

Jetzt aber wirklich!

Egal, ob man die beste Abschlussprüfung schaffen oder einen Marathon in Bestzeit laufen will: Um Ziele zu erreichen, braucht es oft eine große Portion Motivation. Je größer die Anstrengung, desto schwieriger fällt es jedoch, ein Ziel konsequent zu verfolgen. Und das gilt nicht nur für Höchstleistungen: Es kann manchen auch schon erhebliche Überwindung kosten, den Schreibtisch aufzuräumen oder weniger zu rauchen.

Aber was nützen all die gut formulierten Zielsetzungen, wenn man sich nicht aufrufen kann, die notwendigen Schritte anzugehen? Weshalb klafft oftmals eine so große Lücke zwischen dem Vorsatz, ein Ziel zu erreichen und der tatsächlichen Ausführung? Das haben Psychologen bereits herausgefunden: Das reine Wissen über den Motivationsprozess allein reicht leider nicht aus, um die Einzelne oder den Einzelnen zu befähigen, sich selbst dauerhaft zu motivieren. Es gibt immer auch mächtige innere Gegenspieler, die uns oft nicht bewusst sind, aber „hinterrücks“ unsere guten Vorsätze sabotieren. Daher ist es ein wichtiges Anliegen der Deutschen Gesetzlichen Unfallversicherung (DGUV), mithilfe dieser Unterrichtsmaterialien gerade die Berufsanfängerinnen und -anfänger dafür zu sensibilisieren, welche positiven Auswirkungen eine gelungene Selbstmotivation auf das Erreichen ihrer Ziele haben kann.

Die Unterrichtsmaterialien behandeln das Thema Selbstmotivation so, dass Ergebnisse der Motivationsforschung und lerntheoretische Grundlagen einfließen und auf erlebnisorientierte und spielerische Weise angewendet werden können. Der Aufbau der Unterrichtsstunde ist thematisch so gehalten, dass die Materialien sich nicht nur für berufsbildende, sondern auch für allgemeinbildende Schulen (Sek I und II) eignen. Sie beginnt mit einer Bestandsaufnahme und geht direkt in eine interaktive Übungsphase über, in der die Schülerinnen und Schüler sich das nötige Wissen aneignen, anwenden und abschließend reflektieren.

Der Einstieg in das Thema findet über den Aspekt der Prokrastination statt. Darunter versteht man das Aufschieben von Tätigkeiten und das damit oft verknüpfte abwertende innere Selbstgespräch, das bei den Betroffenen Stress auslösen kann. So werden – oft unbewusst – hinderliche Verhaltens- und Gefühlsmuster zur Gewohnheit. Wird der oder die Einzelne durch effektive Methoden aber befähigt, sich selbst zu beruhigen, sich gut zuzuregen und sich mit inneren Spannungen aktiv auseinanderzusetzen, dann erweitert sich das eigene Verhaltensrepertoire für Zeiten hoher Anforderungen. Kleine Erfolgserlebnisse wirken selbstverstärkend und führen langfristig dazu, dass das erwünschte Verhalten realisiert wird.

Einstieg

Der erste Teil der Unterrichtseinheit enthält eine Bestandsaufnahme: Was ist eigentlich Motivation? Wie motivieren sich Menschen selbst bzw. durch was werden sie motiviert? Es ist sinnvoll, sich dem Thema „Selbstmotivation“ ex negativo zu nähern, also zunächst anhand von Beispielen zu verdeutlichen, dass es offensichtlich nicht ganz so einfach ist, sich für ein Ziel zu motivieren und sein Verhalten entsprechend positiv zu ändern.



Videoclip
„Procrastination“,
Laufzeit 1,21 Min.

Als Einstieg bietet sich ein kurzer Videoclip an, der die „Aufschieberitis“ auf unterhaltsame Weise thematisiert. Zeigen Sie ihn zunächst kommentarlos, eventuell auch direkt zweimal hintereinander. Das Video ist englisch, Sie können aber über die Funktionen „Untertitel“

und „Einstellungen“ die automatische Übersetzung ins Deutsche einstellen:

www.youtube.com/watch?v=mU8H0kR-_Go; *Kurzlink: bit.ly/OhL6E5*

Nehmen Sie den lustigen Impuls dieses Films auf und fragen Sie die Schülerinnen und Schüler, welche Aufschiebestrategien sie selbst haben oder von anderen kennen. Wie so oft gilt: Seien ruhig auch Sie selbst offen dafür, Ihre persönliche Erfahrung in Sachen Aufschieberitis mit der Klasse zu teilen – das kann die Diskussion schnell beflügeln!

Mögliche kreative Zusatzaufgaben

1: Umfrage

Die Schülerinnen und Schüler können entweder im Vorfeld dieser Unterrichtseinheit, im Verlauf oder im Nachhinein eine Umfrage zum Thema „Aufschieberitis“ durchführen. Mit Hilfe der Videofunktion auf ihren Smartphones ist das technisch einfach umzusetzen. Vielleicht gibt es in Ihrer Klasse auch ambitionierte Jung-Regisseure oder -regisseurinnen, die die Interviews mit einer Videokamera aufnehmen und anschließend schneiden und bearbeiten? Die Interviews sollten folgende Fragen beinhalten: Welche Rolle spielt für Sie das Thema „Aufschieben“? Können Sie Beispiele geben? Was sind typische Gründe dafür, dass Sie Dinge, die eigentlich getan werden müssten, aufschieben? Die Interviews können entweder untereinander, im Betrieb mit Kolleginnen und Kollegen, zu Hause in der Familie, im Freundeskreis, aber auch in der Schule zum Beispiel mit anderen Lehrkräften durchgeführt werden.

2: Kreatives Schreiben

Ähnlich wie in dem Videoclip könnten die Schülerinnen und Schüler in einem eigenen Text auf lustige Weise zeigen, wie der eigene gute Vorsatz ständig unterlaufen wird und am Ende des Tages erneut der Vorsatz gefasst wird: „Morgen lerne ich aber wirklich für die Prüfung, oder?“



Arbeitsblatt 1

Verlauf

Die Beschäftigung mit den Schwierigkeiten, sich zu motivieren, wirft im Plenum sicherlich die Frage auf, welcher Art die Ziele sind, die man immer wieder vor sich herschiebt, und welche Art von Zielen wir im Gegensatz dazu scheinbar mühelos erreichen. Zur Klärung verteilen Sie jetzt das Arbeitsblatt 1 „Keine große Sache oder echt beschwerlich?“.



Online-Quiz
Selbst- und
Fremdmotivation

Als Einstimmung ins Thema können Sie die Schülerinnen und Schüler auch ein kleines Online-Quiz direkt auf ihren Smartphones bearbeiten lassen: <https://learningapps.org/watch?v=pg5sj6rit22> Im anschließenden Unterrichtsgespräch sollen die jungen Leute erkennen, dass die lustvollen Ziele, die auch kurzfristig positive Konsequenzen nach sich ziehen, weniger Selbstmotivation und Selbstkontrolle brauchen als die Ziele, zu deren Erreichen Ausdauer, Selbstdisziplin, Können und Anstrengung erforderlich sind, vor allem dann, wenn sie kurzfristig negative Konsequenzen haben und erst langfristig Erfolg versprechen (siehe Hintergrundinformationen für die Lehrkraft 1 „Wie funktioniert Selbstkontrolle?“ und 2 „Aufbau des Gehirns“). Hieraus resultiert die zentrale Erkenntnis, dass es für eine effektive und dauerhafte Motivation leider nicht ausreicht, sich rational bewusst zu machen, dass das angestrebte Ziel wirklich wichtig ist. Jeder weiß, dass eine Klassenarbeit, für die man gelernt hat, besser ausfallen wird als eine, in die man völlig unvorbereitet hineingeht. Dennoch wird das Lernen oft aufgeschoben.



Hintergrundinfor-
mationen für die
Lehrkraft 1



Hintergrundinfor-
mationen für die
Lehrkraft 2



Vgl. hierzu Spiegel-Artikel 4/2014: „Pessimismus ist kein Schicksal“.

Diesen Vorgang versteht man umso besser, je klarer wird, wie stark der Einfluss unserer erlernten und verfestigten Verhaltens- und Gedankenmuster auf unsere Fähigkeit ist, uns zu motivieren und unser Verhalten langfristig zu verändern. Die Angst eines Schülers oder einer Schülerin, bei einer Prüfung zu versagen, kann so groß sein, dass er oder sie trotz bester rationaler Vorsätze, akribischer Zeitpläne und ausgefeilter „To-do-Listen“ das Lernen für die Prüfung aufschiebt, vergisst und verdrängt. Das alte Gedankenmuster „Das schaff ich eh nicht!“ ist stärker, als der neu gefasste Vorsatz zu lernen. Wahrscheinlich hat er oder sie bereits konkrete Versagenerfahrungen hinter sich. Oder lerntheoretisch ausgedrückt: Der Schüler oder die Schülerin hat über Jahre hinweg gelernt, dass die eigenen Vorbereitungen nicht dabei geholfen haben, eine bessere Note zu bekommen. Die demotivierende Erfahrung verfestigt sich unterbewusst in einem „Höllensatz“. Deshalb gilt es in erster Linie, den Schülerinnen und Schülern Wege aufzuzeigen, wie sie in solchen Fällen gezielt gegensteuern können. Hilfreich kann ein Blick in den Spiegel-Artikel „Pessimismus ist kein Schicksal“ sein. Die Neurowissenschaftlerin Elaine Fox, weshalb und wie sich das Gehirn „umpolen“ lässt: www.spiegel.de/wissenschaft/pessimismus-ist-kein-schicksal-a-a6cfd5dc-0002-0001-0000-000124554533

Werfen Sie im Plenum die Frage auf, wie es erfolgreich gelingen kann, sich selbst zu motivieren. Es sollte nun allen klar sein, dass der einfache Vorsatz „Ab morgen lerne ich jeden Tag 2 Stunden für meine Gesellenprüfung!“ in der Regel nicht problemlos in die Tat umzusetzen ist. In dieser Phase ist es sinnvoll, einerseits die eigenen Gegenspieler, also die Motivationsverhinderer, und andererseits die Unterstützer, die Motivationshelfer, kennenzulernen, die Kraft und Ausdauer beisteuern. Es ist bekannt, dass verinnerlichte und langjährige Gewohnheiten und Verhaltensweisen nur schwer zu verändern sind. Hierfür braucht es eine kontinuierliche Herangehensweise, die Schritt für Schritt und in Einklang mit den psychologischen Gegebenheiten agiert.



Arbeitsblatt 2

Wichtig für eine langfristige Verhaltensveränderung ist das bewusste Wahrnehmen des Ist-Zustands. Die Schülerinnen und Schüler sollen deshalb anhand des Arbeitsblatts 2 „Wo ist bloß die Zeit geblieben?“ einen Tag lang genau ihr Verhalten protokollieren, um dann in einem zweiten Schritt die „Zeitfresser“ und „Aufschiebedämonen“ zu identifizieren.

Go for it! Selbstmotivation praktizieren – Tag für Tag

In dieser Unterrichtsphase können Sie unterschiedliche Übungsmöglichkeiten anbieten und die Lerngruppe ermuntern, die Übungen auch zu Hause selbst zu praktizieren. Erklären Sie den jungen Leuten, dass langfristige Verhaltensveränderungen – und damit die Fähigkeit, sich selbst zu steuern – nur durch kontinuierliches Üben erreicht werden können. Für jede „Strategie“ gibt es ein Arbeitsblatt. Verdeutlichen Sie, dass Selbstmotivation besonders dann gut gelingt, wenn man ausgeruht ist und nicht unter Stress steht.



Arbeitsblatt 3

Freudequellen im Alltag entdecken und freundlich zu sich sein

Leider bemerken wir generell viel schneller, was alles nicht gut läuft, als das zu sehen, was gut läuft. Folgende Anregungen können helfen, die Sicht auf die Dinge zu verändern:

- Den Fokus einmal einen Tag lang auf die eigenen Freudequellen richten und diese abends notieren oder – weniger aufwändig! – vor dem Schlafen sich nochmals vor Augen führen
- Eine Liste mit ganz persönlichen Freudequellen zusammenstellen
- Immer, wenn man sich an Freudiges erinnert, versuchen, die begleiten den Körperwahrnehmungen ganz genau nachzuspüren

Kennt man die eigenen Freudequellen, kann man sie gezielt als Belohnung einsetzen. Hierzu sollen die Schülerinnen und Schüler Arbeitsblatt 3 „Freudequellen erschließen“ bearbeiten.



Arbeitsblatt 4

Sich für Ziele entscheiden und diese positiv aufladen

Ziele, die mit den eigenen Wertvorstellungen nicht übereinstimmen, sind schwerer zu erreichen. Deshalb ist es wichtig, sich klar zu machen, weshalb man ein Ziel erreichen will und warum es für einen persönlich auch wichtig ist:

- Im Arbeitsblatt 4 „Ziele positiv aufladen“ schreiben die Schülerinnen und Schüler drei Ziele auf, die sie erreichen wollen und ordnen sie nach Wichtigkeit. Für jedes Ziel werden positive Gründe notiert.
- Wenn gewünscht, können Sie mit Ihrer Klasse eine Fantasiereise machen (siehe Hintergrundinformationen für die Lehrkraft 3 „Fantasiereise“). Die jungen Leute sollen mit Ihrer Hilfe ein bestimmtes Ziel so imaginieren, dass sie auch körperlich spüren, wie froh sie sein werden, wenn sie es erreicht haben. Diese Imaginationsübung können die Schülerinnen und Schüler dann auch zu Hause selbst durchführen.



Hintergrundinformationen für die Lehrkraft 3

Das innere Selbstgespräch wahrnehmen und bei Bedarf eingreifen

Gedanken können im Körper Stress auslösen. Es ist deshalb wichtig, dass die Schülerinnen und Schüler dafür sensibilisiert werden, wie sie sich selbst „die Hölle heiß“ machen können mit Selbstzuschreibungen, die übertrieben negativ oder pauschalisiert sind und nicht der Wirklichkeit entsprechen. Das bewusste Wahrnehmen dieser „Höllensätze“ kann trainiert werden, ebenso wie die Selbstberuhigung. Sich selbst gut zuzureden, nicht zu dramatisieren, sondern die Situation vielleicht in einem neuen Licht zu sehen, dies sind Fähigkeiten, die grundlegend sind für eine effektive Selbstmotivation.



Arbeitsblatt 5

- Mit Hilfe des Arbeitsblatts 5 „Die Höllensätze“ sollen die Schülerinnen und Schüler einen Tag auf ihre persönlichen Sätze achten, mit denen sie sich „die Hölle heiß machen“, sie wahrnehmen und sich innerlich die Frage stellen: „Ist das wirklich so oder übertreibt mein innerer Kritiker?“ Dadurch lernen sie, dass man durchaus verhindern kann, sich immer weiter in eine Spirale des Dramatisierens hineinzusteigern.



Arbeitsblatt 6

Selbstdisziplin spielerisch trainieren – „Warte, warte nur ein Weilchen!“

Der größte Gegenspieler bei dem Erreichen ferner Ziele ist das unmittelbare Bedürfnis, im Hier und Jetzt Spaß zu haben. Die Fähigkeit, die unmittelbare Bedürfnisbefriedigung aufzuschieben, ist eine wichtige Voraussetzung dafür, es auf sich zu nehmen, auch unangenehme Situationen zu überstehen und langfristige Anstrengungen auf sich zu nehmen. Folgende Tipps helfen dabei:

- Bewusst wahrnehmen, dass man ausweichen möchte, dass man ein ungutes Gefühl hat, dass eine innere Spannung herrscht und man die betreffende Arbeit am liebsten aufschieben würde. Viele Menschen nehmen diesen Impuls gar nicht bewusst wahr und geben ihm einfach nach (das leckere Stück Kuchen in der Küche...).
- Fordern Sie Ihre Klasse auf, mit Hilfe des Arbeitsblatts 6 „Stop-and-Go-Übung“ hier bewusst gegenzusteuern.
- Die „lächerlich kurzen zehn Minuten“: In solchen Situationen auf die Uhr sehen und sich vornehmen, zehn Minuten an der Arbeit dranzubleiben.
- Eine wirksame Art, ganz in der Gegenwart anzukommen und die Spannung selbsttätig zu lösen, ist die Beobachtung des Atems für eine kurze Weile.



Siehe hierzu die Atemübung in der Unterrichtseinheit „Konzentration – aber richtig“, www.dguv-lug.de, Webcode: lug957793
Schülertext 4, „Den Atem beobachten“



Arbeitsblatt 7

Start small! Den Weg zum Ziel in attraktive kleine Wegstrecken aufteilen

Die Schülerinnen und Schüler spielen mit Hilfe des Arbeitsblatts 7 „Start small and step by step“ an einem persönlichen Fernziel durch, welche einzelnen kleinen Schritte für das Erreichen nötig sind. Es ist hilfreich, jedes Teilziel ganz kleinschrittig zu planen (z. B. Recherche für ein Thema im Internet) und zu überlegen, wie lange man für welchen Schritt erfahrungsgemäß braucht. Die jungen Leute sollen dadurch lernen, Teilziele möglichst genau zu beschreiben.



Weitere Informationen und Tipps finden Sie in den Unterrichtsmaterialien „Konzentration – aber richtig“ www.dguv.de/lug, Webcode lug957793

Es hat sich bewährt, zum Beispiel einen Timer für die Zeitspanne von 20 Minuten zu wählen, um eisern bei einer einzigen Tätigkeit zu bleiben und sich nicht ablenken zu lassen. Strichlisten für die 20-Minuten-Einheiten motivieren auch, wenn man sich vornimmt, sich zum Beispiel bei zehn Strichen besonders zu belohnen. Diese Belohnungen – für welche Anzahl von Strichen gibt es welche Belohnung? – müssen im Vorfeld festgelegt werden. Auf diese Art und Weise gelingt es bereits sehr schnell, Tätigkeiten mit mehr Freude als zuvor auszuüben. Nach jedem erfolgreichen Abschnitt sollte man sich eine 5- bis 10-Minutenpause gönnen und etwas Angenehmes aus der zuvor festgelegten Liste tun (z. B. einen Kaffee trinken oder etwas essen).

Nun sollen sich die Schülerinnen und Schüler eine Strategie pro Tag aussuchen, die sie konsequent praktizieren. Ein Motivations-Tagebuch kann hier gute Dienste leisten.

Ende

Die unbewusste Wirkung von Emotionen auf das eigene Verhalten ist vielen Schülerinnen und Schülern unbekannt. Selbst in der Psychologie wird erst in den letzten Jahren der Bedeutung der Fähigkeit zur emotionalen Selbstregulation entsprechende Aufmerksamkeit gewidmet. Natürlich sind das Prozesse, die nicht nach einem einmaligen Üben gelingen, sondern Zeit und regelmäßiges Üben brauchen. Deshalb wird der langfristige Lernerfolg dieser Unterrichtseinheit sehr stark von dem Zeitaufwand abhängen, den Sie hier gemeinsam mit Ihrer Lerngruppe veranschlagen können und wollen. Lohnenswert wäre sicherlich eine Durchführung der Einheit und deren Übungen über einen längeren Zeitraum – sozusagen „häppchenweise“ –, sodass Sie gemeinsam mit Ihrer Klasse das Trainingspotential im Alltag ausloten können. Auf jeden Fall sollten Sie aber nach einigen Wochen nochmals auf das Thema zurückkommen und im Unterrichtsgespräch zum Erfahrungsaustausch anregen. Eine Möglichkeit wäre auch, dass die Schülerinnen und Schüler auf freiwilliger Basis über diesen Zeitraum hinweg ein Motivations-Tagebuch führen und ihre Ergebnisse in einer Abschlussdiskussion vergleichen und reflektieren.

Hinweis auf ergänzende Unterrichtsmaterialien

Zur Vernetzung des Wissens sowie als ergänzende didaktische Hilfe liefern folgende Unterrichtsmaterialien unter www.dguv-lug.de zusätzliche Informationen:

- **Prüfungsvorbereitung/Prüfungsangst** (BBS), Webcode: lug1101746
- **Stress** (BBS), Webcode: lug1002009
- **Arbeitsorganisation/Zeitmanagement** (BBS), Webcode: lug960830
- **My Life** (Sek II), Webcode: lug1003502
- **Raus aus der Gewohnheitsfalle** (Sek II), Webcode: lug1002389
- **Umgang mit Misserfolg** (BBS), Webcode: lug1003500
- **Konzentration - aber richtig!** (Sek II), Webcode: lug957793

Impressum

DGUV Lernen und Gesundheit, Selbstmotivation, Februar 2022

Herausgeber: Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung (DGUV), Glinkastraße 40, 10117 Berlin

Chefredaktion: Andreas Baader, (V.i.S.d.P.), DGUV, Sankt Augustin

Redaktion: Gabriele Albert, Melanie Dreher, Universum Verlag GmbH, Wiesbaden, www.universum.de

E-Mail Redaktion: info@dguv-lug.de

Text: Prof. Dr. Dirk Windemuth, Dresden



Internet-hinweis



Arbeitsblätter



Arbeitsauftrag



Präsentation



Video



Didaktisch-methodischer Hinweis



Lehrmaterialien



Distanzunterricht