

# Lernmotivation

Empfehlungen für Eltern aus schulpsychologischer Sicht



## Inhaltsverzeichnis

<b>1. Motivation und Bedürfnisse</b>	<b>3</b>
1.1. Motivation	3
1.2. Bedürfnisse	3
<b>2. Extrinsische und intrinsische Motivation</b>	<b>4</b>
2.1. Intrinsische Lernmotivation	4
2.2. Extrinsische Lernmotivation	5
<b>3. Lernmotivation</b>	<b>5</b>
3.1. Passung, Anforderung und Fähigkeit	5
3.2. Erwartung x Wert-Theorie	6
<b>4. Lernprozess</b>	<b>7</b>
<b>5. Absprachen</b>	<b>8</b>
5.1. Klare Absprachen mit dem Kind	8
5.2. Ziele festlegen	8
5.3. Stärken finden	9
5.4. Erfolge würdigen	9
5.5. Kopfbewohner kennen lernen	9
<b>6. Struktur und Motivation</b>	<b>10</b>
6.1. Eine neue Struktur	10
6.2. Struktur der Lernbegleitung	11
6.3. Struktur der Rahmenbedingungen	11
6.4. Struktur von Lernzielen	12

# 1. Motivation und Bedürfnisse

## 1.1. Motivation

**Motivation** (movere = bewegen)

= Grund, der dem Menschen die Energie zu seinem Tun verleiht (B. Otto, 2007).

Kann als der „Motor des Verhaltens“ beschrieben werden, der die Richtung, Intensität und Dauer des Verhaltens bestimmt.

## 1.2. Bedürfnisse

Man spricht von vier wesentlichen Grundbedürfnissen:

**Autonomie/Freiheit:** Jeder will sich als **Initiator/Beginner** einer Handlung wahrnehmen.



- Bezug zum Lernen: Kind sollte beim (Zusatz-)Lernen Inhalte, Umfang mitbestimmen.
- Halten Sie die Kontrolle von außen möglichst gering, stärken Sie die Selbstverantwortung.

**Kompetenz:** Jeder will sich als **fähig** erleben.



- Bezug zum Lernen: Positive Rückmeldungen/Erfolgslebnisse ermöglichen Kompetenzwahrnehmung.
- Lassen Sie Ihr Kind die Schulaufgaben selbstständig ausführen, dann wird eine positive Rückmeldung als Bestätigung der eigenen Fähigkeiten wahrgenommen.

**Soziale Eingebundenheit:** Jeder will sich als **sozial angenommen/zugehörig** wahrnehmen.



- Bezug zum Lernen: Lehrkraft/Eltern sollten vom Kind wertschätzend wahrgenommen werden, damit es sich sicher und anerkannt fühlt. Nehmen Sie wahr, was Ihr Kind leistet. Zudem ist auch in der momentanen Situation der Kontakt zu Mitschülerinnen und Mitschülern (über Handy,...) wichtig. Ermöglichen Sie einen Austausch.
- Nehmen Sie Ihr Kind ernst! Anerkennen und wertschätzen Sie die Leistung, besonders in der momentanen Lernsituation.

**Sicherheit:** Jeder will sich **geschützt und sicher** fühlen.



- Bezug zum Lernen: Durch Ordnung und Zeiteinteilung und durch die Bindung an Bezugspersonen/Lehrpersonen wird Absicherung gegeben.
- Vermitteln Sie, dass Sie das Kind soweit es in Ihrer Kraft und Fähigkeit liegt, unterstützen werden.



*Ihr Kind kann besonders gut lernen, wenn seine Bedürfnisse erfüllt sind.  
Besonders wichtig sind derzeit Sicherheit und Eingebundenheit.*

## 2. Extrinsische und intrinsische Motivation

Man unterscheidet zwei Formen der Lernmotivation:

### 2.1. Intrinsische Lernmotivation

- Eine Person ist „von innen“ bzw. „aus der Sache heraus“ motiviert, Inhalte oder Fertigkeiten zu erlernen (B. Otto, 2007).  
*Bsp.: Ein Schüler schaut eine englischsprachige Dokumentation, weil ihn das Thema interessiert.*
- Sie können intrinsische Anreize schaffen durch die Aufgabengestaltung, die am Kind/Jugendlichen orientiert ist. Zum Beispiel durch praktische Beispiele aus dem Alltag der Kinder. Vermitteln Sie Ihrem Kind den Sinn des Gelernten und lassen Sie es diesen erleben. Lassen Sie es das Positive am Lernstoff entdecken - etwas, was auch bei langweiligstem Stoff interessant und brauchbar erscheint. Die Leitfrage könnte sein „Wozu nutzt Dir dieses Wissen?“ Erarbeiten Sie gemeinsam möglichst viele Anwendungsbeispiele des Stoffes. Gut ist, wenn mancher Lernstoff durch eine praktische Durchführung veranschaulicht werden kann.
- Zudem können Anreize durch die Methode des Lernens geschaffen werden, wie zum Beispiel Lernspiele (siehe auch digitales Lernen).



*Demotivieren Sie ihr Kind nicht durch zu viel Druck oder Desinteresse.  
Versuchen Sie den Sinn für das zu Lernende deutlich zu machen und schaffen Sie Anreize.*

## 2.2. Extrinsische Lernmotivation

- Die Motivation zu lernen entsteht dadurch, dass positive Folgen (eine Belohnung) oder negative Folgen (eine Bestrafung) „von außen“ in Aussicht gestellt werden (B. Otto, 2007).  
*Bsp.: Ein Schüler schaut eine englischsprachige Dokumentation, weil er befürchtet, ansonsten die anstehende Klausur nicht zu bestehen.*
- Extrinsische Anreize können durch die Vermeidung von negativen Konsequenzen oder Herbeiführung positiver Konsequenzen geschaffen werden. Dies ist vor allem bei unattraktiven Lernaufgaben wichtig.
- Wenn keine Antwort auf das „Wozu“ möglich erscheint, dann sollte man mit dem Kind zumindest eine „wenn-dann“ Notlösung erarbeiten (...wenn Versetzung, dann unbeschwerte Ferien; Wenn jetzt schnell fertig, dann heute Nachmittag...)

## 3. Lernmotivation

### 3.1. Passung, Anforderung und Fähigkeit

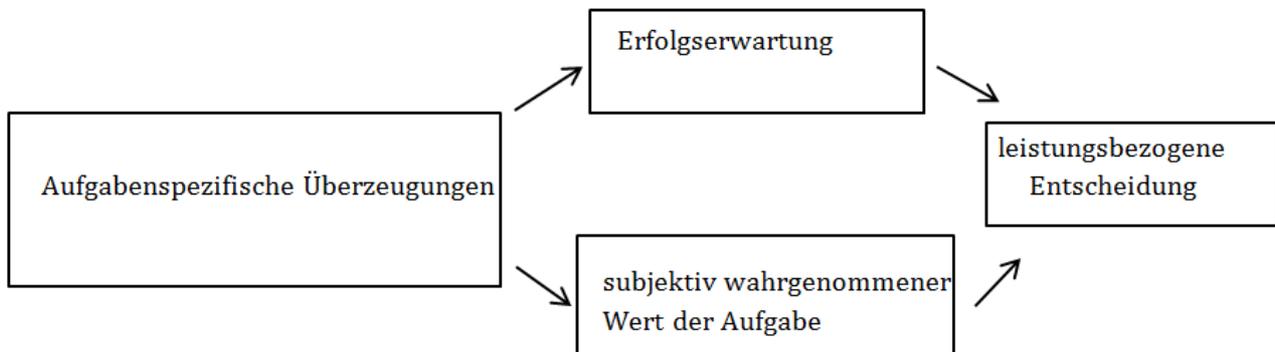
Einen besonderen Einfluss auf die Lernmotivation hat die optimale Passung von **Anforderung** und **Fähigkeit**. Ihr Kind sollte durch die Aufgabe gefordert werden, aber nur in dem Maße, dass es durch seine individuellen Fähigkeiten und Fertigkeiten bewältigbar bleibt. Ist Ihr Kind mit den Aufgaben überfordert, verliert es die Lust. Ebenso verhält es sich, wenn es unterfordert ist.



*Die Lust zu Lernen ist stark davon abhängig, ob Ihr Kind die Aufgabe bewältigen kann. Helfen Sie ihm, wenn es zu schwer für es ist, überlegen Sie sich notfalls Zusatzaufgaben, wenn es absolut überfordert ist.*

### 3.2. Erwartung x Wert-Theorie

Eccles 1983



- Wie motiviert ihr Kind lernt, hängt unter anderem auch von aufgabenspezifischen Überzeugungen ab. Was ist die Erwartung ihres Kindes bezogen auf die Aufgabe?
  - Dies hängt von bisherigen Erfahrungen, der selbst wahrgenommenen Fähigkeit, individuellen Zielen, dem Selbstkonzept, wahrgenommenen Erwartungen und wahrgenommenen Aufgabenanforderungen ab.

An vielen dieser Punkte kann man zur Motivation beitragen:

- Erreichbare und klar definierte Ziele
- Passung von Fähigkeit und Anforderung
- Sichtbare Erfolgserlebnisse bezogen auf die Aufgaben ermöglichen
- Sichtbare Erfolgserlebnisse bezogen auf ein größeres Ziel (z.B. ein Thema erschließen) ermöglichen (Teilziele formulieren und abhaken)
- Die Erfolge durch die Fähigkeiten Ihres Kindes erklären
- Kontrollerleben steigern (z.B. mit was angefangen wird, ...)
- Das „Wozu“ der Aufgabe verdeutlichen
- Angemessene Leistungserwartung durch Eltern



*Stärken Sie, wo Sie auch können, das Selbstbewusstsein zu Lernen bei Ihrem Kind.*

## 4. Lernprozess

### Lernprozess in 3 Phasen (Schmitz 2001)

<b>Präaktionale Phase</b>	<b>Aktionale Phase</b>	<b>Postaktionale Phase</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Vor dem eigentlichen Lernen</li><li>• Sich motivieren mit dem Lernen anzufangen</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Eigentliche Lernphase</li><li>• Motivation aufrechterhalten</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Lernergebnis liegt vor und prägt motivationale Tendenzen</li></ul>

#### Präaktionale Phase

- Intrinsische Anreize bei der Aufgabenstellung
  - Interessante Aufgaben
- Extrinsische Anreize
  - Belohnungen in Aussicht stellen
  - Abschließen von Lernverträgen
- Wichtigkeit des Lerninhalts verdeutlichen
  - Bezug zur Lebenswelt der Kinder/Jugendlichen
  - Lernziele formulieren

#### Aktionale Phase

- Selbstbestimmung erhöhen
- Eigenkontrollen der SchülerInnen
- Kompetenzwahrnehmung erhöhen
- Fähigkeiten und Fortschritte direkt loben
- Prozessorientiertes Vorgehen (Das Vorgehen kann immer geändert werden, wenn das Lernen langsamer, schneller... voran geht)
- Soziale Einbindung erhöhen (z.B. Kontakt mit Mitschülerinnen und Mitschüler über soziale Medien/Telefon aufrechterhalten)
- Lehrkräfte als wertschätzende Bezugsperson einbeziehen
- Wahrgenommenes inhaltliches Interesse
- Wahrgenommene inhaltliche Relevanz

## Postaktionale Phase

- Motivationsförderliches Feedback
- Individueller Vergleich und nicht zu anderen MitschülerInnen (Im Vergleich zu eigener Leistung vor einiger Zeit)
- Motivationsförderliche Ursachenzuschreibungen (durch eigene Fähigkeiten, Anstrengung,... wurde das Ziel erreicht)
- Extrinsische Verstärker (Belohnung durch z.B. einen freien Nachmittag, Musik, Medienzeit...; Erreichen eines weiteren Schrittes auf dem Weg zu einem Abschluss; ...)



*Fördern Sie die Lernlust Ihres Kindes nicht nur beim Lernen/Arbeiten selbst, sondern schauen Sie auch, wie es besser anfangen kann und dass es mit einem guten Gefühl die Lernzeit beendet.*

## 5. Absprachen

### 5.1. Klare Absprachen mit dem Kind

- Sagen, was man vom Kind möchte und nicht was es nicht tun soll
  - Von „Lass das“ zu „Tu das“
- Nutzen des Erlernten/der verbesserten Fähigkeit aufzeigen
- Mit Kind vorher besprechen, wie auf Rückschläge beim Verfolgen eines Zieles reagiert werden soll
- Selbstermutigungen erarbeiten
- Erinnerungshilfen besprechen
- Konsequenzen besprechen



*Reden Sie freundlich und wertschätzend und gleichzeitig klar und konkret mit Ihrem Kind über das Lernen.*

### 5.2. Ziele festlegen

- Realistische und erreichbare Ziele stecken, damit Lernerfolge sichtbar sind
- Gute Ziele: realistisch, selbst in der Hand, genau/konkret, Zeitrahmen festlegen, konkrete Maßnahmen zur Zielerreichung
- Teilziele formulieren und konkrete Maßnahmen, um diese zu erreichen (Pausen und Belohnungen einbauen)
- Weg zum Ziel klar strukturieren
- Ziele und Weg dorthin schriftlich festhalten

- Projekt-Name und Symbol geben
- Das Kind muss an sich und seinen (Lern-)Erfolg glauben
- Ohne Misserfolg ist kein Erfolg möglich: Kind darin stärken, für seine Ziele zu gehen und für seinen eingeschlagenen Weg die Verantwortung zu tragen und selber Wege zu suchen, die Schwierigkeiten in den Griff zu bekommen. Schlagen Sie ihm z.B. vor, ein Erfolgstagebuch zu schreiben und erinnern Sie es an Situationen, die es erfolgreich und selbstständig gelöst hat. Unterstützen Sie es darin, ein eigenverantwortlich denkender und handelnder Mensch zu sein!



*Legen Sie gemeinsam realistische und konkrete Lernziele fest.*

### 5.3. Stärken finden

- Neu erlernte Fähigkeiten und neuentdeckte Stärken festhalten
- Optimismus: Gründe suchen, warum man erfolgreich sein wird (evtl. auf vorherige Erfolge oder Helfer hinweisen)
- Helfer befragen, warum sie auf den zukünftigen Erfolg vertrauen



*Zeigen Sie Ihrem Kind, dass Sie an es glauben und dass es die Aufgaben bewältigen kann.*

### 5.4. Erfolge würdigen

- Fähigkeiten und Fortschritte direkt loben
- Erfolgstagebuch führen oder Logbuch, um Pläne, Vereinbarungen und Erfolge festzuhalten
- Zielerreichung belohnen oder feiern



*Würdigen Sie auch kleine Erfolge.*

### 5.5. Kopfbewohner kennen und nutzen

Mit "Kopfbewohner" sind Sätze in unseren Gedanken gemeint, die uns motivieren oder eben auch demotivieren können. Diese zu kennen und in motivierende Sätze zu formulieren, hilft der Motivation.

- Freundschaftliche Kopfbewohner (z.B.: „Du schaffst das, du bist stark“)

- Motivierend mahnende Kopfbewohner (z.B.: „Probiere mal etwas Neues aus“)
- Demotivierend mahnende Kopfbewohner (z.B.: „Sei lieber vorsichtig: du könntest dich blamieren“)
- Träge Kopfbewohner (z.B.: „Lass bleiben, viel zu anstrengend“)
- Böartige Kopfbewohner (z.B.: „Du Versager, du Schwächling“)

Sammeln Sie mit Ihrem Kind Beispiele für “Kopfbewohner”. Fokussieren Sie sich dann gemeinsam mit ihm auf Beispiele für motivierende, mutmachende Kopfbewohner. Solche Sätze zur Motivation können dann aufgeschrieben oder aufgehängt werden (z.B. “Ich bin schlau und werde auch Mathe schaffen”).



*Verwandeln Sie negative Gedanken in aufbauende, freundliche Kopfgedanken.*

## 6. Struktur und Motivation

### 6.1. Eine neue Struktur

Eine klare Struktur kann sich positiv auf die Motivation auswirken. Die Struktur sollte sich auf alle Bereiche des Lernens beziehen (Arbeitsplatz, Tagesstruktur, Lerninhalte, Pausen, Zielformulierungen; siehe auch Lerntipps).

Umso klarer die Struktur, umso leichter fällt es Ihrem Kind, das Lernen zu beginnen und durchzuhalten.



*Das Unterstützen beim Aufbau einer neuen Struktur zum Lernen ist Ihre wichtigste Aufgabe.*

## 6.2. Struktur der Lernbegleitung

- 1 Beginn: kleine Konzentrationsübung
- 2 Mit dem beginnen, was man gut kann
- 3 Mit etwas Leichtem anfangen
- 4 Aufgaben in Portionen einteilen
- 5 Belohnung mit einer kleinen Pause nach erledigten Aufgaben
- 6 Suche nach den Stärken, nicht nach den Schwächen



*Leiten Sie Ihr Kind an, mit dem Leichtesten zu beginnen und sich für einzelne Abschnitte zu belohnen.*

## 6.3. Struktur der Rahmenbedingungen

- 1 Den Arbeitsplatz so gestalten, dass man sich wohlfühlt
- 2 Nur an diesem Platz arbeiten
- 3 Zur richtigen Zeit lernen
- 4 Überlegen, was man alles zu tun hat und strukturieren/priorisieren (aufschreiben)
- 5 Das nötige Handwerkszeug und Material besorgen
- 6 Zeit setzen, in der man fertig werden möchte
- 7 Nach getaner Arbeit aufräumen und Erfolg genießen



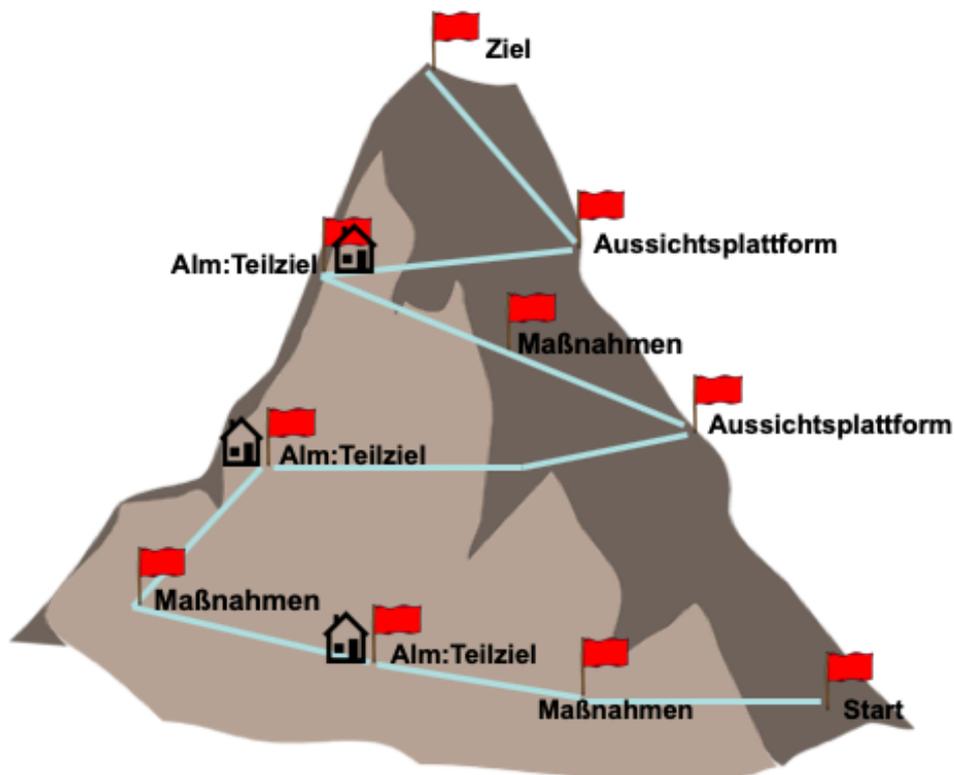
*Sorgen Sie für Ruhe, einen festen Arbeitsplatz und die Erstellung und Einhaltung eines Tages- und Lernplanes.*

## 6.4. Struktur von Lernzielen

### Reiseroute planen

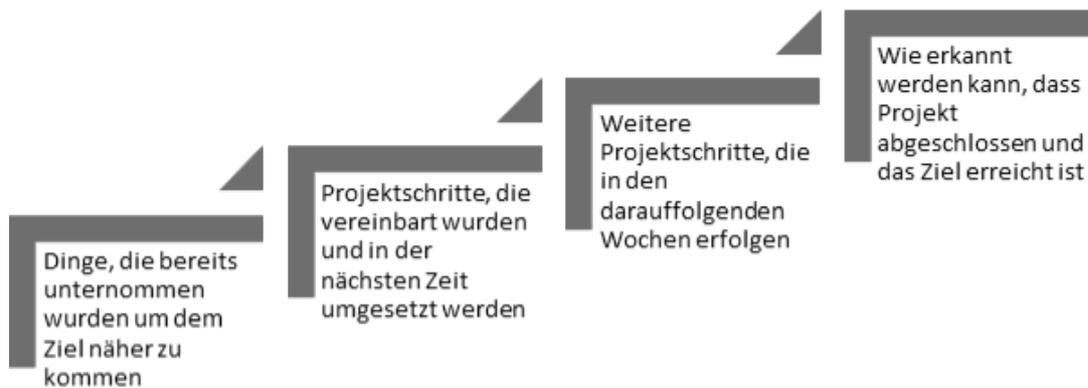
Beispiel:

- Im "Vertrag" realistische Lernziele festlegen/formulieren und sich dann den Weg überlegen, dieses Ziel zu erreichen
- Zeitrahmen der Zielerreichung festsetzen
- Weg zum Ziel wie eine Reise beschreiben: Kleinere Teilziele sind wichtig ebenso wie Pausen
- Varianten zu Reiserouten, z.B. Schifffreise durchs Meer, Schatzkarte, Dschungel, Weltall, Straßenkarte...
- Ziele und Teilziele positiv formulieren
  - Teilziele sind wesentlich, um die Komplexität zu reduzieren



## Aufbau eines Stufenplans

Es kann auch hilfreich sein einen Stufenplan zu erstellen, um den Weg zu einem Ziel zu strukturieren. Dabei soll der ganze Prozess in den Blick genommen werden. Auf verschiedenen Ebenen wird geplant: konkrete Schritte, die direkt umgesetzt werden und folgende Schritte, die in Zukunft noch zu erledigen sind. Dieses Vorgehen hilft bei der Strukturierung und vor allem auch Priorisierung von Aufgaben.



*Helfen Sie Ihrem Kind, einen "Weg durch den Dschungel" zu finden, indem Sie mit ihm Etappenziele formulieren.*