

SCHULE: LUST ODER FRUST ?

Wie ich mein Kind gut motivieren kann

Mag. Theresa Hornich, MSc.



Mag. Theresa Hornich, MSc.

- Klinische Psychologin
- Gesundheitspsychologin i.A.
- Sportpsychologin
- Sportwissenschaftlerin und Trainingstherapeutin
- Eishockey-Trainerin

WAS IST MOTIVATION?

Unter Motivation versteht man die Bereitschaft bzw. die Stärke der Bereitschaft, ein Ziel anzustreben und das Erreichen des Ziels zu verfolgen.

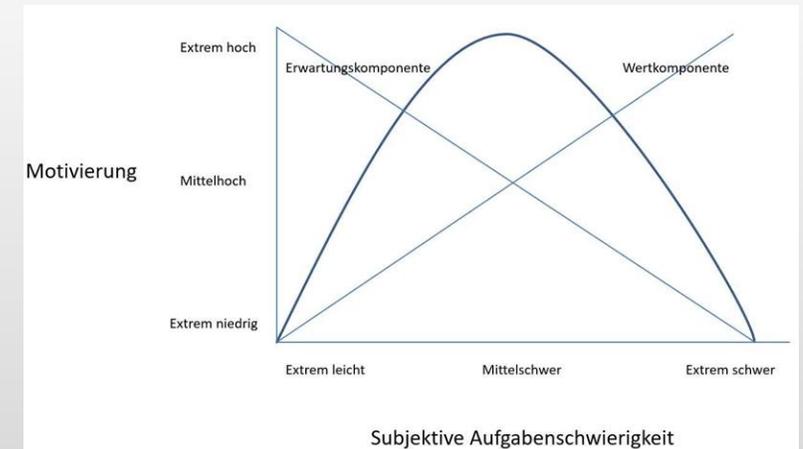
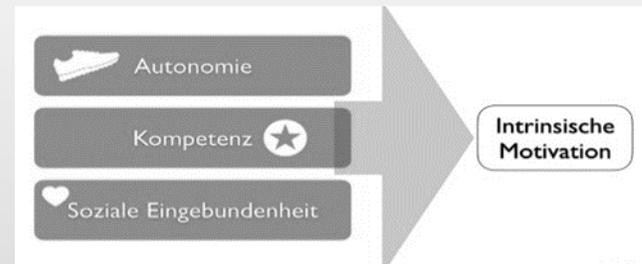


Richtung:	Entscheidung
Intensität:	Sorgfalt
Ausdauer:	Hartnäckigkeit

Bezogen auf Lernen meint Motivation die Bereitschaft einer Person, sich in einer konkreten Lernsituation intensiv und ausdauernd mit einem Gegenstand auseinanderzusetzen.

MOTIVATIONSTHEORIEN

Inhaltstheorien	Prozesstheorien
WAS	WIE
<ul style="list-style-type: none"> - Bedürfnispyramide (Maslow) - Selbstbestimmungstheorie der Motivation (Deci & Ryan) 	<ul style="list-style-type: none"> - Erwartungs-mal-Wert-Modell (Rheinberg)



Schuler, H. & Höft, S. (2006). Konstruktorientierte Verfahren der Personalauswahl. In H. Schuler (Hrsg.), Lehrbuch der Personalpsychologie (2. Aufl., S. 101–144). Göttingen: Hogrefe.

https://de.wikipedia.org/wiki/Datei:Maslow_Bed%C3%BCrfnispyramide.svg

<https://www.julia-training.com/blog/tag/Selbstbestimmungstheorie>

<https://univideo.uni-kassel.de/video/Erwartungs-Wert-Modell/61ab8b1acd7ab47115c2ea4c261ec671>

MOTIVATIONSTHEORIEN

Inhaltstheorien	Prozesstheorien
WAS	WIE
<ul style="list-style-type: none">- Bedürfnispyramide (Maslow)- Selbstbestimmungstheorie der Motivation (Deci & Ryan)	<ul style="list-style-type: none">- Erwartungs-mal-Wert-Modell (Rheinberg)

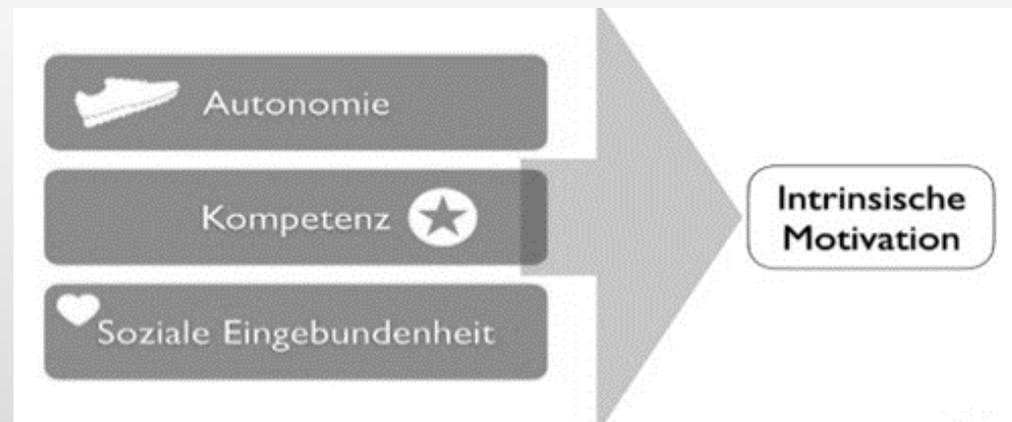


Schuler, H. & Höft, S. (2006). Konstruktorientierte Verfahren der Personalauswahl. In H. Schuler (Hrsg.), Lehrbuch der Personalpsychologie (2. Aufl., S. 101–144). Göttingen: Hogrefe.

https://de.wikipedia.org/wiki/Datei:Maslow_Bed%C3%BCrfnispyramide.svg

MOTIVATIONSTHEORIEN

Inhaltstheorien	Prozesstheorien
WAS	WIE
<ul style="list-style-type: none">- Bedürfnispyramide (Maslow)- Selbstbestimmungstheorie der Motivation (Deci & Ryan)	<ul style="list-style-type: none">- Erwartungs-mal-Wert-Modell (Rheinberg)

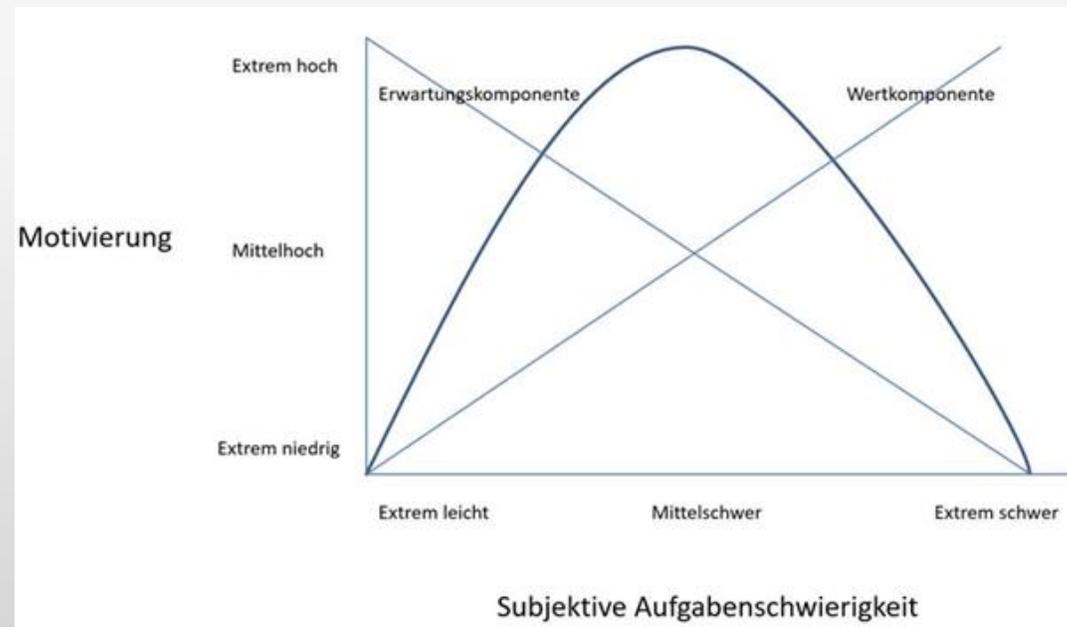


Schuler, H. & Höft, S. (2006). Konstruktorientierte Verfahren der Personalauswahl. In H. Schuler (Hrsg.), Lehrbuch der Personalpsychologie (2. Aufl., S. 101–144). Göttingen: Hogrefe.

<https://www.julia-training.com/blog/tag/Selbstbestimmungstheorie>

MOTIVATIONSTHEORIEN

Inhaltstheorien	Prozesstheorien
WAS	WIE
<ul style="list-style-type: none">- Bedürfnispyramide (Maslow)- Selbstbestimmungstheorie der Motivation (Deci & Ryan)	<ul style="list-style-type: none">- Erwartungs-mal-Wert-Modell (Rheinberg)



Schuler, H. & Höft, S. (2006). Konstruktorientierte Verfahren der Personalauswahl. In H. Schuler (Hrsg.), Lehrbuch der Personalpsychologie (2. Aufl., S. 101–144). Göttingen: Hogrefe.

<https://univideo.uni-kassel.de/video/Erwartungs-Wert-Modell/61ab8b1acd7ab47115c2ea4c261ec671>

WAS BEDEUTET MOTIVATION FÜR JUGENDLICHE?

- Motivation betrifft immer den ganzen Menschen

Gefühle	Gedanken	Körper
+ Begeisterung, Freude, Sicherheit,...	+ Vorfreude, Zuversicht, Challenge,...	+ Mimik, Gestik, Aktiviertheit
- Abneigung, Stress, Langeweile,...	- Angst, Sorge, Lustlosigkeit,...	- Mimik, Gestik, Niedergeschlagenheit

- Intrinsische vs. Extrinsische Motivation

Intrinsische Motivation	Extrinsische Motivation
Von INNEN	Von AUSSEN
Neugier, Erfolgserwartung, Ehrgeiz,...	Belohnungen, Noten, Anerkennung, Angst vor Misserfolg,...

WAS BEDEUTET MOTIVATION FÜR JUGENDLICHE?

- Leistungsmotivation – Machtmotivation - Anschlussmotivation



→ Erfolgszuversicht

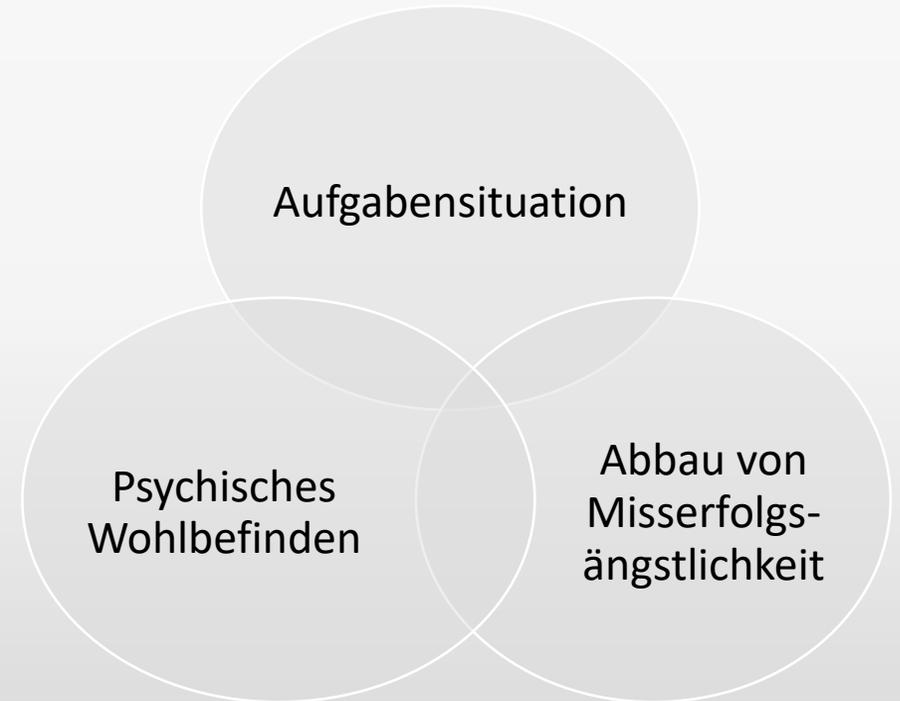
... Du als Person bist toll ...

... Deine Anstrengung wird gesehen ...

... Ich unterstütze dich mit deinen Zielen ...

VORAUSSETZUNGEN FÜR MOTIVATION

- Bio-Psycho-Soziale Gesundheit
- Emotionale Stabilität
- Positive Stimmung / positives Lernumfeld
- Aufmerksamkeit und Konzentration
- Handlungsplanungen
- Lernstrategien
- Zeit- und Pausenmanagement
- Lernen im Kontext
- Positive Verstärkung



LERNEN

Unter Lernen versteht man das Aneignen von Wissen, Können, Fähigkeiten und Fertigkeiten durch Beobachtung, Einsicht, Erfahrung und Übung. Das bedeutet, dass nicht nur in der Schule, sondern in jeder Situation und bereits vor der Geburt und ein Leben lang immer gelernt wird.

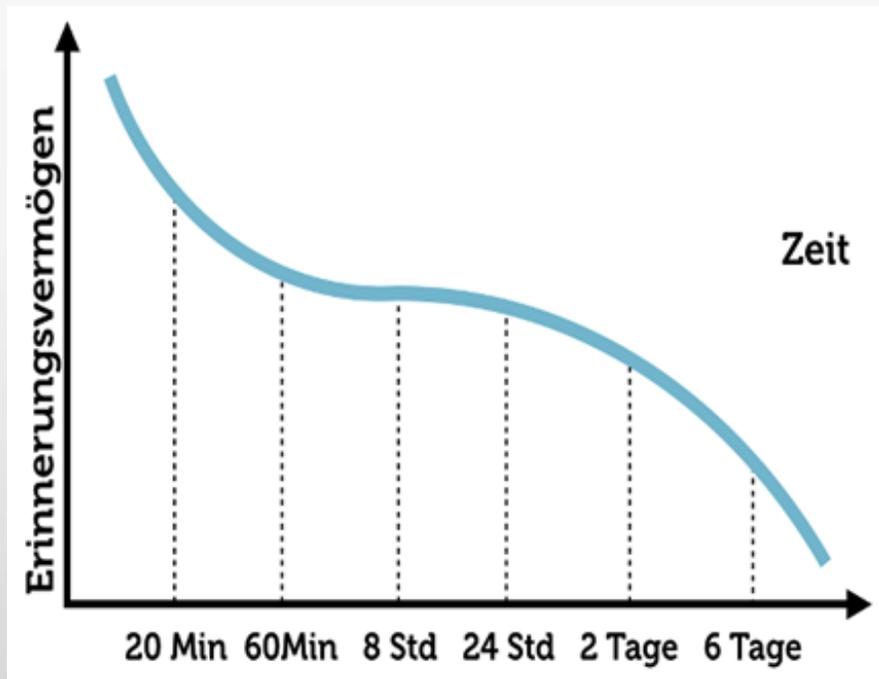
LERNTHEORIEN



Sensorisches Gedächtnis	Arbeitsgedächtnis	Langzeitgedächtnis
Ultrakurzzeit	Kurzzeit	Langzeit
<i>4-20 Sekunden</i>	<i>maximal einige Tage</i>	<i>ein Leben lang</i>
Telefonnummern, etc.	Termine, Parkplatz, etc.	Namen von Freunden, Adresse, etc.

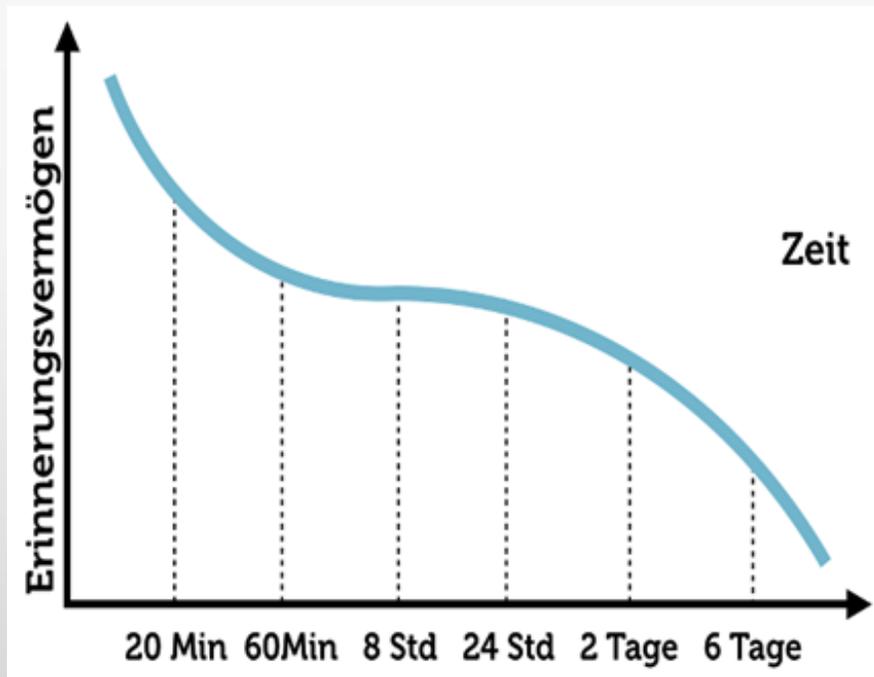
LERNTHEORIEN

Vergessenskurve (Ebbinghaus)

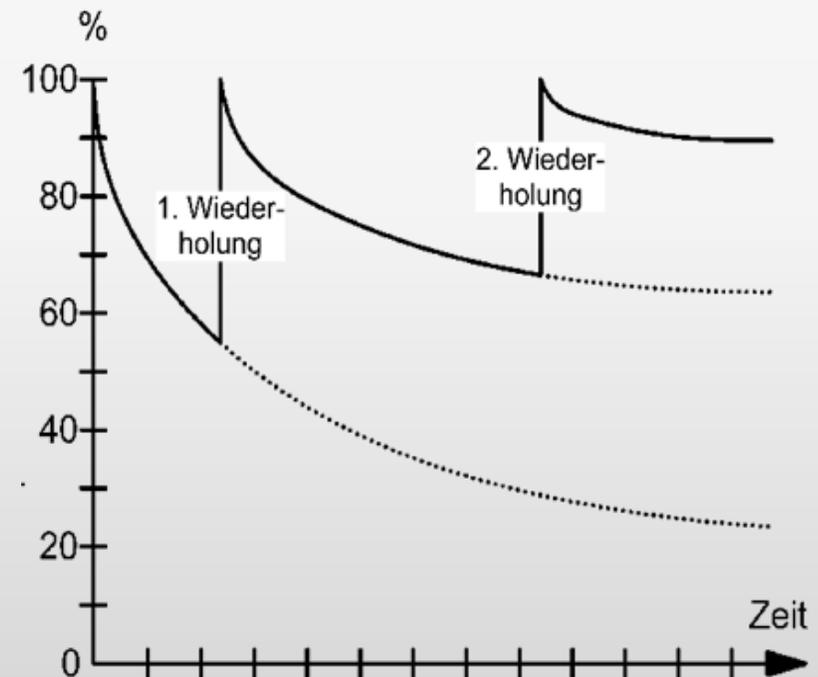


LERNTHEORIEN

Vergessenskurve (Ebbinghaus)

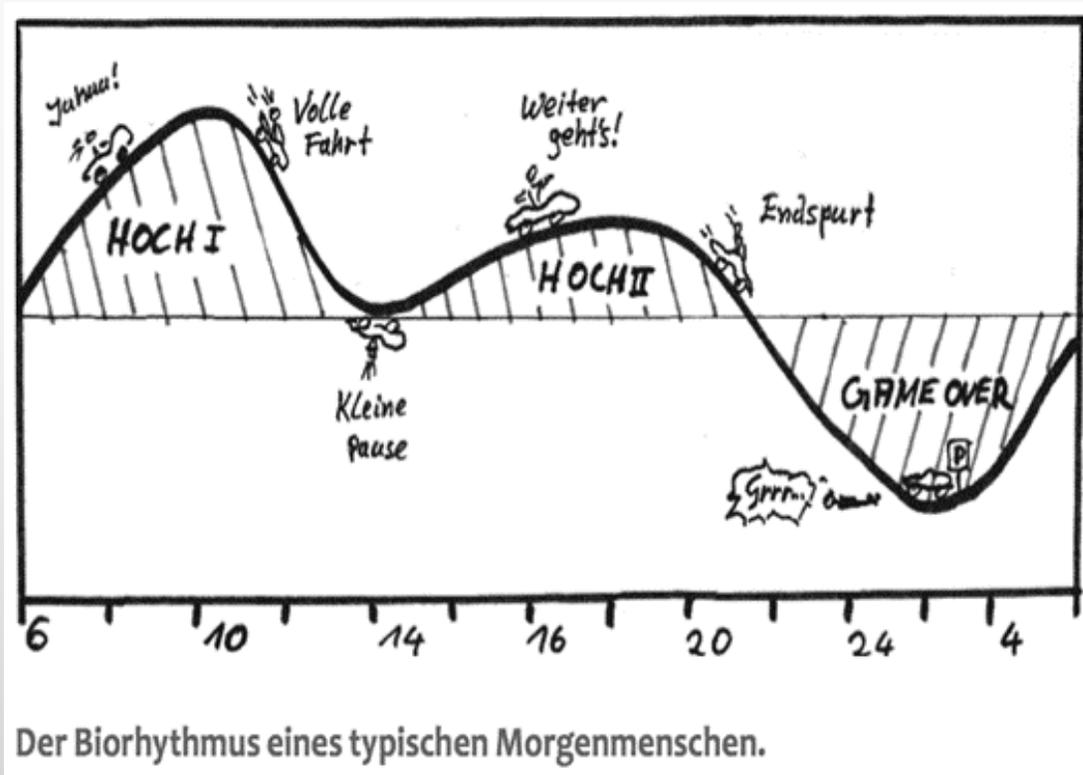


Lernkurve



LERNTHEORIEN

Leistungskurve → individuellen Tagesrhythmus beachten



MOTIVATION UND LERNEN – LUST AM LERNEN

- Biorhythmus
- Ungestörtes Lernumfeld
- Ziele / Etappenziele
- Zeit- und Pausenmanagement
- Interesse an Lerninhalten zeigen
- Wiederholung
- Anstrengung verstärken (unmittelbar, positiv, konkret)
- Selbstwert stärken
- Verschiedene Lernstrategien ausprobieren

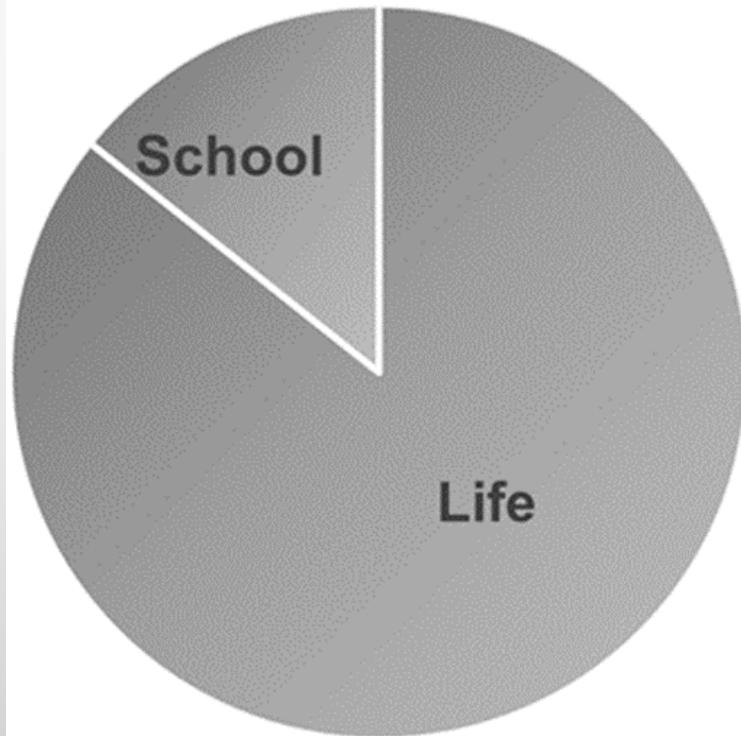
MOTIVATION UND LERNEN – LUST AM LERNEN

Lernstrategien – Lerntypen

Visuell	Auditiv	Haptisch	Kommunikativ
Lesen Schreiben Schaubilder Mindmaps Abbildungen Skizzen Diagramme	Texte laut lesen Vorlesen lassen Hörbücher Videos Unterhaltungen	Zusammenfassungen schreiben Bewegung im Lernalltag Praktische Anwendung (z.B. Fremdsprachen)	Lerngruppen Kommunikation Präsentation Abfragen lassen Selbstgespräche

SCHOOL – LIFE - BALANCE

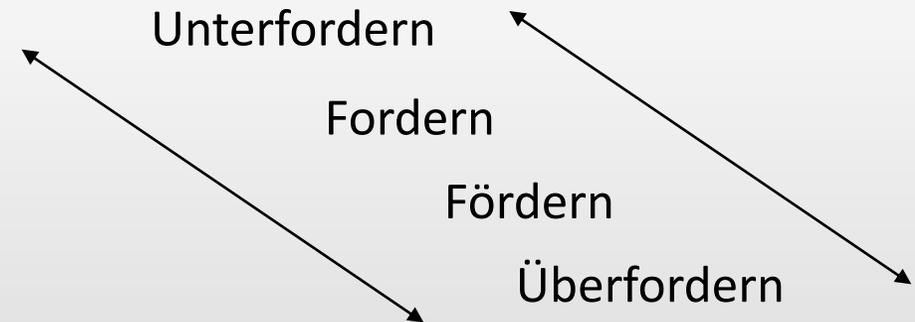
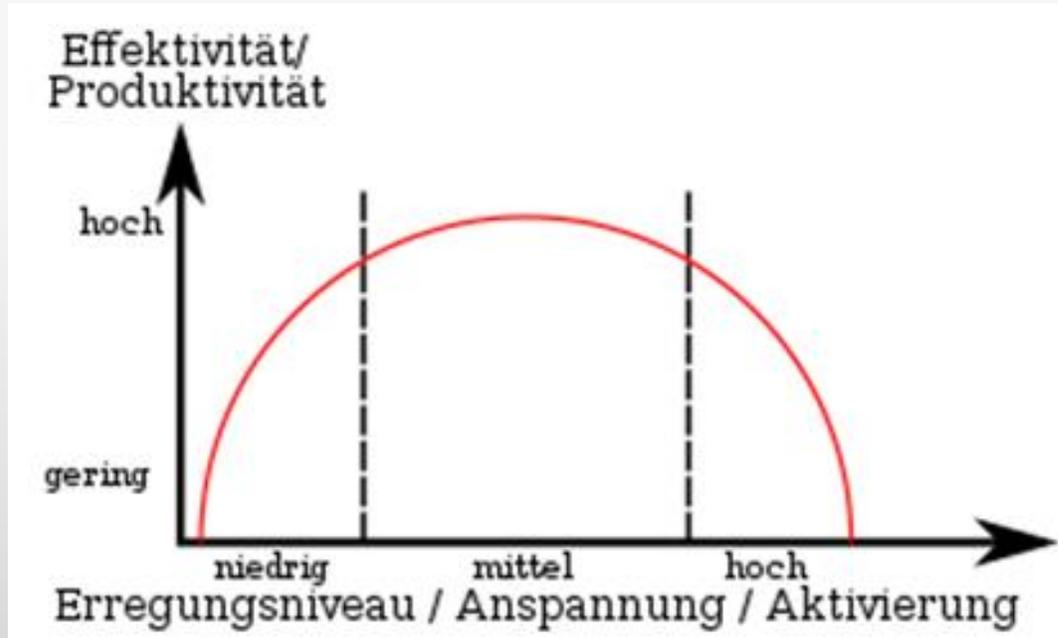
School-Life-Balance



- Familie
 - Freunde
 - Hobbies
 - Sport
 - Musik
 - Gesundheit
 - Persönlicher Lebenssinn
 - Zukunftsperspektiven
 - etc.
- Ressourcen (interne/externe)

MISSERFOLGE, SCHULANGST, PRÜFUNGSANGST

- Leistungsdruck: Mittelweg zwischen Fördern und Fordern



MISSERFOLGE, SCHULANGST, PRÜFUNGSANGST

Was können Eltern tun

- Angstfreies Klima in Schule und zu Hause
- Selbstvertrauen fördern
- Entspannung
- Modellwirkung
- Erwartungsdruck nehmen
- Schrittweise Annäherung an Ziele
- Wohlbefinden stärken

Psychologische Hilfe

- Klinisch-psychologische Diagnostik
 - Psychologische Interventionen
 - Klinische Psychologie
 - Gesundheitspsychologie
 - Psychotherapie
 - Projekt „Gesund aus der Krise“ (kostenlos)
- Psychnet !!

MOTIVATION FÖRDERN

Was können Eltern tun

- Positive Einstellung gegenüber Schule und Lernen
- Auf persönliche Bedürfnisse achten
- Positive Lernatmosphäre schaffen
- Erreichbare Ziele setzen
- Sichtbarmachen von Anstrengung (nicht Leistung)
- Motivation für weitere Ausbildung, Beruf, etc.
- Langeweile und Kreativität zulassen
- Kein Multitasking
- Lern- und Hausaufgabenmanagement optimieren
- Ruhepausen und Erholung einplanen
- Wiederholung von Lerninhalten
- Unterstützung ermöglichen
- Störfaktoren beim Lernen reduzieren

MOTIVATION FÖRDERN

Was können Eltern tun

- Grenzen setzen (freundliche Konsequenz)
- Lob und Belohnungen gezielt einsetzen
- Ausreichend Schlaf, ausgewogene Ernährung
- Individuelles Leistungsniveau berücksichtigen
- Individuellen Lernrhythmus finden
- School-Life-Balance
- Vorbild sein
- Lernen mit mehreren Sinneskanälen
- Störung von ähnlichen Lerninhalten vermeiden
- Erfolge ermöglichen und verstärken (Selbstwert, Motivation)
- Spezielle psychologische Lerntrainings
- Bei Bedarf professionelle Hilfe in Anspruch nehmen
- Guter Dialog mit Schule und Lehrern

MOTIVATION FÖRDERN

Was sollten Eltern vermeiden

- Leistungsdruck
 - Hinweise auf Misserfolge
 - Leistungserfolg über alles stellen
 - Hilferufe und Überforderung ignorieren
 - Zu viele Sachen auf einmal machen
-
- https://www.bmbwf.gv.at/Themen/schule/beratung/schulinfo/Schulpsychologie_Lerntip1577.html
 - <https://www.schulpsychologie.at/lernen-lernerfolg>

INFOS & DOWNLOAD

- Folien über Vorträge
 - www.worklifebalance.at
 - www.schmid-schmid.at

- Psychologinnen und Psychologen
 - www.psychnet.at

LITERATUR

Literatur:

- Kretschmann, R. & Rose, M.A. (2007). Was tun bei Motivationsproblemen? (3. Auflage). Hamburg: Persen.
- Krug, J.S. & Kuhl, U. (2006). Macht, Leistung, Freundschaft: Motive als Erfolgsfaktor in Wirtschaft, Politik und Spitzensport. Stuttgart: Kohlhammer.
- Nerdinger, F. W. (2007). Motivierung. In H. Schuler & K. Sonntag (Hrsg.), Handbuch der Arbeits- und Organisationspsychologie (S. 379-387). Göttingen: Hogrefe.
- Reiss, S. (2000). Who am I? The 16 Basic Desires That Motivate Our Actions and Define Our Personalities. New York: The Berkeley Publishing Group.
- Rheinberg, F. & Vollmeyer, R. (2006). Motivation. (6. Auflage). Stuttgart: Kohlhammer.
- Schuler, H. & Höft, S. (2006). Konstruktorientierte Verfahren der Personalauswahl. In H. Schuler (Hrsg.), Lehrbuch der Personalpsychologie (2. Aufl., S. 101–144). Göttingen: Hogrefe.
- https://www.bmbwf.gv.at/Themen/schule/beratung/schulinfo/Schulpsychologie_Lerntip1577.html
- <https://www.schulpsychologie.at/lernen-lernerfolg>

Bildquellen:

- https://de.wikipedia.org/wiki/Datei:Maslow_Bed%C3%BCrfnispyramide.svg
- <https://www.julia-training.com/blog/tag/Selbstbestimmungstheorie>
- <https://univideo.uni-kassel.de/video/Erwartungs-Wert-Modell/61ab8b1acd7ab47115c2ea4c261ec671>
- https://groups.uni-paderborn.de/zsb-fit-fuers-studium/index.php/wissenschaftliches_lernen/das-drei-speicher-modell-so-bleibt-der-lernstoff-im-gedaechtnis/
- <https://karrierebibel.de/vergessenskurve-ebbinghaus/>
- <https://lerntipps.lerntipp.at/systematische-wiederholungen-wirken-gehen-das-vergessen>
- <https://www.studienstrategie.de/konzentration/biorhythmus-leistungskurve/>
- <https://de.wikipedia.org/wiki/Yerkes-Dodson-Gesetz>

FRAGEN & DISKUSSION

Vielen Dank für die Aufmerksamkeit!

Raum für Fragen Diskussion