

# Selbstmotivierung

# Motivation

---



Hallo zurück!



# Motivation

---



Die Zeitreise war cool!



# Motivation

---

Aber was bringt mir das alles? Ich kann ja doch nicht beeinflussen, wie ich motiviert bin!





Schön, dass sie Ihnen gefallen hat, Jakob. Doch, das können Sie! Ich verrate Ihnen deshalb jetzt ein paar Tipps.



# Motivation

---



Passen Sie auf.



# Motivation

---



Man kann sich direkt  
und indirekt selbst  
motivieren.



**Indirekte Methoden**

**Direkte Methoden**

## Indirekte Methoden

Direkte Methoden



Die indirekten  
Methoden haben Sie  
schon kennengelernt.

## Indirekte Methoden

Direkte Methoden

## Gute Rahmenbedingungen:

Ausreichend Schlaf

Körperliche Aktivierung

Keine Störungen

## Indirekte Methoden

Direkte Methoden

## Gute Rahmenbedingungen:

Ausreichend Schlaf

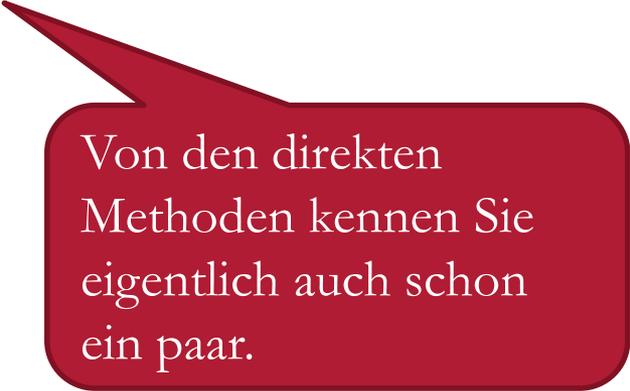
Körperliche Aktivierung

Keine Störungen

Ja, ich weiß, das war in Lektion 3. Ich erinnere mich vor allem an das Thema, wie man sich von Störungen abschirmt.

Indirekte Methoden

**Direkte Methoden**



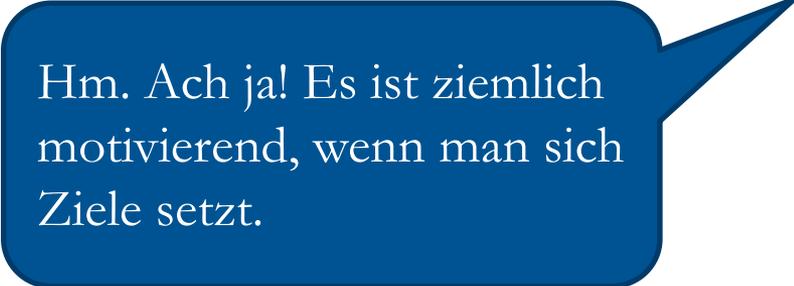
Von den direkten  
Methoden kennen Sie  
eigentlich auch schon  
ein paar.

# Selbstmotivierung

---

Indirekte Methoden

**Direkte Methoden**



Hm. Ach ja! Es ist ziemlich motivierend, wenn man sich Ziele setzt.

Indirekte Methoden

## Direkte Methoden

- Ziele setzen

**Siehe Lektion 1: Vor dem Lernen**

**Zur Erinnerung: SMART-Kriterien**

**S - Spezifisch**

**M - Messbar**

**A - Anspruchsvoll**

**R - Realistisch**

**T - Terminiert**

Indirekte Methoden

## Direkte Methoden

- Ziele setzen



Prima. Das ist ein wichtiger Punkt.

**Siehe Lektion 1: Vor dem Lernen**

**Zur Erinnerung: SMART-Kriterien**

**S - Spezifisch**

**M - Messbar**

**A - Anspruchsvoll**

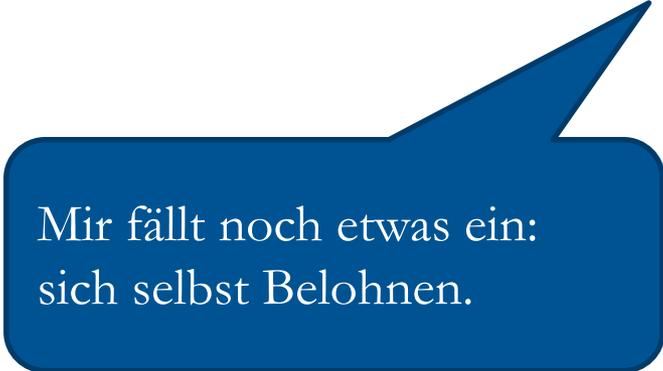
**R - Realistisch**

**T - Terminiert**

Indirekte Methoden

## Direkte Methoden

- Ziele setzen



Mir fällt noch etwas ein:  
sich selbst Belohnen.

## Indirekte Methoden

## Direkte Methoden

- Ziele setzen
  - **Erfolgserlebnisse verschaffen**
- Nach schwierigen/anstrengenden Aufgaben: Selbstbelohnung
  - Kleine Zwischenziele erreichen
  - Aufgaben von ToDo-Liste streichen
  - Inspirationen von anderen Lernern

# Selbstmotivierung

---

## Indirekte Methoden

## Direkte Methoden

- Ziele setzen
- **Erfolgserlebnisse verschaffen**

- Nach schwierigen/anstrengenden Aufgaben: Selbstbelohnung
- Kleine Zwischenziele erreichen
- Aufgaben von ToDo-Liste streichen
- Inspirationen von anderen Lernern

Genau. Es geht darum,  
Erfolgserlebnisse zu haben.

## Indirekte Methoden

## Direkte Methoden

- Ziele setzen
- **Erfolgserlebnisse verschaffen**

- Nach schwierigen/anstrengenden Aufgaben: Selbstbelohnung
- Kleine Zwischenziele erreichen
- Aufgaben von ToDo-Liste streichen
- Inspirationen von anderen Lernern

Dazu sollte man sich auch über kleine Zwischenziele freuen oder, wenn man endlich eine Aufgabe von seiner ToDo-Liste streicht.

# Selbstmotivierung

---

## Indirekte Methoden

## Direkte Methoden

- Ziele setzen
- **Erfolgserlebnisse verschaffen**

- Nach schwierigen/anstrengenden Aufgaben: Selbstbelohnung
- Kleine Zwischenziele erreichen
- Aufgaben von ToDo-Liste streichen
- Inspirationen von anderen Lernern

Ich frage mal meine Freunde,  
die haben sicher auch noch  
gute Ideen!

Indirekte Methoden

## Direkte Methoden

- Ziele setzen
- Erfolgserlebnisse verschaffen

Man kann auch seine Motivation beeinflussen, indem man versucht, das eigene Interesse an dem Thema zu wecken.

## Indirekte Methoden

## Direkte Methoden

- Ziele setzen
- Erfolgserlebnisse verschaffen
- **Das eigene Interesse wecken**

Wenn man sich beispielsweise fragt, was die eigenen Vorkenntnisse zum neuen Thema sind und, wie es danach weitergehen könnte.

## Indirekte Methoden

## Direkte Methoden

- Ziele setzen
  - Erfolgserlebnisse verschaffen
  - **Das eigene Interesse wecken**
- Vorwissen mit neuem Thema vergleichen

# Selbstmotivierung

---

Indirekte Methoden

## Direkte Methoden

- Ziele setzen
- Erfolgserlebnisse verschaffen
- **Das eigene Interesse wecken**

- Vorwissen mit neuem Thema vergleichen

Oder man fragt andere Leute, was sie an einem Thema so spannend finden.

## Indirekte Methoden

## Direkte Methoden

- Ziele setzen
  - Erfolgserlebnisse verschaffen
  - **Das eigene Interesse wecken**
- Vorwissen mit neuem Thema vergleichen
  - Interesse anderer Lerner an Thema überprüfen

# Selbstmotivierung

---

## Indirekte Methoden

## Direkte Methoden

- Ziele setzen
  - Erfolgserlebnisse verschaffen
  - **Das eigene Interesse wecken**
- Vorwissen mit neuem Thema vergleichen
  - Interesse anderer Lerner an Thema überprüfen

Aber ich will mich lieber mit Dingen beschäftigen, die mich sowieso schon interessieren!

# Selbstmotivierung

---

## Indirekte Methoden

## Direkte Methoden

- Ziele setzen
- Erfolgserlebnisse verschaffen
- **Das eigene Interesse wecken**

- Vorwissen mit neuem Thema vergleichen
- Interesse anderer Lerner an Thema überprüfen

Wissen Sie was?!  
Lustigerweise geht das  
auch genau umgekehrt!

## Indirekte Methoden

### Direkte Methoden

- Ziele setzen
  - Erfolgserlebnisse verschaffen
  - **Das eigene Interesse wecken**
- Vorwissen mit neuem Thema vergleichen
  - Interesse anderer Lerner an Thema überprüfen



Wie jetzt?

# Selbstmotivierung

---

## Indirekte Methoden

## Direkte Methoden

- Ziele setzen
- Erfolgserlebnisse verschaffen
- **Das eigene Interesse wecken**

- Vorwissen mit neuem Thema vergleichen
- Interesse anderer Lerner an Thema überprüfen

Man entwickelt auch umgekehrt Interesse an etwas, indem man sich damit beschäftigt!

## Indirekte Methoden

### Direkte Methoden

- Ziele setzen
  - Erfolgserlebnisse verschaffen
  - **Das eigene Interesse wecken**
- Vorwissen mit neuem Thema vergleichen
  - Interesse anderer Lerner an Thema überprüfen
  - Beschäftigung mit dem Thema:
    - Vorab Informationen sammeln
    - Nutzen klar machen
    - Vorteile hervorheben
    - Anwendungen suchen
    - Weiterführende Informationen suchen

## Indirekte Methoden

## Direkte Methoden

- Ziele setzen
- Erfolgserlebnisse verschaffen
- **Das eigene Interesse wecken**

- Vorwissen mit neuem Thema vergleichen
- Interesse anderer Lerner an Thema überprüfen
- Beschäftigung mit dem Thema:
  - Vorab Informationen sammeln
  - Nutzen klar machen
  - Vorteile hervorheben
  - Anwendungen suchen
  - Weiterführende Informationen suchen

Ach was!

# Selbstmotivierung

---

## Indirekte Methoden

## Direkte Methoden

- Ziele setzen
- Erfolgserlebnisse verschaffen
- **Das eigene Interesse wecken**

Absolut! Je mehr man von etwas weiß, umso mehr erkennt man, was daran interessant sein kann.

- Vorwissen mit neuem Thema vergleichen
- Interesse anderer Lerner an Thema überprüfen
- Beschäftigung mit dem Thema:
  - Vorab Informationen sammeln
  - Nutzen klar machen
  - Vorteile hervorheben
  - Anwendungen suchen
  - Weiterführende Informationen suchen

# Selbstmotivierung

---

## Indirekte Methoden

## Direkte Methoden

- Ziele setzen
- Erfolgserlebnisse verschaffen
- **Das eigene Interesse wecken**

- Vorwissen mit neuem Thema vergleichen
- Interesse anderer Lerner an Thema überprüfen
- Beschäftigung mit dem Thema:
  - Vorab Informationen sammeln
  - Nutzen klar machen
  - Vorteile hervorheben
  - Anwendungen suchen
  - Weiterführende Informationen suchen

Das hat auch damit zu tun, dass man dann auch Erfolgserlebnisse damit hat.

# Selbstmotivierung

---

## Indirekte Methoden

- Vorwissen mit neuem Thema vergleichen

## Direkte Methoden

- Ziele setzen
- Erfolgserlebnisse verschaffen
- **Das eigene Interesse wecken**

Das heißt, wenn ich etwas langweilig finde, sollte ich dem Thema einfach mal eine Chance geben, um dann zu merken, dass es mich doch interessiert?

Thema

- Nutzen klar machen
- Vorteile hervorheben
- Anwendungen suchen
- Weiterführende Informationen suchen

# Selbstmotivierung

---

## Indirekte Methoden

## Direkte Methoden

- Ziele setzen
- Erfolgserlebnisse verschaffen
- **Das eigene Interesse wecken**



Probieren Sie es doch  
einfach mal aus!

- Vorwissen mit neuem Thema vergleichen
- Interesse anderer Lerner an Thema überprüfen
- Beschäftigung mit dem Thema:
  - Vorab Informationen sammeln
  - Nutzen klar machen
  - Vorteile hervorheben
  - Anwendungen suchen
  - Weiterführende Informationen suchen

# Selbstmotivierung

---

## Indirekte Methoden

## Direkte Methoden

- Ziele setzen
- Erfolgserlebnisse verschaffen
- **Das eigene Interesse wecken**

- Vorwissen mit neuem Thema vergleichen
- Interesse anderer Lerner an Thema überprüfen

Das ist so absurd, dass es schon fast wieder überzeugend ist!

- Nutzen klar machen
- Vorteile hervorheben
- Anwendungen suchen
- Weiterführende Informationen suchen

## Indirekte Methoden

### Direkte Methoden

- Ziele setzen
  - Erfolgserlebnisse verschaffen
  - **Das eigene Interesse wecken**
- Vorwissen mit neuem Thema vergleichen
  - Interesse anderer Lerner an Thema überprüfen
  - Beschäftigung mit dem Thema:
    - Vorab Informationen sammeln
    - Nutzen klar machen
    - Vorteile hervorheben
    - Anwendungen suchen
    - Weiterführende Informationen suchen

Indirekte Methoden

## Direkte Methoden

- Ziele setzen
- Erfolgserlebnisse verschaffen
- Das eigene Interesse wecken
- **Positiv eingestellt sein**

Der letzte Punkt ist, dass man sich auch über eine positive Einstellung selbst motivieren kann.

Indirekte Methoden

## Direkte Methoden

- Ziele setzen
- Erfolgserlebnisse verschaffen
- Das eigene Interesse wecken
- **Positiv eingestellt sein**

Betrachten Sie ein schwieriges  
Thema als Herausforderung  
und nicht als Problem!

# Selbstmotivierung

---

Indirekte Methoden

## Direkte Methoden

- Ziele setzen
- Erfolgserlebnisse verschaffen
- Das eigene Interesse wecken
- **Positiv eingestellt sein**

- Herausforderung statt Problem, Pflicht oder Bedrohung

# Selbstmotivierung

---

## Indirekte Methoden

## Direkte Methoden

- Ziele setzen
- Erfolgserlebnisse verschaffen
- Das eigene Interesse wecken
- **Positiv eingestellt sein**

- Herausforderung statt Problem, Pflicht oder Bedrohung

Und versuchen Sie,  
vorurteilsfrei an Themen  
heranzugehen!

# Selbstmotivierung

---

## Indirekte Methoden

### Direkte Methoden

- Ziele setzen
  - Erfolgserlebnisse verschaffen
  - Das eigene Interesse wecken
  - **Positiv eingestellt sein**
- Herausforderung statt Problem, Pflicht oder Bedrohung
  - Keine Vorurteile

# Selbstmotivierung

---

## Indirekte Methoden

## Direkte Methoden

- Ziele setzen
  - Erfolgserlebnisse verschaffen
  - Das eigene Interesse wecken
  - **Positiv eingestellt sein**
- Herausforderung statt Problem, Pflicht oder Bedrohung
  - Keine Vorurteile

Vielleicht fällt Ihnen ja auch etwas ein, das Sie zunächst langweilig fanden und dann aber Ihre Meinung geändert haben.

# Selbstmotivierung

---

## Indirekte Methoden

### Direkte Methoden

- Ziele setzen
  - Erfolgserlebnisse verschaffen
  - Das eigene Interesse wecken
  - **Positiv eingestellt sein**
- Herausforderung statt Problem, Pflicht oder Bedrohung
  - Keine Vorurteile
  - Erfahrung nutzen

# Selbstmotivierung

---

## Indirekte Methoden

## Direkte Methoden

- Ziele setzen
- Erfolgserlebnisse verschaffen
- Das eigene Interesse wecken
- **Positiv eingestellt sein**

- Herausforderung statt Problem, Pflicht oder Bedrohung
- Keine Vorurteile
- Erfahrung nutzen

Ja, das kam schon mal vor,  
dass ich mich am Anfang  
getäuscht hatte.

# Selbstmotivierung

---

## Indirekte Methoden

## Direkte Methoden

- Ziele setzen
  - Erfolgserlebnisse verschaffen
  - Das eigene Interesse wecken
  - **Positiv eingestellt sein**
- Herausforderung statt Problem, Pflicht oder Bedrohung
  - Keine Vorurteile
  - Erfahrung nutzen

Mir fällt gerade ein - ich habe doch diese Bein-Hochhalte-Übung gemacht. Da ging es doch auch um Motivation, oder?

## Indirekte Methoden

### Direkte Methoden

- Ziele setzen
  - Erfolgserlebnisse verschaffen
  - Das eigene Interesse wecken
  - **Positiv eingestellt sein**
- Herausforderung statt Problem, Pflicht oder Bedrohung
  - Keine Vorurteile
  - Erfahrung nutzen
  - Körperhaltung und Mimik

# Selbstmotivierung

---

## Indirekte Methoden

## Direkte Methoden

- Ziele setzen
  - Erfolgserlebnisse verschaffen
  - Das eigene Interesse wecken
  - **Positiv eingestellt sein**
- Herausforderung statt Problem, Pflicht oder Bedrohung
  - Keine Vorurteile
  - Erfahrung nutzen
  - Körperhaltung und Mimik

Ja, Mimik und auch Körperhaltung gehören auch zur Selbstmotivierung. Genauso wie der Tipp, laut auszusprechen, warum man etwas nicht machen möchte.

# Selbstmotivierung

---

## Indirekte Methoden

### Direkte Methoden

- Ziele setzen
  - Erfolgserlebnisse verschaffen
  - Das eigene Interesse wecken
  - **Positiv eingestellt sein**
- Herausforderung statt Problem, Pflicht oder Bedrohung
  - Keine Vorurteile
  - Erfahrung nutzen
  - Körperhaltung und Mimik
  - Entschuldigungen laut aussprechen

# Selbstmotivierung

---

## Indirekte Methoden

## Direkte Methoden

- Ziele setzen
  - Erfolgserlebnisse verschaffen
  - Das eigene Interesse wecken
  - **Positiv eingestellt sein**
- Herausforderung statt Problem, Pflicht oder Bedrohung
  - Keine Vorurteile
  - Erfahrung nutzen
  - Körperhaltung und Mimik
  - Entschuldigungen laut aussprechen

Und zu guter Letzt: Versuchen Sie doch mal, eine Aufgabe noch schneller zu erledigen, als Sie eigentlich müssten!

# Selbstmotivierung

---

## Indirekte Methoden

### Direkte Methoden

- Ziele setzen
  - Erfolgserlebnisse verschaffen
  - Das eigene Interesse wecken
  - **Positiv eingestellt sein**
- Herausforderung statt Problem, Pflicht oder Bedrohung
  - Keine Vorurteile
  - Erfahrung nutzen
  - Körperhaltung und Mimik
  - Entschuldigungen laut aussprechen
  - Deadlines unterschreiten

## Indirekte Methoden

## Direkte Methoden

- Ziele setzen
- Erfolgserlebnisse verschaffen
- Das eigene Interesse wecken
- Positiv eingestellt sein

## Indirekte Methoden

## Direkte Methoden

- Ziele setzen
- Erfolgserlebnisse verschaffen
- Das eigene Interesse wecken
- Positiv eingestellt sein

Ok, ich habe doch selber  
Einfluss auf meine Motivation.



# Selbstmotivierung

---

## Indirekte Methoden

## Direkte Methoden

- Ziele setzen
- Erfolgserlebnisse verschaffen
- Das eigene Interesse wecken
- Positiv eingestellt sein

Letzten Endes bin ich für meine  
Motivation wohl selbst verantwortlich...



## Indirekte Methoden

## Direkte Methoden

- Ziele setzen
- Erfolgserlebnisse verschaffen
- Das eigene Interesse wecken
- Positiv eingestellt sein

...und dadurch auch für  
meine Leistung!



## Indirekte Methoden

## Direkte Methoden

- Ziele setzen
- Erfolgserlebnisse verschaffen
- Das eigene Interesse wecken
- Positiv eingestellt sein

So ist es. Reden Sie sich nicht ein, dass etwas uninteressant sei und dass Sie nicht motiviert genug seien!





## Indirekte Methoden

## Direkte Methoden

- Ziele setzen
- Erfolgserlebnisse verschaffen
- Das eigene Interesse wecken
- Positiv eingestellt sein

Sie können nun diese Präsentation beenden.

