



## Motivation finden

Um überhaupt Motivation entwickeln zu können, brauchen Sie etwas, das Sie erreichen möchten. Ohne „Soll-Zustand“ gibt es keinen Bedarf, den derzeitigen „Ist-Zustand“ zu verändern. Ob Sie diesen „Soll-Zustand“ versuchen zu erreichen, hängt wiederum davon ab, ob Sie davon überzeugt sind, das Ziel erreichen zu können (Erwartung), und wie wichtig Ihnen dieses Ziel ist (Wert). Nach Heckhausen und Gollwitzer (1987) ist die Festlegung eines Ziels, also die *Entscheidung* „ich möchte dies oder jenes erreichen“ die entscheidende Basis, um motiviert handeln zu können. Dies ist im Prinzip die „Zündung“, Heckhausen und Gollwitzer sprechen vom „Rubikon“. Mit der Festlegung eines Ziels (mit der Entscheidung dafür) überschreiten wir den Rubikon.

Kurz und bündig:

- finden Sie heraus, was Sie erreichen wollen
- planen Sie den Weg zum Ziel
- handeln Sie
- überprüfen Sie das Ergebnis

Nach Heckhausen und Gollwitzer (1987) ist die Festlegung eines Ziels, also die *Entscheidung* „ich möchte dies oder jenes erreichen“ die entscheidende Basis, um motiviert handeln zu können. Dies ist im Prinzip die „Zündung“, Heckhausen und Gollwitzer sprechen vom „Rubikon“. Mit der Festlegung eines Ziels (mit der Entscheidung dafür) überschreiten wir den Rubikon.

### Was bedeutet das im Einzelnen?

#### **Finden Sie heraus, was Sie möchten (Abwägen)!**

Am Anfang steht ein Bedürfnis oder Wunsch. Das kann der Wunsch (das Ziel) sein, heute ein Paper für die Hausarbeit zu lesen oder aber auch langfristig das Ziel, das Studium abzuschließen. Wichtig dabei ist, dass Sie das gesteckte Ziel auch möglichst erreichen können (Erwartung) und dass es Ihnen bedeutsam erscheint (Wert). Wenn Sie das Gefühl haben, das zu erreichende Ziel ist eher lästig (wer schreibt schon gerne Hausarbeiten?), dann kann es hilfreich sein, die Perspektive zu wechseln: stellen Sie sich vor, wie stolz/erleichtert/freudig Sie sein werden, wenn Sie das Ziel erreicht haben.

Sie können z.B. eine Art Brainstorming in Bezug auf Ihre Wünsche machen – was möchten Sie gerne haben, was wollten Sie schon immer machen oder lernen?

Abstrakte Ziele („Ich will glücklicher sein“, „Ich will mehr Geld haben“) sollten Sie konkretisieren. Was benötigen Sie, um glücklicher zu sein, wieviel mehr Geld sollte es sein?

Achten Sie bei Ihrer Zielformulierung darauf, dass

- Sie das Ziel auch selbst beeinflussen können (ein Prüfungstermin im Januar ist nicht unmöglich, jedoch hängt dies tendenziell auch vom Prüfenden sowie ggf. von den Modalitäten der Hochschule ab),
- diese konkret und positiv (möglichst keine Verneinungen) formuliert ist,
- das Ziel realistisch ist (eine Bachelorarbeit in zwei Tagen zu schreiben ist zum Scheitern verurteilt),
- es ein Enddatum gibt (in 14 Tagen...),
- das Ergebnis überprüfbar ist (z.B. zum Thema „mehr Geld“: „mehr Geld“ lässt sich nicht messen, „100 € mehr“ hingegen schon),
- Sie Ihre Ziele schriftlich festhalten (so sind Ziele verbindlicher).

Quellen und weiterführende Literatur:

Michaela Brohm, 2015, „Motiviert studieren!“

Anja Achtziger & Peter Gollwitzer, 2009, „Rubikonmodell der Handlungsphasen“



### **Legen Sie die einzelnen Schritte zur Zielerreichung fest (Planen)!**

So, Sie haben sich ein Ziel gesetzt und den Rubikon überschritten. Untersuchungen zeigen, dass Menschen, welche sich in der Planungsphase befinden, optimistischer sind. Sie beurteilen z.B. ihre Partnerschaft positiver, nehmen schwerere Aufgaben an und bleiben auch länger an einer Aufgabe dran (Achtziger & Gollwitzer, 2009).

D.h. für Sie: überlegen Sie sich, *wann* wollen Sie xy tun, *wie* und *wie lange* wollen Sie daran arbeiten.

Für die Erstellung einer Hausarbeit könnten Zwischenschritte lauten: Überblick über die Grundlagenliteratur/Fragestellung verschaffen, Erstellen einer ersten Gliederung, Ausarbeiten der einzelnen Kapitel, Korrektur der Arbeit, Druck und Abgabe.

### **Legen Sie die notwendigen Handlungen fest (Handeln)!**

Auch das eben Genannte ist zunächst einmal noch recht abstrakt. Deswegen sollten Sie im nächsten Schritt festlegen, welche Handlungen Sie durchführen müssen, z.B. „Ich gehe in die Bibliothek und suche entsprechende Literatur und verschaffe mir einen Überblick“, „Ich leihe mir xy für zu Hause aus“, „Ich lese die Beiträge“ und „fasse sie zusammen“.

Und zu guter Letzt: wann? „Am Montagvormittag gehe ich in die Bibliothek.“ „Bis Mittwoch will ich mich eingelesen haben“.

Das Wichtigste für das Planen und Handeln: Sie zerlegen den riesengroßen Berg in kleinere Abschnitte, so dass Sie immer wieder kleinere Erfolgserlebnisse haben und die Arbeit Schritt für Schritt erledigen.

### **Habe ich erreicht, was ich erreichen wollte? (Überprüfen)**

Sind Sie mit dem Ergebnis zufrieden? Haben Sie ggf. ein Teilziel erreicht? Was können Sie ggf. noch verändern, um dem Gesamtziel weiter näher zu kommen?