

Tipps zur Motivationsförderung

Mögliche Ursachen von Motivationsstörungen

Es gibt verschiedene Ursachen, dass die Motivation nicht oder schlecht vorhanden ist. Gewisse Faktoren können von einem selber beeinflusst und verändert werden, andere nicht.

Unter anderem sind folgende Punkte mögliche Ursachen:

- Verwöhnung
- übertrieben beschützt sein
- mangelnde Anregung
- zu wenig oder zu allgemeines Lob
- zu leichter oder zu schwieriger Schulstoff
- keine Abwechslung im Unterrichtsstil
- mangelndes Interesse meinerseits
- Überforderung
- mangelndes Selbstvertrauen

Was demotiviert?

- Misserfolg
- ständiges Alleinsein (Arbeit, privat)
- Eintönigkeit
- Ziellosigkeit
- Unsicherheit
- keine Information haben
- schlechte Arbeitsbedingungen (Platz, Licht, Lärm, ...)
- schlechte/keine Planung/Organisation
- „Leerlauf“

Jetzt wissen wir, was die Motivation nicht fördert, was sie behindert. Nun geht es aber darum, Mittel und Wege zu finden, die eigene Motivation zu steigern und zu halten.

Was motiviert?

- Ziel/Berufsziel vor Augen haben (warum mache ich dieses oder jenes?)
- Erfolgserlebnisse
- Anerkennung/Lob/Belohnung
- Abwechslung
- Begeisterung
- Vertrauen
- Verantwortung haben
- Zusammenarbeit mit anderen
- Fortschritte (sichtbar machen: Notentabellen führen, Lerntagebuch schreiben, ...)

Motivationsförderung

Bei der Arbeit und in der Schule sollte darauf geachtet werden:

- erreichbare Ziele setzen und Lob, wenn diese erreicht werden
- gefordert sein (nicht verwöhnen)
- Selbständigkeit
- positive Verstärkung (loben, wenn etwas gut gemacht wird)
- konstruktive Rückmeldungen (Wie könnte etwas noch besser gemacht werden?)
- Ermutigung
- Geduld
- Neugier wecken
- Auswahlangebot bei Tätigkeiten
- Positives Denken
- Professionelle Hilfen (Lerntherapie, Kinesiologie, Nachhilfestunden)
- gute Beziehung zur Lehrkraft
- gute Beziehung zu Eltern
- nicht Druck machen, sondern überzeugen, warum Lernen wichtig ist
- Lernen in Gruppen, mit Gleichaltrigen
- fürs eigene Lernen Verantwortung übernehmen (die Verantwortung liegt nicht bei den Eltern oder beim Lehrer)
- wenn gemeinsames Lernen die Eltern-Kind-Beziehung belastet, externe Hilfe organisieren
- sich selber ein erreichbares Ziel setzen
- wenig PC, Fernseher, Handy, gamen, ...