Fassen Sie nun in der Tabelle zusammen, welche Einflüsse von Motivation für Sie relevant sind:

Einflüsse von außen (äußeres Umfeld)	Einflüsse von innen (Ihre Person)
<i>Vorgaben des Studiengangs</i>	<i>Optimistische Einstellung zum Lernen</i>

Die Auflistung hilft Ihnen ein Bewusstsein dafür zu entwickeln, welche Art von Motivation für Sie vorherrschend ist.

Für das im Studium geforderte selbstständige Arbeiten verspricht Eigenmotivation einen nachhaltigeren Erfolg als Fremdmotivation. Was gehört nun zur eigenen Motivation? Hier zunächst eine grobe Übersicht:



Setzen Sie sich zunächst klare Ziele (nehmen Sie sich aber nicht zu viel dabei vor). Hierzu gehört auch, dass Sie sich überlegen, wie Sie diese Ziele am besten erreichen können.

TRAINING

- a) Beginnen Sie mit kleinen Schritten. Stellen Sie sich vor, Sie möchten Ihr Arbeitszimmer/Ihren Arbeitsplatz wirklich richtig aufräumen. Was möchten Sie verändern? Planen Sie zunächst grob:

Ziel	Zeit
Fachliteratur sortieren	1 Stunde, vormittags

- b) Anschließend formulieren Sie Ihr Fernziel und beschreiben genau die Schritte:

Schritte zum Fernziel genau formulieren	Wann soll das erledigt werden?
Fachliteratur sortieren: Nach Dringlichkeit ordnen...	Mittwoch, 13-14 Uhr

- c) Zum Schluss formulieren Sie drei Ziele und begründen, warum Sie diese Ziele anstreben. Abschließend beschreiben Sie, wie Sie sich fühlen.

	Zielformulierung	Gründe	Gefühle nach Zielerreichung
Ziel 1	Schreibtisch aufräumen	Ich muss sonst zu lange nach meinen Unterlagen suchen	Ich freue mich, dass ich keine Zeit für die Sucherei aufbringen muss und kann schneller mit dem Lernen beginnen

- d) Probieren Sie das Training in verschiedenen fachbezogenen Kontexten aus

Überlegen Sie auch, welche Ziele Sie ziemlich mühelos erreichen können und welche nur mit Anstrengung. Wenn Sie das Training konzentriert durchführen, wird sich mit der Zeit ein Erfolgserlebnis einstellen.

Denken Sie daran, Motivation setzt nicht automatisch ein, wenn man es „nur will“. Man muss tatsächlich aktiv werden. Es nutzt auch nicht viel zu sagen: „Ab jetzt bin ich motiviert“. Das funktioniert – wenn überhaupt – nur ganz selten. Eine Veränderung Ihrer Einstellung ist immer Entwicklungsprozessen unterworfen. Sie erreichen auch nicht jedes Ziel auf die gleiche Art und Weise, bei manchen Zielen benötigen Sie mehr Durchhaltevermögen und Anstrengung als bei anderen. Die Motivation kann dann schnell auf der Strecke bleiben – daher: geben Sie nicht auf und trainieren Sie!

TRAINING

Analysieren Sie auf der Basis Ihrer Fächer Ihre Motivation. Beantworten Sie alle Fragen schriftlich.

1. Haben Sie beobachtet oder an sich wahrgenommen, dass Sie bei bestimmten Fächern eine ähnliche Motivation haben?

2. Gibt es bestimmte Arbeiten, bei denen Ihre Motivation besonders hoch oder besonders niedrig ist?
3. Überlegen Sie sich eine Tätigkeit aus jüngerer Zeit, bei der Sie a) besonders hoch motiviert und b) besonders wenig motiviert waren. Überlegen Sie sich anschließend für beide Situationen, welche Gründe hierfür vorhanden waren.
4. Versuchen Sie, die Ergebnisse Ihrer Analyse zu verallgemeinern: Unter welchen Voraussetzungen waren Sie besonders hoch motiviert, unter welchen besonders niedrig?

Wenn es viele Tätigkeiten/Fächer sind, bei denen Sie eine niedrige Motivation verspüren, sollten Sie Änderungsschritte nicht auf einmal vornehmen. Entscheiden Sie, bei welcher Tätigkeit Sie am dringendsten Ihre Motivation erhöhen sollten und beginnen Sie mit den Änderungsschritten, indem Sie das Training für Zielsetzungen durchführen.

TRAINING

Reflektieren Sie nun über mindestens drei Situationen, in denen Sie überhaupt nicht motiviert waren. Beschreiben Sie dann, wie Sie vorgegangen sind, um Ihre Arbeit trotzdem durchzuführen. Formulieren Sie hierzu Ihre Motivationsstrategie.

Situation 1	Motivationsstrategie
Situation 2	Motivationsstrategie
Situation 3	Motivationsstrategie

Nachdem Sie über die drei Situationen reflektiert haben, beschreiben und begründen Sie, warum Sie die Motivationsstrategie angewendet haben. Nach vier Wochen nehmen Sie eine neue Einschätzung vor, ob die von Ihnen angewendeten Motivationsstrategien wirksam waren. Wir können Ihre Erfahrungen gerne in einem Gespräch erörtern.

Situation 1:

Beschreibung der Motivationsstrategie und Begründung:

- Welche Motivationsstrategie habe ich gewählt?
- Was war der Grund dafür?

Einschätzung und Beurteilung der Motivationsstrategie:

- Wie gut hat die gewählte Strategie funktioniert?
- Welche Gründe gab es, dass die Strategie wirksam war bzw. nicht funktioniert hat?
- Wo wende ich die hier gewählte Strategie weiter an?
- Wo ändere ich meine Strategie? Was werde ich anders machen?

Unterstützend ist auch, wenn Sie konstruktive Selbstgespräche führen und negative Gedanken in positive umwandeln (wenn Sie keine negativen Gedanken hegen – umso besser):

<i>Ich habe keine Lust zum Lernen</i>	<i>Ich fange jetzt an und werde mich dann freuen, wenn ich die Arbeit erledigt habe.,</i>

TRAINING

Arbeiten Sie nun einen Mini-Vortrag aus und stellen Sie dar,

- welche positiven Seiten die Veränderungsschritte für Sie haben,
- welchen Gewinn Sie daraus ziehen, zu einer hohen Selbstmotivation zu kommen
- welche Effekte sich daraus für Ihr weiteres Studium ergeben

EXPERIMENT

Stellen Sie sich vor, Sie sollen junge Schülerinnen und Schüler für technische Fächer so begeistern, dass diese für ein solches Fach eine intrinsische Motivation entwickeln. Welche Maßnahmen treffen Sie?