

Neue Unterrichtsmaterialien für die Sekundarstufe I und Berufsbildende Schulen

[+++ VideoAnt, SoundCloud & Co – Sekundarstufe I +++](#)

[+++ Selbstmotivation – Berufsbildende Schulen +++](#)

Ansprechpartner:

Martina Beuting
Martina.beuting@universum.de

Tel.: 0611 . 90 30 - 271
Fax: 0611 . 90 30 – 379

Universum Verlag GmbH
Taunusstraße 54
65183 Wiesbaden

DGUV Lernen und Gesundheit

Neue Unterrichtsmaterialien für Berufsbildende Schulen

Selbstmotivation

Egal, ob man als Jahrgangsbester die Abschlussprüfung schaffen, regelmäßig Sport treiben oder mit dem Rauchen aufhören will: Um ein Ziel zu erreichen, braucht man eine große Portion Selbstkontrolle und Motivation. Weshalb klafft aber eine so große Lücke zwischen dem Vorsatz, ein Ziel zu erreichen und der tatsächlichen Ausführung? Unter anderem weil reines Wissen über den Motivationsprozess allein leider nicht ausreicht, um sich selbst dauerhaft zu motivieren. Dazu gibt es meistens viel zu mächtige innere Gegenspieler, die unsere guten Vorsätze „hinterrücks“ sabotieren.

Die Unterrichtsmaterialien informieren über diese Zusammenhänge und bereiten das Thema Selbstmotivation so auf, dass Ergebnisse der Motivationsforschung und lerntheoretische Grundlagen einfließen und auf erlebnisorientierte und spielerische Weise angewendet werden können. Die Materialien eignen sich nicht nur für berufsbildende, sondern auch für allgemeinbildende Schulen (Sek I und II).

Die Unterrichtsmaterialien **Selbstmotivation** vermitteln der Lehrkraft folgende Inhalte:

- Wie funktioniert Selbstkontrolle aus Sicht der kognitiven Lerntheorie?
- Die Schritte des Selbstkontrollprogramms
- Das dreiteilige Gehirnmodell
- Der Einfluss älterer Hirnregionen auf unser Verhalten
- Anleitung für eine Phantasiereise

Die Unterrichtsmaterialien finden Sie unter www.dguv.de/lug > Webcode: [1033109](http://www.dguv.de/lug)

DGUV Lernen und Gesundheit

Alle Unterrichtsmaterialien des Schulportals [DGUV Lernen und Gesundheit](http://www.dguv.de/lug) sind nach Jahrgangsstufen im allgemeinbildenden und Themen im berufsbildenden Teil gegliedert.

Sie enthalten in der Regel direkt im Unterricht einsetzbare Arbeitsblätter, Folien und Schülertexte. Exemplarische Unterrichtsverläufe werden in einem didaktisch-methodischen Kommentar dargestellt, durch Hintergrundinformationen, eine Auflistung der zu erlangenden Kompetenzen und durch eine umfangreiche Mediensammlung ergänzt.

www.dguv.de/lug Jeden Monat neue Unterrichtsmaterialien!

Bleiben Sie informiert und abonnieren Sie unseren RSS-Feed.

Kontakt: Universum Verlag, Gabriele Albert (stv. Chefredakteurin DGUV Lernen und Gesundheit); E-Mail: gabriele.albert@universum.de