

Selbstmotivation

Pack's endlich an!

ICH BIN STARK!
ICH BIN SCHLAU!
ICH BIN SCHNELL!
ICH PACK'DAS!!!

Egal ob man hundert Meter in Bestzeit laufen oder bei der Prüfung eine Eins schreiben will: Um ein Ziel zu erreichen, braucht man Motivation. Das gilt nicht nur für Höchstleistungen. Es kann schon erhebliche Überwindung kosten, den Schreibtisch aufzuräumen, mehr Sport zu treiben oder sich gesünder zu ernähren. Ein Patentrezept für die Selbstmotivation gibt es nicht, aber ein paar nützliche Regeln und Tricks.



Lernziele

Die Schülerinnen und Schüler sollen

- herausfinden, welche Verhaltensweisen Motivationskiller sind,
- erkennen, dass es sich auszahlt, etwas für die eigene Motivation zu tun,
- überlegen, welche Motivationstechniken sinnvoll sind,
- angeregt werden, sich einen Motivationsfahrplan zu erstellen,
- wissen, dass man Selbstmotivation lernen kann.



Für den Unterricht



Verteilen Sie die Zeitschrift **ARBEIT UND GESUNDHEIT next**.



Kopieren und verteilen Sie die Vorlage „Hat Zeit bis morgen ...?“ (Seite 5) oder projizieren Sie sie für alle sichtbar an die Wand.



Kopieren und verteilen Sie das Arbeitsblatt „Mein persönlicher Motivationsfahrplan“ (Seite 4).



Regen Sie in der Klasse ein Gespräch über Motivationskiller an. Lassen Sie die Schüler berichten, zu welchen Tätigkeiten sie sich häufig nur schwer aufraffen können und auf welche Ablenkungsmanöver oder Ausreden sie gerne zurückgreifen.



Motivationskiller

Wer kennt das nicht: Der nächste Zahnarztbesuch ist mehr als überfällig, die Aufräumaktion hat man schon hundert Mal verschoben, ganz zu schweigen von der täglichen Joggingrunde. Statt für die Prüfung zu lernen, vergeudet man viel Zeit mit Ablenkungsmanövern: E-Mails checken,

Unterlagen sortieren, Nachrichten einschalten, durch die Fernsehprogramme zappen, telefonieren und vieles mehr. Aufschiebe-Aktionen werden gerne mit Ausreden untermauert, zum Beispiel „Ich bin heute nicht in Stimmung“, „Das hat Zeit bis morgen“, „Man lebt doch nur einmal“. Dem Erfindungsreichtum für Ausreden sind keine Grenzen gesetzt. Dasselbe gilt für Killerphrasen: „Das klappt nie!“, „Das ist ja

Unterrichtseinstieg: Als Unterrichtseinstieg können Sie in der Klasse die Jugendbeilage der Zeitschrift **ARBEIT UND GESUNDHEIT next**, Februar-Ausgabe, verteilen und lesen lassen. Auch hier wird das Thema „Selbstmotivation“ behandelt, und zwar speziell für junge Leute. Alternativ können Sie die

Kopier- und Folienvorlage „Hat Zeit bis morgen...?“ (Seite 5) einsetzen. Mithilfe der beiden Abbildungen sollen die Schüler ins Gespräch kommen und sich den Unterschied zwischen motiviertem und nicht motiviertem Verhalten bewusst machen. Schaffen Sie mit folgenden Fragen Diskussionsanlässe:

- „Woran sieht man, dass jemand motiviert ist?“
- „Wie fühlt man sich, wenn man motiviert ist? Haben Sie das selbst schon einmal erlebt? Beschreiben Sie doch bitte, wie es war.“
- „Woran erkennt man einen Durchhänger? Haben Sie das selbst schon einmal erlebt, und wie haben Sie sich dabei gefühlt?“

Visualisieren Sie die Gesprächsergebnisse in verschiedenen Spalten an der Tafel oder an einer Wandzeitung. Im Unterrichtsverlauf können Sie auf die Themenbereiche immer wieder Bezug nehmen und sie gegebenenfalls ergänzen.

Unterrichtsverlauf: Im ersten Teil dieses Unterrichtsabschnittes sollen sich die Schüler in kleinen Gruppen überlegen, welche Verhaltensweisen Motivation verhindern können. Es ist möglich, diese Aufgabe als Umfrage mit Kassettenrekorder umzusetzen. Die Ergebnisse sollten anschließend im Plenum vorgestellt werden. Sie können auf farbige Kärtchen notiert, sortiert und mit Klebestreifen an der Tafel oder Wandzeitung befestigt werden. Beispiele für Motivationskiller: **Ablenkungsmanöver**, z. B. durch die Fernsehprogramme zappen, im Internet surfen, Zeitschriften angucken, Kaffee trinken, CDs sortieren, Aufräumen usw.; **Ausreden**, z. B. „Ich habe heute keine Zeit“, „Ich bin so im Stress“ usw.; **Killerphrasen**, z. B. „Das bringt nichts“, „Das schaff' ich nie“ usw.

Im zweiten Unterrichtsabschnitt sollen die Schüler in kleinen Gruppen darüber diskutieren, wie man sich selbst motivieren und angestrebte Verhaltensänderungen positiv angehen kann. Die Gesprächsergebnisse werden anschließend im Plenum vorgestellt und visualisiert. Beispiele für Motivationstechniken: gezielt planen, alle Vorhaben aufschreiben, einen Motivationsfahrplan erstellen, sich nicht zu viel vornehmen, sich klar für eine Sache entscheiden, Termine setzen, Durchhänger akzeptieren, sich belohnen usw.

Unterrichtsende: Stellen Sie den Schülerinnen und Schülern die Aufgabe, sich einen persönlichen Motivationsfahrplan zu erstellen. Verteilen Sie hierzu eine Kopie des Arbeitsblattes „Mein persönlicher Motivationsfahrplan“ (Seite 4), und bitten Sie die jungen Leute, sich zu überlegen, wie sie künftig ihre Planung besser in den Griff bekommen können.

Hausaufgabe: Jeder denkt sich eine kleine Motivationsübung zu einer Sache aus, die richtig schwer fällt. In der nächsten Unterrichtsstunde berichten alle – inklusive Lehrkraft – über ihre Erfahrungen.



Methodischer Hinweis



Internet-Hinweis



Arbeitsauftrag



Hintergrundinformationen



Lernziele



Arbeitsblatt



Kopier-/Folienvorlage



Unterrichtsmaterial/Medien

gar nicht zu schaffen!“, „Das hat sowieso keinen Sinn!“. Das Perfide dieser Gewohnheiten: Sie fressen eine Unmenge an kreativer Energie, manchmal sogar das letzte bisschen Motivation, und tragen dazu bei, Erfolgserlebnisse beharrlich zu verhindern.



Hoher Spaßfaktor

Der amerikanische Forscher Mihaly Csikszentmihalyi (sprich Mihai Schick-sentmihai) hat herausgefunden, dass Motivation zu Flow-Erlebnissen führen kann. Damit ist ein Zustand gemeint, bei dem man völlig in seinem Tun aufgeht: Man empfindet Spaß an der Tätigkeit, ist hoch konzentriert, vergisst die eigene Beanspruchung, die Zeit vergeht wie im Flug. In dieser Situation fühlt man sich in Hochform, man gibt sein Bestes und ist äußerst leistungsfähig. Mit anderen Worten: Wer motiviert ist, fühlt sich wohl – ob im Job, bei der Hausarbeit oder beim Freizeitsport.



Einstieg in das Grundwissen: Fragen Sie die jungen Leute nach der Herkunft des Begriffes „Flow“. (Flow kommt aus dem Englischen und bedeutet „fließen, Fluss“.)



Übungssache

Zugegeben es ist nicht immer leicht, sich zu überwinden. Aber Selbst-motivation kann man lernen. Manchmal reichen schon ein paar Minuten, um eine monatelange Blockade zu durchbrechen. Die Zeit, die man in Motivationstechniken investiert, bekommt man hinterher doppelt zurück.

Übung 1: Reinen Tisch machen

Unerledigte Projekte können sich so stark anhäufen, dass man gar nicht mehr weiß, womit man be-ginnen soll. Wer Frust vermeiden will, erstellt sich vorab einen Motivationsfahrplan: Zuerst alles auf-schreiben, was zu erledigen ist. Einmalaktionen und dauerhafte Verhaltensänderungen eventuell in verschiedene Spalten schreiben. Als zweiten Schritt Wichtiges von Unwichtigem trennen und sich be-

Wer mehr wissen will

Seit mehr als hundert Jahren ist Motivation ein wichtiges und sehr komplexes Forschungsgebiet der Psychologie. Die Fach-leute, die den Motiven des menschlichen Handelns auf der Spur sind, verfolgen viele verschiedene Ansätze, zum Beispiel die Theorie vom Flow-Erleben (siehe oben). Das Wort Motivation hat sich mittlerweile besonders in der Arbeitswelt zu einem Modewort entwickelt. In Motivation steckt übrigens das latei-nische „motus“ für „Bewegung“.

wusst dafür entscheiden, was man wirklich machen will. Alles andere kommt vom Tisch. Im dritten Schritt realistische Ziele, Teilziele und Termine fest-legen. Wichtig: Im Terminkalender Zeitpuffer berücksichtigen.

Übung 2: Projekte vorab unter die Lupe nehmen

Wer sich seiner Sache nicht sicher ist, sollte sein Vorhaben kritisch prüfen. Fehlentscheidungen kann man vermeiden, indem man sich im Vorfeld möglichst viele Informationen über sein Projekt besorgt. Das nötige Material gibt es beispielsweise im Internet, in Sachbüchern, Filmen, Vorträgen, Seminaren. Auch Gespräche mit Fachleuten können weiterhelfen.

Übung 3: Herausforderungen suchen, Überforderungen und Unterforderungen meiden

Herausforderungen können beflügeln. Sie geben Power und befähigen zu Höchstleistungen. Aber: Wer ständig über- oder unterfordert ist, riskiert Durchhänger. Freude an einer Sache entsteht vielmehr dann, wenn die Herausforderungen mit den eigenen Fähigkeiten übereinstimmen. Deshalb: Eigene Fähigkeiten ehrlich einschätzen, darüber nachdenken, was man besonders gerne macht, Projekte auf Machbarkeit prüfen und in überschaubare Etappen einteilen.

Übung 4: Zielorientiertes Denken

Wer sich bewusst für ein Projekt entschieden hat, sollte das Ziel nicht mehr aus den Augen lassen. Wenn man eine positive Grundeinstellung bei-behält, braucht man auf dem Weg dorthin auf Spaß nicht zu verzichten. Also:

- Rückschläge und Misserfolge als Zwischen-ergebnisse betrachten,
- Probleme als Chancen werten,
- ein Gespür für Motivationskiller entwickeln,
- ein gewisses Maß an Durchhaltevermögen beweisen,
- negative Aussagen umformulieren (nicht „Ich kann das nicht“, sondern „Wie schaffe ich das am besten?“),
- Gleichgesinnte suchen und sich mit ihnen zusammentun,
- sich hin und wieder belohnen.



Bitte Sie die jungen Leute, typische negative Aus-sagen zu sam-meln, die man gerne dann ver-wendet, wenn man lustlos ist. Die Schüler sollen die nega-tiven anschlie-Bend in positive Aussagen um-formulieren.



Regen Sie in der Klasse ein Gespräch über positive Erfahrungen durch Selbst-motivation an. Als Einstieg können Sie folgendes Kon-fuzius-Zitat für alle sichtbar an die Tafel schreiben: WÄHLE EINEN BERUF, DEN DU LIEBST, UND DU BRAUCHST NIEMALS IN DEINEM LEBEN ZU ARBEITEN.

weiter Seite 6 ►



Mein persönlicher Motivationsfahrplan

1 Notieren Sie alles, was Sie schon seit langem erledigen wollen, aber immer wieder aufschieben. Unterscheiden Sie Einmalaktionen von Verhaltensänderungen und schreiben Sie sie in zwei verschiedene Spalten.

Einmalaktionen:	Verhaltensänderungen:
.....
.....
.....

2 Trennen Sie im zweiten Schritt wichtige Vorhaben von unwichtigen und machen Sie sich eine endgültige Liste. Überlegen Sie realistisch, was Sie bewältigen und was Sie streichen können. Versuchen Sie ihre Fähigkeiten ehrlich einzuschätzen und prüfen Sie, was machbar ist. Teilen Sie ihre Vorhaben in überschaubare Etappen ein und berücksichtigen Sie Zeitpuffer.

Das nehme ich mir für heute vor:

Das erledige ich in dieser und der kommenden Woche:

Ziel	Teilziele	Termine
.....
.....
.....

Diese Zukunftsprojekte kommen ganz oben auf meine Prioritätenliste:

Ziel	Teilziele	Termine
.....
.....
.....

3 Auf diese Motivationskiller werde ich achten:



Hat Zeit bis morgen... ?



„Ich bin gut vorbereitet
und packe diese
verdammte Prüfung.
Ohmmmm.“





Unterrichtsmaterialien / Medien

- **Marco von Münchhausen: So zähmen Sie Ihren inneren Schweinehund**, Serie Piper, Neuerscheinung 2004, 240 Seiten, kartoniert, 9,90 Euro, ISBN 3-492-23961-7
- **J. Heeg, F. Beinhold, S. Bubel, Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin (Hrsg.): Lust auf Arbeit**, 2. Auflage 2004, als Download unter www.inqa.de (Suchbegriff „Lust auf Arbeit“ eingeben).

• Infos im Internet:

Folgende Internet-Adressen eignen sich für die weitere Recherche.

www.personalentwicklungsberatung.de

(Auf der Homepage den Bereich „Motivation“ anklicken.) Theorie und Elementarwissen zum Thema Motivation. Tipps zur Selbst- und Mitarbeitermotivation.

www.gluecksarchiv.de

Informationen zu den Themen „Bedürfnisse“, „Lebensmotive“, „Flow-Erleben“ und vieles mehr. Mit Fragebogen zur Bestimmung des persönlichen Motivationsprofils.

www.zeitzuleben.de

(In die Suchmaschine den Begriff „Selbstmotivation“ eingeben.) Viele Tipps zum Thema Selbstmotivation und Selbstcoaching.

www.stbg.de/protect/2004/schnabel.html

Andreas Schnabel: Lust an Leistung, Forum protecT der Steinbruchs-Berufsgenossenschaft, Vorträge 2004.

www.boyng.de

(In die Suchmaschine den Begriff „Selbstmotivation“ eingeben.) Tipps für alle, die den Job satt haben.

www.next-line.de

(Begriff „Selbstmotivation“ in die Suchmaschine eingeben). Hier gibt es außerdem umfassende Informationen zu allen relevanten Themen im Arbeits- und Gesundheitsschutz. Extra für junge Leute. Mit einem großen Infoteil mit Unterrichtsmaterialien für Lehrkräfte und betriebliche Unterweiser in der Rubrik „Teacher“.

► Übung 5: Sich Auszeiten erlauben

Manchmal hilft alles nichts, auch nicht, sich ständig unter Druck zu setzen. Wer clever ist, akzeptiert Durchhänger und gönnt sich, wenn nichts mehr geht, eine Auszeit. Ist das partout nicht möglich, sollte

man wenigstens ab und zu entspannen, sich ein wenig bewegen, aus dem Fenster schauen, die Gedanken auf etwas Angenehmes lenken, tief durchatmen. Pausen sind wichtig für Körper und Seele. Sie halten fit und geben neue Energie.

Sie möchten in Zukunft Ihre ganz persönlichen Klassensätze ARBEIT UND GESUNDHEIT next inklusive Unterrichtshilfe? Jeden Monat kostenlos und direkt an Ihre Schule? Dann bestellen Sie unter Universum Verlag GmbH & Co KG, 65175 Wiesbaden, Bestell-Fax 06 11 / 90 30-181, Stichwort „ARBEIT UND GESUNDHEIT next-Klassensätze“, Infotelefon 06 11 / 90 30-121.

Jetzt auch Bestellung im Internet möglich unter www.universum.de (weiterklicken zur Rubrik „Shop“, dann zu „kostenlose Schulmaterialien“)

Vorschau

Folgende Themen werden in den kommenden Unterrichtshilfen behandelt:

März: Hautschutz

April: Ernährung

Mai: Gefahrstoffe

Impressum

ARBEIT UND GESUNDHEIT
UNTERRICHTSHILFE FEBRUAR 2005
Herausgeber: HVBG Hauptverband der gewerblichen Berufsgenossenschaften, Sankt Augustin. Redaktion: Martin Rüdell (verantwortlich), Sankt Augustin, Gabriele Albert, Wiesbaden. Text: Gabriele Mosbach, Potsdam. Cartoons: Michael Hütter. Verlag: Universum Verlag GmbH & Co. KG, 65175 Wiesbaden, Telefon 06 11 / 90 30-0, Telefax -181, Internet www.universum.de oder E-Mail: info@universum.de.
Grafisches Konzept: a priori werbeagentur, Wiesbaden. Druck: altmann-druck GmbH, Berlin.

