

Die eigene Motivation steigern

„Warum soll ich denn überhaupt so einen Quatsch lernen? Was soll mir das denn bringen? Ich hab da keinen Bock drauf und geh jetzt erst einmal eine Runde zocken. Wenn ich keine Lust hab, dann hab ich eben keine Lust – da kann ich ja auch nichts dagegen machen.“ Viele Schülerinnen und Schüler erleben regelmäßig Situationen, in denen sie für die Schule Themen lernen sollen, für die sie sich nicht interessieren. Sie erkennen den Nutzen der Themen nicht, sehen keine Verbindung zu ihren eigenen Zielen und Wünschen und haben vielleicht zusätzlich ein geringes Selbstbewusstsein. Aus dem Irrglauben heraus, dass Motivation quasi vom Himmel fiele und nicht selbst beeinflussbar wäre, geben sie vorschnell auf, schieben die Aufgaben lange vor sich her (prokrastinieren), sind unzufrieden und erfolglos.

Die Motivationspsychologie zeigt hingegen, dass es durchaus möglich ist, die eigene Motivation zu steigern. Ziel dieser Unterrichtsmaterialien ist daher, dass die Schülerinnen und Schüler einige der erfolgreichsten Motivationsstrategien kennenlernen und befähigt werden, diese in ihrem Alltag einzusetzen. Nicht jede Strategie wird dabei für jeden Einzelnen oder jede Einzelne und erst recht nicht für jede Situation passen. Stattdessen soll die Kompetenz gesteigert werden, selbstständig diejenige Strategie auszuwählen, die am erfolgversprechendsten in der persönlichen Situation erscheint.



Unterrichtsmaterialien
„Lernen lernen“,
www.dguv-lug.de,
Webcode:
lug1003454

Die Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung (DGUV) knüpft mit dieser Unterrichtsreihe an das Thema „Lernen lernen“ an (siehe Unterrichtsmaterialien „Lernen lernen“) und möchte Kinder und Jugendliche befähigen, sich als selbstwirksame Menschen zu empfinden, die eigenständig Motivationsprobleme lösen und durch vorbeugende Strategien dafür sorgen, dass solche Probleme gar nicht erst entstehen. Ziel dabei ist es, dass die Schülerinnen und Schüler lernen, besser mit Belastungen umzugehen und Stress entgegenzuwirken.

Die Unterrichtsmaterialien sind für zwei Doppelstunden angelegt, die idealerweise im Abstand von zwei Wochen stattfinden: Die erste Stunde widmet sich dem Thema „Ziele setzen“. In der zweiten Stunde erfahren die Schülerinnen und Schüler, mit welchen Strategien sie sich den Nutzen von Schulthemen vergegenwärtigen können, wenn dieser nicht explizit im Schulunterricht genannt wurde.

Da Motivationsprobleme im Laufe der Schullaufbahn üblicherweise zunehmen, erscheint es sinnvoll, die Reihe in den unteren Jahrgangsstufen der Sekundarstufe I durchzuführen. Dennoch kann es hilfreich sein, auch in den höheren Jahrgangsstufen eine solche Förderung vorzunehmen oder – im Idealfall – das Thema noch einmal aufzugreifen, nachdem es schon ein oder zwei Jahre zuvor behandelt wurde.

Impressum

DGUV Lernen und Gesundheit, Selbstmotivation lernen, August 2022

Herausgeber: Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung (DGUV), Glinkastraße 40, 10117 Berlin

Chefredaktion: Andreas Baader, (V.i.S.d.P.), DGUV, Sankt Augustin

Redaktion: Karen Guckes-Kühl, Universum Verlag GmbH, Wiesbaden, www.universum.de

E-Mail Redaktion: info@dguv-lug.de

Text: Dr. Henrik Bellhäuser, Mainz



Internet-
hinweis



Arbeits-
blätter



Arbeits-
auftrag



Präsentation



Video



Didaktisch-
methodischer
Hinweis



Lehr-
materialien




Distanz-
unterricht

Tabellarische Verlaufsplanung

Thema der 1. Stunde: **Ziele setzen**

Geplante Zeit: 90 Minuten

Vorplanung/nötige Organisation im Vorfeld: Mindmap vorbereiten; Beamer anschließen; DIN-A5-Umschläge und Schatzkiste mitbringen

Unterrichtsphase	Bemerkungen	Sozialform, Methoden	Medien
Einstieg	<p>Eröffnungsfrage: „In welchen Situationen hast du persönlich besonders viel Motivation? In welchen Situationen fehlt dir die Motivation?“</p> <p>Ausblick auf weiteren Unterrichtsverlauf: Methoden/Strategien kennenlernen, die helfen, die eigene Motivation verbessern kann.</p> <p>Frage an die Klasse: „Welche Strategien verwendet ihr denn schon, wenn ihr mal keine Lust habt?“</p>	<p>Kollaboratives Mindmapping</p> <p> Distanzunterricht: digitales Mindmapping-Tool</p> <p>Kurzer Lehrervortrag</p> <p>Unterrichtsgespräch</p>	<p>grüne und rote Moderationskarten (<i>grüne Farbe: viel Motivation; rote Farbe: wenig Motivation</i>), dicke Filzstifte</p> <p>Mindmapping-Tool, z. B. https://flinga.fi</p> <p>Gestaltungsvorlage: https://flinga.fi/s/FMUPLKK</p>
Erarbeitung I	<p>Arbeitsblatt 1 austeilen: persönliches Ziel für ein Unterrichtsfach beschreiben;</p> <p>Anschließend Arbeitsblatt 1 in einen DIN-A5-Umschlag stecken und den Umschlag erst einmal beiseitelegen (z. B. in Rucksack stecken)</p> <p>Überleitung durch die Lehrkraft auf die SMART-Methode, mit der man sich gut ein Ziel setzen kann</p>	<p>Einzelarbeit</p> <p>Lehrervortrag</p>	<p>AB 1 1 DIN-A5-Briefumschlag pro Schülerin und Schüler</p>
Erarbeitung II	<p>SMART-Methode anhand von Schaubild 1 zeigen und ggf. erläutern Wichtig: Die SuS sollen zu diesem Zeitpunkt noch nicht ihr eigenes Ziel (AB 1) überarbeiten!</p> <p>Arbeitsblatt 2 austeilen: Beispiele für „SMARTE“ Ziele bewerten</p>	<p>Lehrervortrag</p> <p>PA (alternativ: EA)</p>	<p>Schaubild 1</p> <p>AB 2, Lösungsblatt zu AB 2</p>

Unterrichtsphase	Bemerkungen	Sozialform, Methoden	Medien
<p>Erarbeitung III</p>	<p>Arbeitsblatt 3 austeilten: eigenes Ziel anhand der SMART-Kriterien überarbeiten</p> <p>Anschließend stecken die SuS Arbeitsblatt 3 wieder in den Briefumschlag (AB 1 können sie dort ggf. herausnehmen) und werfen ihre verschlossenen und mit Namen beschrifteten Briefumschläge in eine Schatzkiste. Die Lehrkraft verspricht, nicht in die Briefumschläge hineinzuschauen und diese am Ende der nächsten Doppelstunde zu diesem Thema wieder zurückzugeben. (Wichtig: Auf jedem Briefumschlag muss der Name stehen!)</p>		<p>AB 3, Schatzkiste vorne auf Pult</p>
<p>Ende</p>	<p>Die Lehrkraft erklärt, dass die SMART-Methode sich sowohl für langfristige große Ziele als auch für kurzfristige kleine Ziele eignet.</p> <p>Hausaufgabe: Anwendung der SMART-Methode bei den Hausaufgaben, die für diesen Tag anstehen: Wie viel Zeit wollt ihr für die Hausaufgaben investieren? Wie viel Prozent der Aufgaben wollt ihr richtig lösen? Wollt ihr auf besonders schöne Handschrift achten oder auf möglichst wenig Rechtschreibfehler? Jeder und jede verfolgt dabei seine bzw. ihre Ziele!</p> <p>Ausblick durch die Lehrkraft auf die kommende Unterrichtseinheit: Den Nutzen von Schulaufgaben erkennen</p>	<p>Lehrervortrag</p>	

Tabellarische Verlaufsplanung

Thema der 2. Stunde: **Nutzen erkennen**

Geplante Zeit: 90 Minuten

Vorplanung/nötige Organisation im Vorfeld: Beamer anschließen, für internetfähige Endgeräte sorgen

Unterrichtsphase	Bemerkungen	Sozialform, Methoden	Medien
Einstieg	<p>Vorwissen aktivieren: SMARTe Ziele Wofür stehen die Buchstaben in SMART?</p> <p>Überleiten zum aktuellen Thema der Stunde: Nutzen von Schulaufgaben erkennen und Interesse entwickeln</p> <p>Arbeitsblatt 4 austeilen: Nutzen einer Aufgabe für einen anderen Schüler formulieren</p>	<p>Unterrichtsgespräch oder digitales Quizspiel</p> <p>EA</p>	<p>Digitaler Wordwall-Quiz: https://bit.ly/3A0b6xf</p> <p>AB 4</p>
Erarbeitung I	<p>Theoretisches Modell anhand von Schülertext 1 besprechen: Woher kommt Motivation?</p> <p>Verdecken Sie dazu im blauen und gelben Rechteck jeweils die drei Stichpunkte (beginnend mit „+“), um diese von den SuS gemeinsam erarbeiten zu lassen.</p> <p>Frage an die Klasse: „Wie könnt ihr den Nutzen herausfinden?“</p>	<p>Moderiertes Unterrichtsgespräch</p> <p>Unterrichtsgespräch</p>	<p>Schülertext 1, Hintergrundinformationen für die Lehrkraft</p>
Erarbeitung II	<p>Verbindungen schaffen Arbeitsblatt 5 austeilen: Verbindung zwischen eigenen Interessen und Schulunterricht herstellen</p> <p>Arbeitsblatt 6 austeilen: Verbindung aus Arbeitsblatt 5 beschreiben</p> <p>Optional: Gruppen, die sich für dasselbe Thema interessieren, überlegen gemeinsam, welche Schulthemen damit zusammenhängen.</p>	<p>EA</p> <p>EA</p>	<p>AB 5</p> <p>AB 6</p>
Erarbeitung III	<p>Ansprechpersonen finden und Fragen stellen Arbeitsblatt 7 austeilen: im eigenen Umfeld (Lehrkräfte, Familie, Freunde) für jedes Schulfach mindestens eine Ansprechperson suchen und Fragen nach Nutzen des Fachs stellen</p>	<p>EA</p>	<p>AB 7</p>

Unterrichtsphase	Bemerkungen	Sozialform, Methoden	Medien
Erarbeitung IV	<p>Im Internet recherchieren Arbeitsblatt 8 austeilen: Internetrecherche nach Relevanz des Themas „Volumen eines Quaders“ Vorschlag für Suchmaschine: www.fragfinn.de/</p>	EA oder GA	AB 8, internetfähige Endgeräte
Sicherung	Abschlussdiskussion: Welche der Methoden hilft den SuS jeweils am meisten, wenn sie eigenständig etwas über den Nutzen von bestimmten Themen herausfinden wollen?	Unterrichtsgespräch	Schülertext 1 + Beamer
Ende	<p>Ziele der ersten Sitzung aufgreifen: „In der ersten Stunde vor zwei Wochen habt ihr euch ein Ziel gesetzt. Wisst ihr noch, was das war? Habt ihr es erfolgreich umgesetzt?“ Die SuS nehmen ihren Umschlag aus der Kiste.</p> <p>Selbstreflexion (Festhalten der Notizen in der unteren Hälfte von AB 1):</p> <ul style="list-style-type: none"> • Wenn Ziel erreicht wurde: Wieso? Welche Strategien waren erfolgreich? • Wenn nicht: Nicht traurig sein! Ziel nicht gut formuliert (evtl. zu schwer)? Nicht die richtigen Strategien gewählt? Ziel direkt überarbeiten! Neues Spiel, neues Glück! <p>Optional: anhand von Arbeitsblatt 3 ein neues Ziel formulieren (erneutes Einsammeln und nach mehreren Wochen austeilen)</p> <p>Unterschied zwischen Wunsch und Ziel besprechen, nach dem Motto „Ein Ziel ohne Plan ist nur ein Wunsch“ von Antoine de Saint-Exupéry: Lehrkraft stellt Ziele noch einmal in größeren Zusammenhang; Beispiel: „Wunsch, Tierarzt zu werden; was muss man dafür wissen?“ Was haben Ziele mit dem eigenen Leben zu tun?</p>	<p>Kurzer Unterrichtsvortrag</p> <p>EA</p> <p>EA</p> <p>Lehrervortrag/Unterrichtsgespräch</p>	<p>Schatzkiste mit Briefumschlägen der SuS, AB 1</p> <p>AB 1, Schülertext 1 + Beamer</p> <p>AB 3</p>