

Motivation

Motivation





Was stellen Sie sich denn
unter Motivation vor, Jakob?



Irgendwie ein Grund, warum man etwas macht. Zum Beispiel eine Belohnung.





Ja, eine Belohnung kann auch motivieren. Aber es gibt auch noch andere Arten von Motivation.



„Motivation“ kommt ja
von dem Wort „Motiv“.

Motivation

„Motivation“ kommt ja
von dem Wort „Motiv“.

Motiv

Und es gibt zwei Arten
von Motiven:

Motiv

Und es gibt zwei Arten
von Motiven:

Motiv

Bewusste Motive

Zum Beispiel
Gute Note, Spaß,
selbstgesetzte Ziele...

Und es gibt zwei Arten
von Motiven:

Motiv

Bewusste Motive

Zum Beispiel
Gute Note, Spaß,
selbstgesetzte Ziele...

Unbewusste Motive

Zum Beispiel
Anerkennung,
Selbstbestimmtheit,
körperliche Bedürfnisse...

Diese Motive, die man
manchmal eben nicht
einmal selber kennt,...

Motiv

Bewusste Motive

Zum Beispiel
Gute Note, Spaß,
selbstgesetzte Ziele...

Unbewusste Motive

Zum Beispiel
Anerkennung,
Selbstbestimmtheit,
körperliche Bedürfnisse...

...sind die Grundlage
unserer Motivation.

Motiv

Bewusste Motive

Zum Beispiel
Gute Note, Spaß,
selbstgesetzte Ziele...

Unbewusste Motive

Zum Beispiel
Anerkennung,
Selbstbestimmtheit,
körperliche Bedürfnisse...

Motivation

Bewusste Motive

Zum Beispiel
Gute Note, Spaß,
selbstgesetzte Ziele...



Unbewusste Motive

Zum Beispiel
Anerkennung,
Selbstbestimmtheit,
körperliche Bedürfnisse...



Hm. Ich bin bisher immer davon ausgegangen, dass ich meine eigenen Motive ganz gut kenne...

Motivation

Bewusste Motive

Zum Beispiel
Gute Note, Spaß,
selbstgesetzte Ziele...

Unbewusste Motive

Zum Beispiel
Anerkennung,
Selbstbestimmtheit,
körperliche Bedürfnisse...



Die Motivation ist dann dafür zuständig, dass man verschiedene Verhaltensweisen zeigt...

Motivation

Bewusste Motive

Zum Beispiel
Gute Note, Spaß,
selbstgesetzte Ziele...



Unbewusste Motive

Zum Beispiel
Anerkennung,
Selbstbestimmtheit,
körperliche Bedürfnisse...



Motivation

Die Motivation ist dann dafür zuständig, dass man verschiedene Verhaltensweisen zeigt...

Verhalten



Motivation

Bewusste Motive

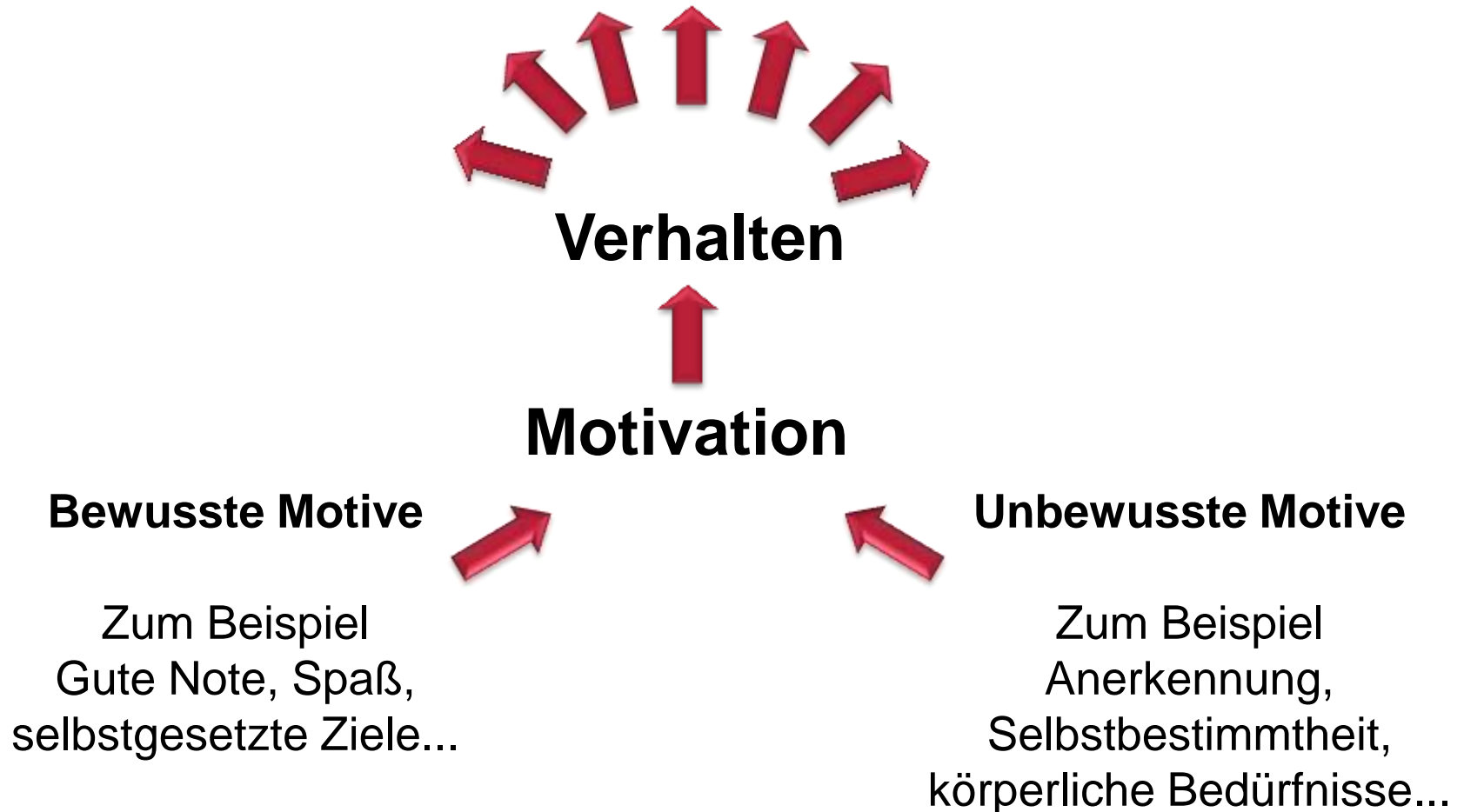


Zum Beispiel
Gute Note, Spaß,
selbstgesetzte Ziele...

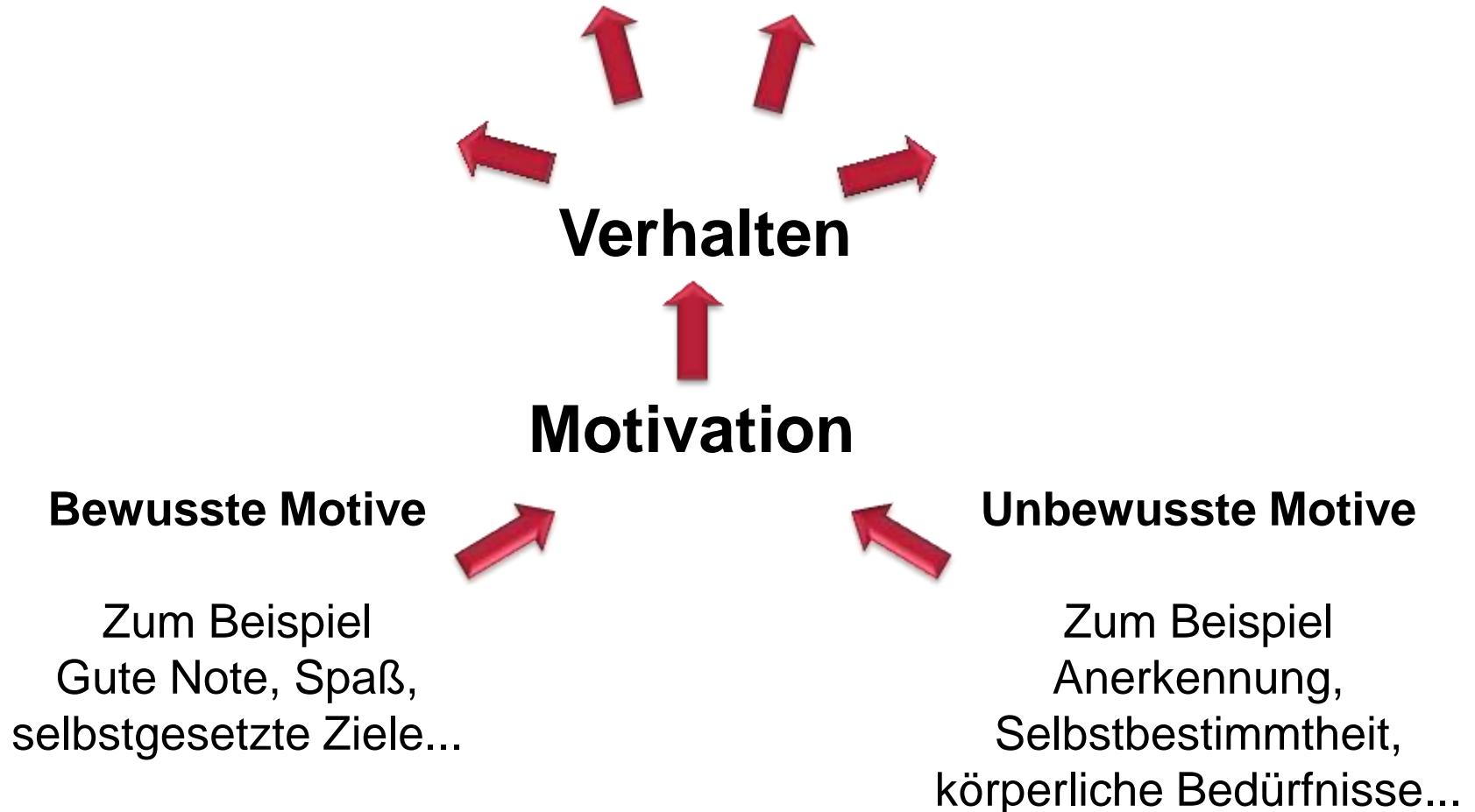
Unbewusste Motive

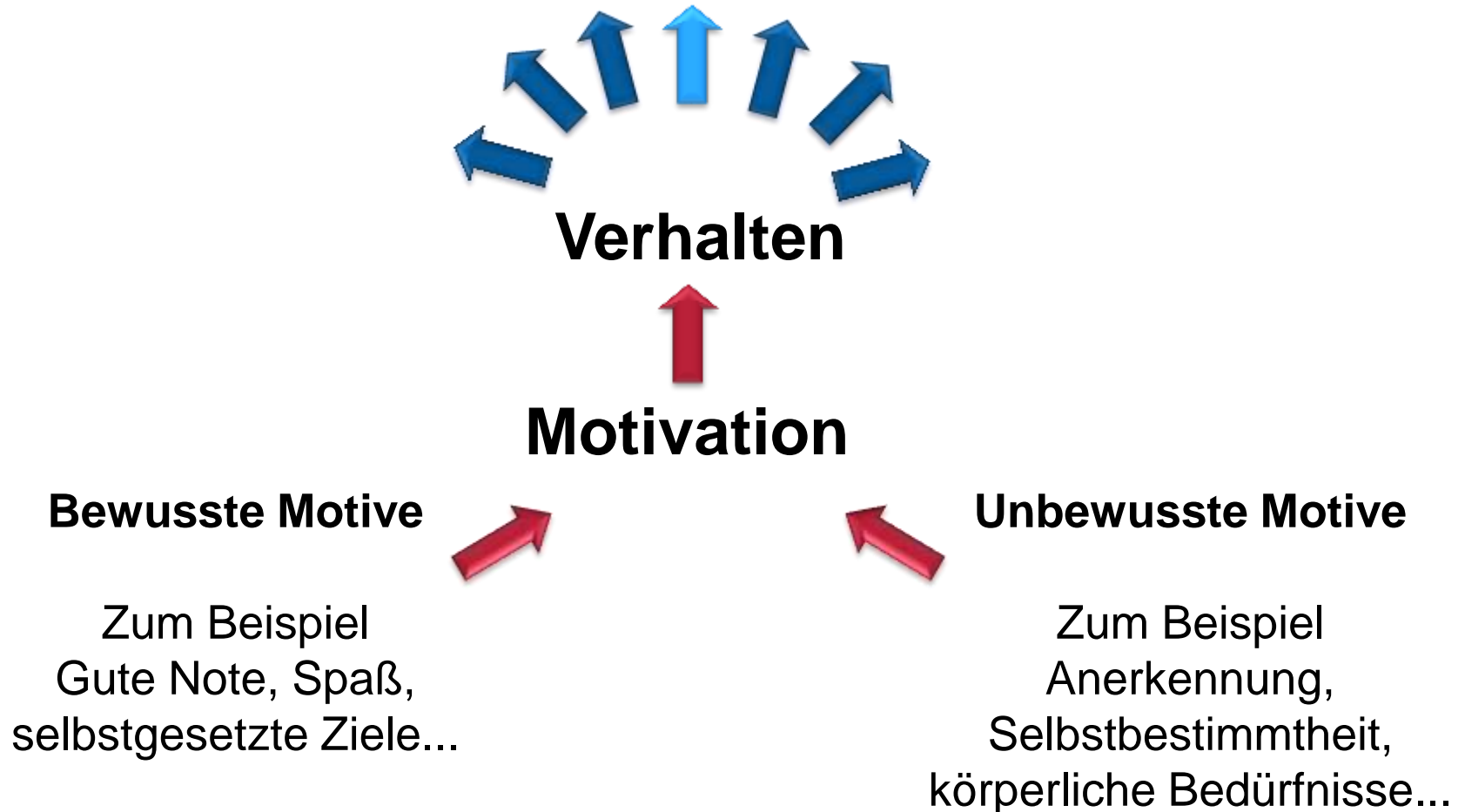


Zum Beispiel
Anerkennung,
Selbstbestimmtheit,
körperliche Bedürfnisse...











Verhalten



Motivation



Bewusste Motive

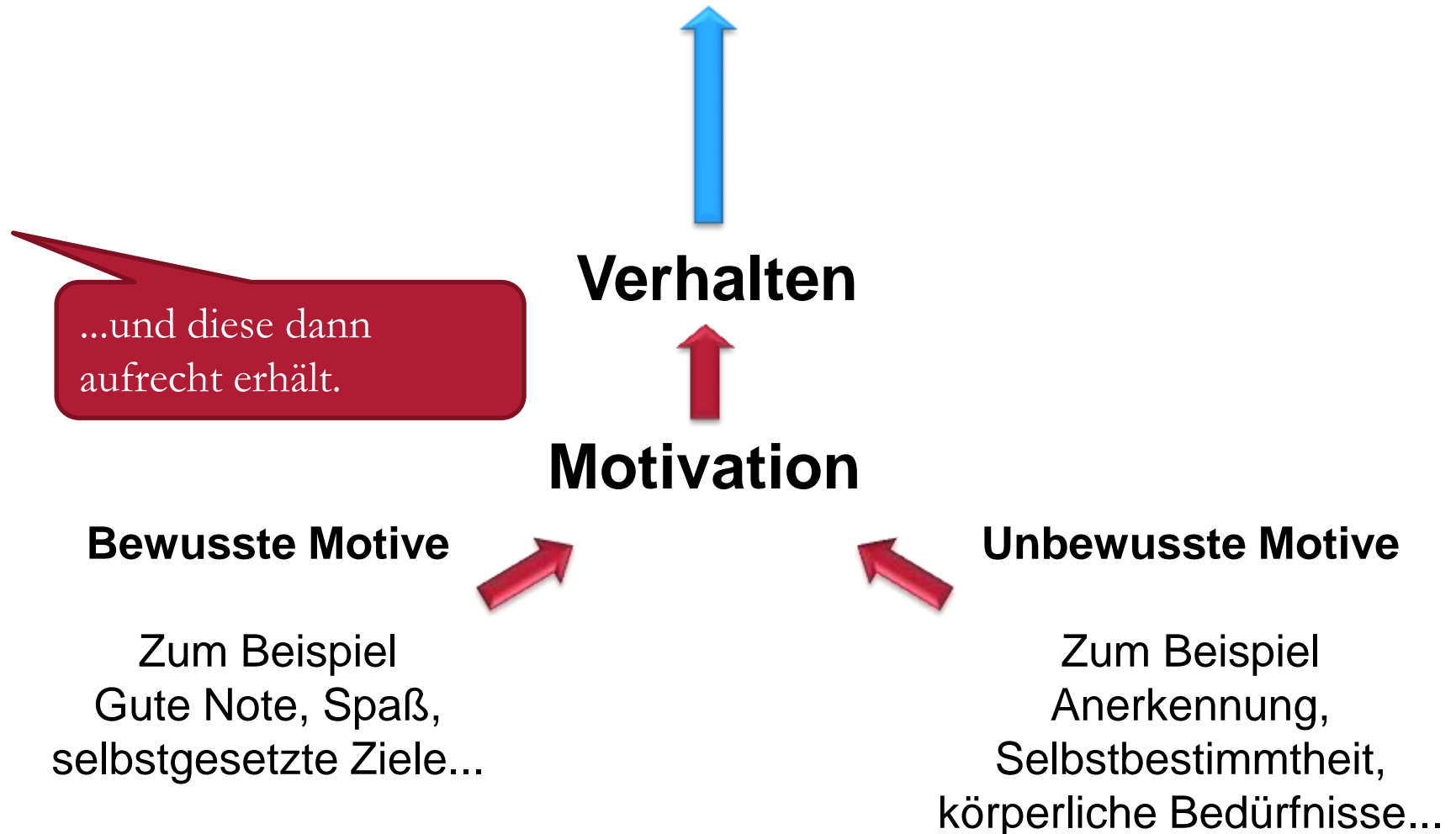
Zum Beispiel
Gute Note, Spaß,
selbstgesetzte Ziele...



Unbewusste Motive

Zum Beispiel
Anerkennung,
Selbstbestimmtheit,
körperliche Bedürfnisse...

...und diese dann
aufrecht erhält.





Jakob, haben Sie eine Idee, welche beiden Arten von Motivation man unterscheidet?





Ich hab mal den Begriff
„intrinsische Motivation“ gehört,
aber ich weiß nicht mehr, was das
genau war.





Sehr gut! Man unterscheidet intrinsische und extrinsische Motivation. Ich erkläre Ihnen, was das bedeutet.



Motivation

	Intrinsische Motivation	Extrinsische Motivation

Motivation

	Intrinsische Motivation	Extrinsische Motivation

Zunächst einmal gibt es da unterschiedliche Ziele.

Motivation

	Intrinsische Motivation	Extrinsische Motivation
Ziele		

Motivation

Bei intrinsischer Motivation lernt man, weil der Stoff einen interessiert.

	Intrinsische Motivation	Extrinsische Motivation
Ziele		

Motivation

	Intrinsische Motivation	Extrinsische Motivation
Ziele	Spaß am Fach, Begeisterung, Interesse, Lernen, um etwas zu können	

Motivation

	Intrinsische Motivation	Extrinsische Motivation
Ziele	Spaß am Fach, Begeisterung, Interesse, Lernen, um etwas zu können	

Und extrinsisch ist es dann, wenn es einen nicht interessiert?

Motivation

	Intrinsische Motivation	Extrinsische Motivation
Ziele	Spaß am Fach, Begeisterung, Interesse, Lernen, um etwas zu können	

Genau. Intrinsisch heißt nämlich „von innen kommend“, extrinsisch bedeutet von „von außen kommend“.

Motivation

	Intrinsische Motivation	Extrinsische Motivation
Ziele	Spaß am Fach, Begeisterung, Interesse, Lernen, um etwas zu können	Lernen für Belohnung, Noten, Anerkennung von anderen, Geld, Vermeidung von Bestrafung etc.

Motivation

	Intrinsische Motivation	Extrinsische Motivation
Ziele	Spaß am Fach, Begeisterung, Interesse, Lernen, um etwas zu können	Lernen für Belohnung, Noten, Anerkennung von anderen, Geld, Vermeidung von Bestrafung etc.

Ach ja, jetzt erinnere ich mich langsam wieder. Extrinsisch ist dann eine Belohnung, oder?

Motivation

	Intrinsische Motivation	Extrinsische Motivation
Ziele	Spaß am Fach, Begeisterung, Interesse, Lernen, um etwas zu können	Lernen für Belohnung, Noten, Anerkennung von anderen, Geld, Vermeidung von Bestrafung etc.

Ja. Oder auch die Angst vor einer Bestrafung...

Motivation

	Intrinsische Motivation	Extrinsische Motivation
Ziele	Spaß am Fach, Begeisterung, Interesse, Lernen, um etwas zu können	Lernen für Belohnung, Noten, Anerkennung von anderen, Geld, Vermeidung von Bestrafung etc.

Und was ist besser?

Motivation

	Intrinsische Motivation	Extrinsische Motivation
Ziele	Spaß am Fach, Begeisterung, Interesse, Lernen, um etwas zu können	Lernen für Belohnung, Noten, Anerkennung von anderen, Geld, Vermeidung von Bestrafung etc.

Kurzfristig gesehen macht es keinen Unterschied.

Motivation

	Intrinsische Motivation	Extrinsische Motivation
Ziele	Spaß am Fach, Begeisterung, Interesse, Lernen, um etwas zu können	Lernen für Belohnung, Noten, Anerkennung von anderen, Geld, Vermeidung von Bestrafung etc.
Kurzfristige Ergebnisse	gut	gut

Motivation

	Intrinsische Motivation	Extrinsische Motivation
Ziele	Spaß am Fach, Begeisterung, Interesse, Lernen, um etwas zu können	Lernen für Belohnung, Noten, Anerkennung von anderen, Geld, Vermeidung von Bestrafung etc.
Kurzfristige Ergebnisse	gut	gut

Wenn man nur eine kleine Klausur hat und danach alles wieder vergessen will.

Motivation

	Intrinsische Motivation	Extrinsische Motivation
Ziele	Spaß am Fach, Begeisterung, Interesse, Lernen, um etwas zu können	Lernen für Belohnung, Noten, Anerkennung von anderen, Geld, Vermeidung von Bestrafung etc.
Kurzfristige Ergebnisse	gut	gut

Und langfristig?

Motivation

Langfristig macht es einen erheblichen Unterschied!

	Intrinsische Motivation	Extrinsische Motivation
Ziele	Spaß am Fach, Begeisterung, Interesse, Lernen, um etwas zu können	Lernen für Belohnung, Noten, Anerkennung von anderen, Geld, Vermeidung von Bestrafung etc.
Kurzfristige Ergebnisse	gut	gut

Motivation

	Intrinsische Motivation	Extrinsische Motivation
Ziele	Spaß am Fach, Begeisterung, Interesse, Lernen, um etwas zu können	Lernen für Belohnung, Noten, Anerkennung von anderen, Geld, Vermeidung von Bestrafung etc.
Kurzfristige Ergebnisse	gut	gut
Langfristige Ergebnisse	gut	schlecht

Motivation

	Intrinsische Motivation	Extrinsische Motivation
Ziele	Spaß am Fach, Begeisterung, Interesse, Lernen, um etwas zu können	Lernen für Belohnung, Noten, Anerkennung von anderen, Geld, Vermeidung von Bestrafung etc.
Kurzfristige Ergebnisse	gut	gut
Langfristige Ergebnisse	gut	schlecht

Man kann sich den Stoff viel besser merken, wenn man intrinsisch motiviert ist!

Motivation

	Intrinsische Motivation	Extrinsische Motivation
Ziele	Spaß am Fach, Begeisterung, Interesse, Lernen, um etwas zu können	Lernen für Belohnung, Noten, Anerkennung von anderen, Geld, Vermeidung von Bestrafung etc.
Kurzfristige Ergebnisse	gut	gut
Langfristige Ergebnisse	gut	schlecht

Aber dafür ist es viel aufwändiger, nehme ich an.

Motivation

Im Gegenteil! Wenn man sich für etwas interessiert, braucht man viel weniger Aufwand, um es zu lernen.

	Intrinsische Motivation	Extrinsische Motivation
	Fach, Begeisterung, Freude, Lernen, um etwas zu können	Lernen für Belohnung, Noten, Anerkennung von anderen, Geld, Vermeidung von Bestrafung etc.
Kurzfristige Ergebnisse	gut	gut
Langfristige Ergebnisse	gut	schlecht

Motivation

	Intrinsische Motivation	Extrinsische Motivation
Ziele	Spaß am Fach, Begeisterung, Interesse, Lernen, um etwas zu können	Lernen für Belohnung, Noten, Anerkennung von anderen, Geld, Vermeidung von Bestrafung etc.
Kurzfristige Ergebnisse	gut	gut
Langfristige Ergebnisse	gut	schlecht
Aufwand	gering	hoch

Motivation

Ehrlich? Und woran liegt das?

	Intrinsische Motivation	Extrinsische Motivation
Ziele	Spaß am Fach, Begeisterung, Interesse, Lernen, um etwas zu können	Lernen für Belohnung, Noten, Anerkennung von anderen, Geld, Vermeidung von Bestrafung etc.
Kurzfristige Ergebnisse	gut	gut
Langfristige Ergebnisse	gut	schlecht
Aufwand	gering	hoch

Motivation

	Intrinsische Motivation	Extrinsische Motivation
	Interesse am Fach, Begeisterung, Lernen, um etwas zu können	Lernen für Belohnung, Noten, Anerkennung von anderen, Geld, Vermeidung von Bestrafung etc.
	gut	gut
Langfristige Ergebnisse	gut	schlecht
Aufwand	gering	hoch

Das liegt daran, dass man bessere Strategien zum Lernen verwendet.

Motivation

	Intrinsische Motivation	Extrinsische Motivation
	<i>Selbstbestimmung, Freude, Interesse</i>	Lernen für Belohnung, Noten, Anerkennung von anderen, Geld, Vermeidung von Bestrafung etc.
Kurzfristige Ergebnisse	gut	gut
Langfristige Ergebnisse	gut	schlecht
Aufwand	gering	hoch

Bei intrinsischer Motivation wählt man automatisch die besseren Lernstrategien.

Motivation

	Intrinsische Motivation	Extrinsische Motivation
Ziele	Spaß am Fach, Begeisterung, Interesse, Lernen, um etwas zu können	Lernen für Belohnung, Noten, Anerkennung von anderen, Geld, Vermeidung von Bestrafung etc.
Kurzfristige Ergebnisse	gut	gut
Langfristige Ergebnisse	gut	schlecht
Aufwand	gering	hoch
Lernstrategien	Ausgefeilt, auf langfristiges Behalten und Anwenden ausgelegt	Weniger ausgefeilt, auf kurze Zeit ausgelegt

Motivation

	Intrinsische Motivation	Extrinsische Motivation
Ziele	Spaß am Fach, Begeisterung, Interesse, Lernen um etwas zu können	Lernen für Belohnung, Noten, Anerkennung von
Kurzfristige Ergebnisse	gut	schlecht
Langfristige Ergebnisse	gut	schlecht
Aufwand	gering	hoch
Lernstrategien	Ausgefeilt, auf langfristiges Behalten und Anwenden ausgelegt	Weniger ausgefeilt, auf kurze Zeit ausgelegt

Ich ahne etwas: Wahrscheinlich die Strategien, die ich in diesem Training hier lerne...

Motivation

	Intrinsische Motivation	Extrinsische Motivation
 So ist es!	Spaß am Fach, Begeisterung, Interesse, Lernen, um etwas zu können	Lernen für Belohnung, Noten, Anerkennung von anderen, Geld, Vermeidung von Bestrafung etc.
Kurzfristige Ergebnisse	gut	gut
Langfristige Ergebnisse	gut	schlecht
Aufwand	gering	hoch
Lernstrategien	Ausgefeilt, auf langfristiges Behalten und Anwenden ausgelegt	Weniger ausgefeilt, auf kurze Zeit ausgelegt

Motivation

	Intrinsische Motivation	Extrinsische Motivation
Ziele	Spaß am Fach, Begeisterung, Interesse, Lernen, um etwas zu können	Lernen für Belohnung, Noten, Anerkennung von anderen, Geld, Vermeidung von Bestrafung etc.
Kurzfristige Ergebnisse	gut 😊	gut 😊
Langfristige Ergebnisse	gut	schlecht
Aufwand	gering	hoch
Lernstrategien	Ausgefeilt, auf langfristiges Behalten und Anwenden ausgelegt	Weniger ausgefeilt, auf kurze Zeit ausgelegt

Motivation

	Intrinsische Motivation	Extrinsische Motivation
Ziele	Spaß am Fach, Begeisterung, Interesse, Lernen, um etwas zu können	Lernen für Belohnung, Noten, Anerkennung von anderen, Geld, Vermeidung von Bestrafung etc.
Kurzfristige Ergebnisse	gut 😊	gut 😊
Langfristige Ergebnisse	gut 😊	schlecht 😞
Aufwand	gering	hoch
Lernstrategien	Ausgefeilt, auf langfristiges Behalten und Anwenden ausgelegt	Weniger ausgefeilt, auf kurze Zeit ausgelegt

Motivation

	Intrinsische Motivation	Extrinsische Motivation
Ziele	Spaß am Fach, Begeisterung, Interesse, Lernen, um etwas zu können	Lernen für Belohnung, Noten, Anerkennung von anderen, Geld, Vermeidung von Bestrafung etc.
Kurzfristige Ergebnisse	gut 😊	gut 😊
Langfristige Ergebnisse	gut 😊	schlecht 😞
Aufwand	gering 😊	hoch 😞
Lernstrategien	Ausgefeilt, auf langfristiges Behalten und Anwenden ausgelegt	Weniger ausgefeilt, auf kurze Zeit ausgelegt

Motivation

	Intrinsische Motivation	Extrinsische Motivation
Ziele	Spaß am Fach, Begeisterung, Interesse, Lernen, um etwas zu können	Lernen für Belohnung, Noten, Anerkennung von anderen, Geld, Vermeidung von Bestrafung etc.
Kurzfristige Ergebnisse	gut 😊	gut 😊
Langfristige Ergebnisse	gut 😊	schlecht 😞
Aufwand	gering 😊	hoch 😞
Lernstrategien	Ausgefeilt, auf langfristiges Behalten und Anwenden ausgelegt 😊	Weniger ausgefeilt, auf kurze Zeit ausgelegt 😞

Motivation

	Intrinsische Motivation		Extrinsische Motivation	
Ziele	Spaß am Fach, Begeisterung, Interesse, Lernen, um etwas zu können		Lernen für Bestenleistung, Noten, Anerkennung von anderen, Geld, Vermeidung von Bestrafung etc.	
Kurzfristige Ergebnisse	gut		gut	
Langfristige Ergebnisse	gut		schlecht	
Aufwand	gering		hoch	
Lernstrategien	Ausgefeilt, auf langfristiges Behalten und Anwenden ausgelegt		Weniger ausgefeilt, auf kurze Zeit ausgelegt	

Ok, ich bin überzeugt: intrinsisch ist besser...

Motivation

	Intrinsische Motivation	Extrinsische Motivation
	Fach, Begeisterung, Lernen, um etwas zu können	Lernen für Belohnung, Noten, Anerkennung von anderen, Geld, Vermeidung von Bestrafung etc.
Kurzfristige Ergebnisse	gut 😊	gut 😊
Langfristige Ergebnisse	gut 😊	schlecht 😞
Aufwand	gering 😊	hoch 😞
Lernstrategien	Ausgefeilt, auf langfristiges Behalten und Anwenden ausgelegt 😊	Weniger ausgefeilt, auf kurze Zeit ausgelegt 😞

Sehr gut! Machen wir nun weiter mit einer kleinen Zeitreise. Beenden Sie dazu die Präsentation!