

DGUV Lernen und Gesundheit

Selbstmotivation

Didaktisch-methodischer Kommentar

Jetzt aber wirklich!

Egal, ob man als Jahrgangsbester die Abschlussprüfung schaffen oder den Marathon unter 4 Stunden laufen will: Um ein Ziel zu erreichen, braucht man eine große Portion Motivation. Je größer die Anstrengung, desto schwieriger ist es, das Ziel auf Dauer nicht aus den Augen zu verlieren. Und das gilt nicht nur für Höchstleistungen. Es kann auch schon erhebliche Überwindung kosten, den Schreibtisch aufzuräumen oder weniger zu rauchen.

Aber was nützen all die gut formulierten Zielsetzungen, wenn man sich nicht aufraffen kann, die zum Erreichen notwendigen Schritte zu gehen? Weshalb klafft eine so große Lücke zwischen dem Vorsatz, ein Ziel zu erreichen und der tatsächlichen Ausführung? Eine Antwort haben die Wissenschaftler, allen voran die Psychologen, bereits herausgefunden: Das reine Wissen über den Motivationsprozess allein reicht leider nicht aus, um den Einzelnen zu befähigen, sich selbst dauerhaft zu motivieren. Es gibt nämlich mächtige innere Gegenspieler, die uns oft nicht bewusst sind, die aber „hinterrücks“ unsere guten Vorsätze 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 Unterrichtseinheit ist thematisch so gehalten, dass sie sich nicht nur für berufsbildende, sondern auch für allgemeinbildende Schulen (Sek I und II) eignet. Sie beginnt mit einer Bestandsaufnahme und geht dann direkt in eine 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. Werden diese Prozesse aber ins Bewusstsein gehoben und der Einzelne durch effektive Methoden befähigt, sich selbst zu beruhigen, sich gut zuzureden und sich mit inneren Spannungen aktiv auseinanderzusetzen, dann erweitert sich das eigene Verhaltensrepertoire in Zeiten hoher Anforderungen. Kleine Erfolgserlebnisse wirken selbstverstärkend und führen langfristig dazu, dass das erwünschte Verhalten realisiert wird.

Einstieg

Im ersten Teil der Unterrichtseinheit geht es um eine Bestandsaufnahme: Was ist eigentlich Motivation? Wie motivieren sich Menschen? 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 zu ändern.



Video „Procrastination“, Laufzeit 1,21 min

Als Einstieg bietet sich ein kurzer Videoclip an, der die „Aufschieberitis“ auf witzige Weise thematisiert. Zeigen Sie ihn zunächst kommentarlos, eventuell auch direkt zweimal hintereinander. Video „Aufschieberitis – Procrastination“ (Das Video ist auf Englisch, der zweite Link mit deutschen Untertiteln).

http://www.youtube.com/watch?v=mU8H0kR-_Go Kurzlink: <http://bit.ly/OhL6E5>

<http://www.youtube.com/watch?v=521u2MuRG94> Kurzlink: <http://bit.ly/1jPB2vO>

Nehmen Sie den Impuls dieses Films auf und fragen Sie die Schülerinnen und Schüler, welche Aufschiebestrategien sie selbst haben oder von anderen kennen.



Spaßfaktor garantiert: Hören und besprechen Sie gemeinsam mit der Klasse den Song „Generation Procrastination“. Kurzlink: <http://bit.ly/1c6wX1J>

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 Filmliebhaber, 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 die Gründe dafür, dass Sie Dinge, die eigentlich getan werden müssten, aufschieben? Die Interviews können im Betrieb mit Kollegen, zu Hause in der Familie, im Freundeskreis, aber auch in der Schule, also mit Mitschülerinnen und Mitschülern und mit Lehrkräften durchgeführt werden.

2: Kreatives Schreiben

Ähnlich wie in dem Videoclip könnten die Schülerinnen und Schüler in einem 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?“

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 mühelos erreichen. Zur Klärung dient hier das Arbeitsblatt 1 „Keine große Sache oder echt beschwerlich?“.

Im sich daran 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, wenn sie kurzfristig negative Konsequenzen haben und erst langfristig Erfolg versprechen (siehe Hintergrundinformationen für die Lehrkraft „Wie funktioniert Selbstkontrolle?“ und „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.



Arbeitsblatt 1



Hintergrundinformationen 1 und 2



Vgl. hierzu Spiegel-Artikel 4/2014: „Pessimismus ist kein Schicksal“. Die Neurowissenschaftlerin Elaine Fox erläutert hier, weshalb und wie sich das Gehirn „umpolen“ lässt.

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, bei einer Prüfung zu versagen, kann so groß sein, dass er trotz bester rational gefasster Vorsätze, trotz akribischer Zeitpläne und ausgefeilter „To-do-Listen“ das Lernen für die Prüfung aufschiebt, vergisst und verdrängt. Sein altes Gedankenmuster „Das schaff ich eh nicht“ ist stärker, als der neu gefasste Vorsatz zu lernen. Wahrscheinlich hat er bereits konkrete Versagenserfahrungen hinter sich. Oder lerntheoretisch ausgedrückt: Der Schüler hat über Jahre hinweg gelernt, dass seine Vorbereitungen ihm nicht geholfen haben, eine bessere Note zu bekommen. Deshalb gilt es in erster Linie, den Schülerinnen und Schülern Wege aufzuzeigen, wie sie in solchen Fällen gezielt gegensteuern können.

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, 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 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 kann. Für jede „Strategie“ gibt es ein Arbeitsblatt. Verdeutlichen Sie, dass Selbstmotivation besonders dann gut gelingt, wenn man ausgeruht ist und nicht unter Stress steht.

Freudequellen im Alltag entdecken und freundlich zu sich sein

Leider bemerken wir generell sehr viel schneller, was alles nicht gut bei uns läuft, als das, 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 begleitenden Körperwahrnehmungen ganz genau nachzuspüren.



Arbeitsblatt 3

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

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 wichtig ist:

**Arbeitsblatt 4**

- 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 Phantasiereise machen (siehe Hintergrundtext für die Lehrkraft 3). 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 Imaginationsreise können die Schülerinnen und Schüler dann auch zu Hause selbst durchführen.

**Hintergrundinformationen 3, Phantasiereise****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?“ So 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:



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

- 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.

**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, das Teilziel ganz konkret zu planen (z. B. Recherche für ein Thema im Internet) und zu überlegen, wie lange man dafür erfahrungsgemäß braucht. So kann man planen, wie viel Zeit die einzelnen Schritte benötigen. Die jungen Leute sollen lernen, ganz konkret zu formulieren und Teilziele genau zu beschreiben.



Weitere Informationen und Tipps finden Sie in den Unterrichtsmaterialien „Konzentration – aber richtig“ www.dguv.de/lug, [webcode lug957793](http://webcode.lug957793)

Es hat sich bewährt, zum Beispiel einen Timer für die Zeitspanne von 20 Minuten zu wählen und eisern bei EINER 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, etwas essen).

Nun sollen sich die Schülerinnen und Schüler eine Strategie pro Tag aussuchen, die sie konsequent praktizieren. Ein 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 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 ein oder zwei Wochen nochmals auf das Thema zurückkommen und im Unterrichtsgespräch die Erfahrungen austauschen lassen.

Impressum

DGUV Lernen und Gesundheit, Selbstmotivation, Februar 2014

Herausgeber: Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung (DGUV), Mittelstraße 51, 10117 Berlin

Redaktion: Andreas Baader, Sankt Augustin (verantwortlich); Gabriele Albert, Wiesbaden

Text: Vera Kaltwasser, Frankfurt

Fachliche Beratung: Prof. Dr. Dirk Windemuth, Leiter des Instituts für Arbeit und Gesundheit der Deutschen Gesetzlichen Unfallversicherung (IAG) in Dresden, Professor an der Hochschule Bonn-Rhein-Sieg

Verlag: Universum Verlag GmbH, 65175 Wiesbaden, Telefon: 0611/9030-0, www.universum.de



Internethinweis



Arbeitsblätter



Arbeitsauftrag



Folien/
Schaubilder



Video



Didaktisch-
methodischer
Hinweis



Tafelbild/
Whiteboard



Lehrmaterialien