



Michaela Brohm

Motivation und Positive Psychologie: **Wie wir Lernende leistungsstark und glücklich machen**

Menschen wollen wachsen, sich entwickeln und lernen. Und hierbei spielt die Motivation eine wichtige Rolle: Sie ist eine wichtige Lebens- und Lernenergie. Und grundlegend für den Lernerfolg.

Was können wir tun, damit unsere Schüler/innen, unsere Kinder, unsere erwachsenen Lerner anfangen, dranbleiben, abschließen? Wie bewegen wir? Und auch: Wie können wir Menschen unterstützen, sich selbst zu motivieren? Was wirkt?

- Es gilt vor allem – simpel aber richtig: Wir können nur motivieren, wenn wir selbst motiviert sind; indem wir ein Lern- und Leistungsmodell sind. Denn das Lernen am Modell ist immer noch eine der stärksten, empirisch nachgewiesenen, Wirkkräfte in pädagogischen Beziehungen. Kinder lesen gerne, wenn sie sehen, dass die Eltern gerne lesen, spielen gerne Klavier, wenn die Bezugspersonen gerne musizieren, oder zumindest Klaviermusik sehr wertschätzen, rechnen gerne, wenn... Wollen wir ein spezifisches Verhalten stärken, müssen wir im Kontakt mit dem Lernenden dieses spezifische Verhalten selber zeigen.
- Und das wichtigste Verhalten, das wir zeigen können, ist der Glaube an unsere eigene Wirksamkeit (als Lehrkraft) und die Wirksamkeit des Lernenden – also an dessen Tüchtigkeit. Hohe Selbstwirksamkeitserwartungen sind zentral: „Ich schaffe das! Ich kann das! Wenn ich es nicht kann, kann ich es lernen! Du schaffst das! Du kannst das! Das fliegt dir doch zu! Und falls der Lernende es doch nicht kann, ein warmes: „Du kannst das NOCH nicht!“ Das beinhaltet das Vertrauen in das „Lernen können“ – in das Wachstum. Verhängnisvoll sind Botschaften in die umgekehrte Richtung („Hast du das wieder nicht kapiert...“, „War ja klar, dass du wieder eine xy schreibst! Du bist faul, doof, dumm, blöd... was auch immer“). Geben wir unseren Kindern, Schüler/innen, erwachsenen Lernenden hingegen das Gefühl, etwas bewirken zu können, so fangen sie tendenziell eher an, bleiben eher dran und schließen die Aufgaben ab. Das Gefühl wirksam zu sein, führt geradewegs in eine aufsteigende Wirksamkeitsspirale – also Erfolgsspirale...

- Ein optimales Erregungsniveau während des Lernens erhöht die Motivation und den Spaß: Deshalb sollten langweilige Aufgaben aufgepeppt werden (gegen die Uhr lernen, mit oder ohne Musik lernen, fertig sein, wenn die CD zu Ende ist usw.) und zu schwierige Aufgaben vereinfacht werden (in kleine Teilschritte zerlegen, Etappenziele festlegen usw.).
- Hohe Leistungserwartungen schaffen tendenziell eher hohe Leistungen, niedrige Leistungserwartungen schaffen niedrige Leistungen. Wobei die Aufgabe natürlich passen muss.

Kinder, Jugendliche, erwachsene Lernende können sich selbst motivieren, indem

- sie sich Ziele setzen und
- daran arbeiten, sich selbst positiv wahrzunehmen,
- daran glauben, wirkungsvoll zu sein,
- sich als kompetent erleben,
- Erfolge und Misserfolge motivationssteigernd begründen und
- die eigenen Handlungen kontrollieren, indem sie z.B. die Aufmerksamkeit steuern.

Die folgenden Tipps richten sich an die Schülerinnen und Schüler selbst und dienen als kurze Gedankenstütze (ausführlicher siehe Literaturhinweis):

Tipp 1

Nimm dich selbst bewusst wahr. Frage dich dazu öfter am Tag: Womit beschäftige ich mich gerade? Was denke ich gerade? Was fühle ich gerade?

Tipp 2

Wenn du deine Leistungen verbessern willst (z. B. in der Schule oder im Sport), überlege genau, was du erreichen willst, schreibe jeden kleinen Fortschritt auf und sei stolz auf deine Fortschritte!

Tipp 3

Wenn du etwas an dir selbst oder deinem Verhalten nicht magst, sprich mit der inneren

Stimme deiner besten Freundin/deines besten Freundes zu dir selbst. Denke darüber nach, was sie/er dir sagen würde.

Tipp 4

Finde bei Erfolgen die Ursache in dir selbst, gehe bei Misserfolgen davon aus, dass du die Situation positiv verändern kannst.

Tipp 5

Suche dir ein Umfeld (Verein, Freunde ...), in dem du dich akzeptiert und wertgeschätzt fühlst. Gib in deinem Umfeld (Klasse, Familie ...) anderen Menschen Anerkennung und Wertschätzung.

Tipp 6

Setze dir Ziele, um deine Persönlichkeit zu entwickeln und deine Ideen in verschiedenen Lebensbereichen zu verwirklichen (z. B. Schule, Familie, Freunde, Sport, Musik).

Tipp 7

Wenn du dir ein Ziel setzt, solltest du es selbst erreichen können.

Formuliere es

- schriftlich,
- so, dass du es mit eigener Anstrengung erreichen kannst,
- klar und konkret,
- messbar,
- positiv formuliert,
- mit Endtermin,
- realistisch, aber herausfordernd,
- gegenwartsorientiert.

Tipp 8

- Sei aufmerksam und bleibe es!
- Sei motiviert und bleibe es!

- Habe während des Arbeitens gute Gefühle und lass dich auch von Misserfolgen nicht aus der Bahn werfen!
- Richte deine Umgebung so ein, dass du sehr gut darin arbeiten kannst!

Tipp 9

Um erfolgreich zu sein und deine Ziele nicht aus den Augen zu verlieren, ist es wichtig, mit einer positiven Arbeitshaltung an die Aufgaben zu gehen. Um das zu erreichen, kannst du dich beispielsweise freudig verhalten, die Aufmerksamkeit auf positive Aspekte richten, Entspannungsübungen durchführen, dir ausmalen, wie es ist, wenn du die Aufgabe erfolgreich abgeschlossen hast, und mit Humor an die Sache herangehen.

Tipp 10:

Feiere deine Erfolge!

Ich habe den Eindruck, dass dieser Tag für das Kollegium identitätsstiftend war.