



UNIVERSITÄT
DES
SAARLANDES

Fachrichtung Bildungswissenschaften

Programmentwicklung: Dr. Manuela Benick

Ansprechpartnerin: Prof. Dr. Franziska Perels

☎ 0681 302-58340

✉ f.perels@mx.uni-saarland.de

Selbstgesteuertes **L**ernen erfolgreich **f**ördern

SELE-F

Begleitmaterialien Lehrkraft

Lektion 3 Selbstmotivation



Mit Kalli lernen
wie man lernt!

SELBSTMOTIVATION

Selbstmotivation:

Die Suche nach einer allgemeingültigen Definition des Begriffs Motivation gestaltet sich insofern als schwierig, da diesbezüglich verschiedene Theorien oder Denkschulen existieren, die Motivation jeweils von verschiedenen Standpunkten aus betrachten. Prinzipiell beschreibt der Begriff „Motivation“ ein hypothetisches Konstrukt, das im Rahmen der pädagogischen Psychologie als eine „aktivierende Ausrichtung des momentanen Lebensvollzugs auf einen positiv bewerteten Zielzustand“ (Rheinberg, 1998) zu verstehen ist. Allgemein gilt eine Person als motiviert, wenn sie ein Ziel verfolgt. Diese Ziele sind von Individuum zu Individuum verschieden und werden in der Motivationspsychologie als Motive bezeichnet. Allgemein wird der Begriff des Motivs als eine „dispositionelle Neigung in der Bewertung bestimmter Klassen von Handlungszielen“ (Schneider & Schmalt, 1994) definiert. Somit sind Motive als im Laufe der Entwicklung entstandene, zeitlich relativ stabile Ziel- oder Wertungsdispositionen zu verstehen, die herangezogen werden, um individuelle Unterschiede zielgerichteten Handelns zu erklären (vgl. McClelland, 1965; Heckhausen, 1980). Neben unseren Motiven, die als habituelle Persönlichkeitsmerkmale unsere Motivation beeinflussen, wirken sich auch situationsspezifische Merkmale auf unsere Motivation aus. Allgemein gilt daher: Motiv + situative Anreize = Motivation.

Motivation ist einer der wichtigsten Aspekte bei der Umsetzung von Plänen – auch im Kontext Schule – sei es auf Lehrer- oder auf Schülerseite. Sie ist bereits im Vorfeld, vor der eigentlichen Handlung, von besonderer Bedeutung, muss aber auch während der Ausführung der (Lern-)Handlung aufrechterhalten werden. Die Frage ist also, wie es Schüler, aber auch Lehrer schaffen können, ihre Motivation sowohl kurzfristig als auch langfristig aufrechtzuerhalten. Allgemein bezeichnet Lernmotivation den Wunsch oder die Absicht, bestimmte Inhalte oder Fertigkeiten zu erlernen.

Nützlich ist es dabei, wenn die Motivation für eine bestimmte Aufgabe gesteigert wird, indem man sich positiv darauf einstellt und das Interesse dafür weckt oder auch Vorwissen aktiviert.

Die Motivationsforschung unterscheidet zwischen extrinsischer und intrinsischer Motivation (vgl. Deci & Ryan, 1993). Eine Handlung wird als intrinsisch motiviert verstanden, wenn die Tätigkeit um ihrer selbst Willen ausgeführt wird und keiner externen Anregung bedarf; d.h. sie trägt ihr Ziel in sich selbst. Nach Csikszentmihalyi (1992) ist dieses Merkmal von zentraler Bedeutung für das Erleben von Flow. Flow wird als ein besonderer Erlebniszustand definiert, der insbesondere bei intrinsisch motivierten Handlungen zu beobachten ist und der entsteht, wenn die Handlungsziele selbstständig bestimmt sind und die situativen Anforderungen in optimaler Relation zur subjektiv wahrgenommenen Fähigkeitsstruktur stehen (weder Unter- noch Überforderung). Intrinsisch motiviertes Handeln gilt als Prototyp des selbstbestimmten Handelns.

Im Gegensatz hierzu gelten extrinsisch motivierte Handlungen als zweckzentriert und fremdbestimmt und sind durch externe Kontrolle gekennzeichnet. Die Handlung wird aus

SELBSTMOTIVATION

einer instrumentellen Absicht heraus durchgeführt, um ein Ziel zu erreichen (instrumentelles Kalkül). Intrinsische und extrinsische Motivation sind keineswegs als Antagonisten zu betrachten. Vielmehr wird angenommen, dass extrinsisch motivierte Handlungen durch die Prozesse der Internalisierung und Integration in einen Zustand selbstbestimmten Handelns überführt werden können. Dies ist gerade für den schulischen Kontext von zentraler Bedeutung, da Schüler Lernen ab einem gewissen Alter häufig als eine aversive Handlung wahrnehmen. Extrinsisch motivierte Verhaltensweisen werden beispielsweise aufgrund von Aufforderungen oder Belohnungen an die Person herangetragen. Diese Belohnungen müssen aber nicht zwangsläufig von außerhalb stammen. Der Lernende kann sich auch selbst eine Belohnung in Aussicht stellen.

→ Wie kann diese Strategie bei Lernenden im Grundschulalter gefördert werden?

Im Rahmen des Projektes „Selbstgesteuertes Lernen erfolgreich fördern – SELE-F“ werden die Schülerinnen und Schüler mit der Strategie „Sich selbst eine Belohnung in Aussicht stellen“ vertraut gemacht und aufgefordert, selbst weitere Strategien zu entwickeln, die ihnen helfen können, sich für eine Lernhandlung zu motivieren. Dabei können als weitere Strategien gelten:

- Negative Konsequenzen vor Augen führen - „Was passiert, wenn ich nichts tue?“
- Sich gut zusprechen, indem man sich an vorangegangene Erfolgserlebnisse erinnert - „Das schaffe ich schon!“
- Die Relevanz hervorheben - „Es ist wichtig, dass ich das erledige, da...“

Literatur:

Csikszentmihalyi, M. (1992). *Flow. Das Geheimnis des Glücks*. Stuttgart: Klett-Cotta.

Deci, E.L. & Ryan, R. M. (1993). Die Selbstbestimmungstheorie der Motivation und ihre Bedeutung für die Pädagogik. *Zeitschrift für Pädagogik*, 39, S. 223-238.

Heckhausen, H. (1980). *Motivation und Handeln*. Berlin: Springer.

McClelland, D. C. (1965). Toward a theory of motive acquisition. *American Psychologist*, 20, 321-333.

Schneider, K. & Schmalz, H.-D. (1994). *Motivation*. Stuttgart: Kohlhammer.