

# Motivation

Hinter jedem (Lern-)Ziel steht immer auch ein Grund, dieses Ziel auch erreichen zu wollen. Dies ist das Motiv, welches als Grundlage für die Motivation dient. Aus dem Motiv erwächst die eigentliche Motivation: der Antrieb ein Ziel zu erreichen. So sind beispielsweise Neugierde und Interesse, Belohnung und Gruppendruck wesentliche Motive im Lernumfeld. Neugier und Interesse kommen aus einem selbst, die Motivation wird also vom Lernenden und nicht von außen erzeugt. Dies wird als *intrinsische Motivation* bezeichnet.

Anders verhält es sich mit Gruppendruck oder Belohnungen. Dadurch wird Motivation von außen erzeugt. Es handelt sich um *extrinsische Motivation*.

Es hat sich erwiesen, daß intrinsische Motivation tragfähiger und dauerhafter ist als extrinsische. Man muß also versuchen, sich selbst - von innen heraus - so effektiv wie möglich zu motivieren. Erste Voraussetzung dafür ist, daß man einen Sinn in seinem Tun erkennt, beispielsweise den Zusammenhang zum künftigen Beruf. Sollte der Sinn von einer Lerntätigkeit einmal nicht ersichtlich sein, so sollte man sich auch nicht scheuen, direkt bei Lehrern oder Dozenten konkret nach der Bedeutung für die Ausbildung bzw das Studium nachzufragen.

**Merke:** Erkenne den Sinn des zu lernenden Stoffs!

Der Sinn wird meist erst in Verbindung mit der Zielsetzung deutlich, also muß man, um sich den Sinn wirklich klar machen zu können, auch das Ziel möglichst klar formulieren und dieses immer als Hintergrund des Lernprozesses sehen.



**Merke:** Mache dir deine Ziele klar und behalte sie im Auge!

Zielklarheit und das Erkennen des Sinnzusammenhangs allein werden als Dauermotivator allerdings keineswegs ausreichen. Also unterteilt man das Gesamtziel in verschiedene, erreichbare Etappenziele. Durch das Erreichen dieser Teilziele hat man ein (mehr oder minder) kleines Erfolgserlebnis. Dieser erlebte Erfolg wird die vorhandene Motivation verstärken.

**Merke:** Teile dein Hauptziel in mehrere kleine und ebenso konkrete Zwischenziele ein!

**Und:** Führe dir deine Teilerfolge vor Augen, und nimm dir die Zeit, dich auch darüber zu freuen!

Wie eingangs bereits erwähnt, gibt es mehrere Arten von Motiven, die man für die Motivation nutzen kann. Je mehr dieser Motive man für seine Zielerreichung nutzen kann, desto stärker wird letztendlich auch die eigene Motivation. Mögliche Motive sind Interesse an der Sache, Wettkampfsgeist, Wissensdrang, Vollendungsstreben, etc.

**Merke:** Versuche möglichst viele verschiedene Motive zur Verstärkung der Motivation einzusetzen!

Bislang haben wir uns auf intrinsische Motivationsformen beschränkt, da diese für den Lernerfolg wohl am wichtigsten sind. Allerdings sollte man ebenso extrinsische Anreize setzen, um sich optimal motivieren zu können. Beispielsweise könnte man sich bei Erreichen eines Teilziels wie z.B. dem Beenden eines Kapitels im Lehrbuch mit einem Abend im Kino belohnen, bei Bestehen des Examens z.B. mit einer Auslandsreise. Wichtig ist in diesem Zusammenhang ein brauchbares Verhältnis zwischen Leistung und Belohnung. So wäre es eher hinderlich nach zwei gelesenen Textabschnitten sich bereits einem viel interessanteren Roman zuzuwenden. Sinnvoller wäre an dieser Stelle eher ein Schokoriegel oder ähnliches.

Auch Durststrecken sollte man vermeiden. Nichts ist motivierender als Erfolg, und eben diesen sollte man durch erreichbare Teilziele oft erfahrbar machen (siehe oben).

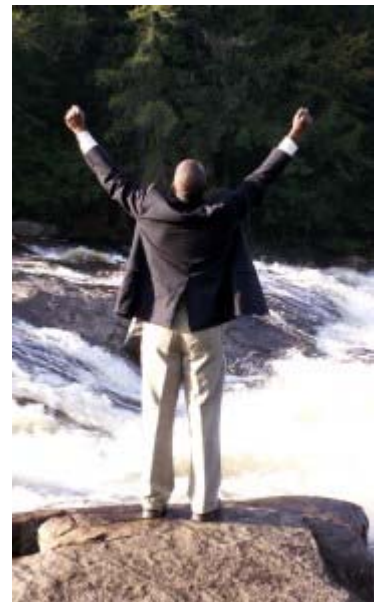
**Merke:** Nutze auch extrinsische Anreize zur Motivationsverstärkung!

Das schwierigste an der (Lern-)Motivation ist mit Sicherheit das Vermeiden von Motivationsstörungen. Die Disziplin, nicht z.B. etwas im Haushalt zu erledigen, sondern sich tatsächlich dem Stoff zu widmen, haben wirklich nur wenige. Um solche Störungen zu vermeiden, ist es einerseits leider unabdingbar, eine gewisse Disziplin aufzubauen. Andererseits kann man ihnen aber auch dadurch entgegenwirken, daß man sie vor dem Lernen erledigt. So solle man z.B. nach der Post sehen, bevor man sich den Büchern widmet, den Arbeitsplatz vorher aufräumen, und so fort. Ebenso sind Motivationsstörungen auf emotionaler Ebene zu finden. Hat man sich z.B. über etwas sehr aufgeregt und "kocht" innerlich noch, dann hat man auch keine Ruhe zu lernen. Dann ist es sinnvoller erst einmal "Dampf" abzulassen und sich zu beruhigen. Abhilfe kann auch eine [Entspannungstechnik](#) wie [autogenes Training](#) schaffen.

Zusammengefaßt sind also die wichtigsten Regeln für erfolgreiche Motivation:

- Erkenne den Sinn des zu lernenden Stoffs!
- Mache dir deine Ziele klar und behalte sie im Auge!
- Teile dein Hauptziel in mehrere kleine und ebenso konkrete Zwischenziele ein!
- Führe dir deine Teilerfolge vor Augen, und nimm dir die Zeit dich auch darüber zu freuen!
- Versuche möglichst viele verschiedene Motive zur Verstärkung der Motivation einzusetzen!
- Nutze auch extrinsische Anreize zur Motivationsverstärkung, z.B. durch Belohnung!
- Meide Motivationsstörungen!

In der [lernen-heute Bücherliste](#) finden Sie eine Reihe interessanter Bücher zum Thema Motivation.



Dieser Einführungsartikel zum Thema Motivation wurde von Stephan Hochhaus geschrieben, der ihn lernen-heute freundlicherweise zur Verfügung