

# Lektionsvorschläge Motivation

von Yvonne Polloni

## Themen

- Faktoren für Motivation und Demotivation
- Ziele
- Durchhalten trotz Misserfolgen

## Lektionen und Dauer

1 Lektion Film anschauen und besprechen (45 Minuten)

2 Lektionen Übungen:

- Was ist Motivation (15 Minuten)?
- Was motiviert mich/ was demotiviert mich (30 Minuten)?
- Ich mit 25 Jahren... (45 Minuten)

## Film anschauen und besprechen

**Zeit:** 45 Minuten

**Sozialform:** Gruppenarbeit, Plenum

**Material:** Film, Plakate mit Namen der Jugendlichen aus dem Film, Filzstifte, Plakate für die Sammlung der Motivationsfaktoren der Jugendlichen

## Ablauf:

**Gedankenaustausch in Gruppen, schriftlich:** Die Klasse wird in sechs Gruppen aufgeteilt. Je eine der sechs Jugendlichen im Film - Rahela, Ralphie, Riccarda, Rinor, Guillaume und Farzad – wird einer Gruppe zugeteilt. Es gibt für alle Jugendlichen aus dem Film ein Plakat mit dem jeweiligen Namen darauf.

**Erste Runde** (10 Minuten): Auf einem Plakat sammeln die Jugendlichen, was für die jeweilige Person motivierend ist oder war. Nach zehn Minuten wird das Plakat an einer anderen Gruppe weitergegeben.

**Zweite Runde** (5 Minuten): Eine Gruppe liest, was eine andere Gruppe zu den Fragen zusammengetragen hat. Falls sie weitere Aspekte sehen, ergänzen sie dies auf dem Plakat. Das Plakat wird nach fünf Minuten einer nochmals anderen Gruppe weitergegeben.

**Dritte Runde** (10 Minuten): Eine Gruppe liest, was die vorherigen beiden Gruppen auf dem Plakat zusammengetragen haben und klären offene Fragen.

Anschliessend überlegen sie, erst allein für sich und dann gemeinsam, folgende Frage: Was ist für mich motivierend? Sie gestalten dazu ein eigenes Plakat mit einer gemeinsamen Sammlung ihrer Motivationsfaktoren.

Die Plakate werden im Raum aufgehängt.

Anschliessend können im Plenum folgende Leitfragen diskutiert werden: (10 Minuten)

- *Wer ist aus eurer Sicht von den Jugendlichen im Film am meisten motiviert? Warum?*
- *Für wen war es besonders schwierig sich zu motivieren? Warum?*
- *Was hilft, um motiviert zu sein und zu bleiben?*
- *Welche Umstände können die Motivation bei der Lehrstellensuche oder während der Lehre erschweren?*

**«Was ist Motivation?» & Übung «Was motiviert mich / was demotiviert mich, wenn ich an die Berufswahl denke**

**Zeit:** 45 Minuten

**Lernziel:** Die Jugendlichen wissen, was «Motivation» bedeutet, und kennen Faktoren, die Einfluss auf ihre Motivation haben.

**Sozialform:** Frontalunterricht, Gruppenarbeit

**Material:** Visualisierung des Begriffs z.B. an der Wandtafel oder auf einem Flipchart

**Input: Was ist Motivation?**

*Motivation kommt vom Wort ‚movere‘ und bedeutet ‚bewegen‘. Das Wort ‚Bewegung‘ wird auch synonym für ‚Verhaltensbereitschaft‘ verwendet. Motivation bedeutet also bereit zu sein, etwas in Bewegung zu setzen und bringt uns dazu, etwas zu tun (vgl. Rudolph, 2009).*

*Menschen haben grundsätzlich den Wunsch etwas zu tun, zu gestalten, zu erreichen und zu bewirken. Was und wie wir etwas tun, hängt davon ab, was unsere Beweggründe und Bedürfnisse sind und welche Wege wir sehen, unser Ziel zu erreichen. Je mehr wir etwas Bestimmtes erreichen möchten, desto mehr sind wir bereit, uns anzustrengen.*

**Es gibt Unterschiede, warum wir motiviert sein können: Intrinsische und extrinsische Motivation**

*Intrinsisch motiviert sein bedeutet, dass die Motivation von innen kommt, ausgelöst durch Neugier, Interesse, Spass, Freude oder zum Beispiel dem Drang nach neuem Wissen. Die Idee oder das Vorhaben spricht persönlich sehr an und wir sind Feuer und Flamme dafür. Wir werden von innen heraus angetrieben, etwas zu tun, um unser Ziel zu erreichen.*

*Extrinsische Motivation bedeutet, dass die Motivation von aussen kommt. Sie wird ausgelöst durch Aufforderungen von Personen oder Situationen. Zum Beispiel sind wir vielleicht bereit etwas zu tun, wenn wir wissen, dass wir belohnt, bestraft, bezahlt oder benotet werden. Vielleicht strengen wir uns aber auch an, weil wir von anderen Anerkennung erhalten oder weil wir dazugehören möchten.*

*Beide Motivationsformen schliessen sich gegenseitig nicht aus. Aus extrinsischer Motivation kann auch intrinsische Motivation werden (vgl. Brandstätter et. al., 2013).*

**Austausch in Paaren (10 Minuten):**

Die Jugendlichen tauschen sich zu zweit zu folgenden Fragen aus:

- Wann war ich das letzte Mal sehr motiviert? Warum?
- Wann war ich das letzte Mal gar nicht motiviert (demotiviert)? Warum?
- Wann habe ich das letzte Mal etwas gemacht, weil ich wusste, ich werde belohnt dafür oder weil ich zu einer Gruppe dazu gehören wollte (extrinsische Motivation). Wie war das?

**Im Plenum sammeln (5 Minuten):**

Was hilft mir, motiviert zu sein?

**Was motiviert mich, was demotiviert mich, wenn ich an die Berufswahl oder die Lehre denke?****Zeit:** 30 Minuten**Lernziele:** Die Jugendlichen können benennen, was für sie bei der Suche nach einem Beruf motivierend oder demotivierend ist. Sie erkennen, dass Motivation beeinfluss- und gestaltbar ist.**Sozialform:** Frontalunterricht und Kleingruppenarbeit**Material:** 2 Flipcharts oder Wandtafel, A5-Karten

**Einleitung:** *Wenn uns etwas Spass macht, wenn es uns interessiert, wenn wir etwas gut können, wenn wir für unsere Taten gelobt werden, dann sind wir meistens sehr motiviert es zu tun – wir spüren einen inneren Antrieb. Es gibt aber auch so genannte Demotivatoren die uns hemmen, verängstigen und nicht vorankommen lassen. Motivatoren bestärken uns, unsere Ziele zu erreichen. Demotivatoren können entmutigen und dazu führen, dass wir nicht mehr weitermachen wollen. Wenn wir uns über unsere Motivatoren und Demotivatoren bewusst sind, können wir auf dem Weg zu unserem Ziel versuchen, die Motivatoren zu stärken, für uns gute Lösungen zu suchen und die Demotivatoren zu schwächen.*

Die Lehrperson fragt die Jugendlichen, was für sie bei der Suche nach einem Beruf motivierend ist. Sie melden sich spontan mit Antworten und die Lehrperson notiert sie als Stichworte auf ein Flipchart oder die Wandtafel. Auf ein weiteres Flipchart oder auf die andere Seite der Wandtafel werden Stichworte zu folgender Frage gesammelt: Was ist für euch nicht motivierend bei der Suche nach einem Beruf (Demotivatoren)?

Die Jugendlichen werden in Kleingruppen eingeteilt. Jede Gruppe erhält eine bestimmte Anzahl von den erwähnten Motivatoren und Demotivatoren, mehrere A5-Karten und beantwortet dazu folgende Frage:

- Was kann getan werden, um die Motivatoren zu verstärken?
- Was kann getan werden, um die Demotivatoren zu schwächen (welche Möglichkeiten und Lösungen gibt es?)

Die Antworten halten die Jugendlichen auf den A5-Karten stichwortartig fest. Die Kleingruppe stellt anschliessend ihre Ideen und Lösungsvorschläge vor. Die A5-Karten werden zu den Stichworten gehängt.

**Ich, wenn ich 25 Jahre alt bin**

Persönliche Wünsche und Visionen zeigen, was wir gerne erreichen, was wir erleben und wie wir uns fühlen möchten. Diese Vorstellungen und Bilder können Hinweise geben, sich über die eigenen Ziele klar(er) zu werden. Ziele, die uns lohnend erscheinen, sind motivierend. Um sie zu erreichen, ist es hilfreich, die eigenen Fähigkeiten realistisch einzuschätzen und mit möglichen Herausforderungen umgehen zu können. (Spinath et. al. 2018). Persönliche Zukunftsvorstellungen sind immer auch von Werten und Haltungen aus dem nahen Umfeld und von gesellschaftlichen Erwartungen geprägt. Die Herausforderung für Jugendliche besteht darin, im Spannungsfeld von eigenen Vorstellungen, Ansprüchen von Eltern (z.B. einen gut bezahlten Beruf auszuüben) und Prägungen durch die Gesellschaft (z.B. geschlechterstereotype Rollenerwartungen zu erfüllen) ihren individuellen Weg zu finden.

**Zeit:** 45 Minuten**Lernziel:** Die Jugendlichen setzen sich mit ihren Wünschen und Zielen auseinander.**Sozialform:** Einzelarbeit, Plenum**Material:** Zwei A5 Karten mit Fragen (s. Vorlage am Kapitelende), Tafel oder Pinnwand, Magnete oder Stecknadeln**Teil 1:****Einzelarbeit** (25 Minuten)

Die Jugendlichen erhalten eine A-5 Karte mit Fragen auf der Vorder- und der Rückseite (s. Vorlage am Kapitelende). Als erstes zeichnen sie auf der Vorderseite wie ihr Leben mit 25 Jahren aussehen soll. Die Leitfragen dazu sind:

- Wer bin ich? Was tue ich? Was gibt es alles um mich herum?

Auf der Rückseite der A-5 Karte zeichnen die Jugendlichen einen Weg, der am heutigen Tag beginnt und beim Tag x mit 25 Jahren aufhört. Die Leitfragen dazu lauten:

- *Welche wichtigen Ereignisse gibt es auf meinem Weg?*
- *Was ist mir wichtig? Was macht mich glücklich?*
- *Was tue ich, damit ich mit 25 Jahren so lebe, wie ich es mir heute vorstelle?*
- *Was könnte schwierig sein? Wie könnte ich damit umgehen?*
- *Was tue ich heute dafür? Nächste Woche? Nächsten Monat?*
- *Wer unterstützt mich dabei?*

#### **Hinweis**

Die Karte behalten die Jugendlichen. Sie kann zu einem späteren Zeitpunkt für die Formulierung von konkreten Zielen als Grundlage dienen, beispielsweise in einer weiteren Lektion und/oder als Hausaufgabe.

#### **Teil 2:**

##### **Einzelarbeit** (10 Minuten)

Die Jugendlichen erhalten eine zweite A-5 Karte (s. Vorlage am Kapitelende). Auf dieser beantworten sie folgende Frage:

- *Worauf freue ich mich besonders, wenn ich an meinen Weg denke?*

Sie schreiben dazu ein Stichwort gross auf die zweite A-5 Karte.

##### **Plenum** (10 Minuten)

Diese Karten werden von allen mit ein, zwei Sätzen vorgestellt und an die Tafel oder an eine Pinwand gehängt.

#### **Weiterführender Hinweis / Anregung**

In der Tendenz setzen junge Frauen und junge Männer die Prioritäten ihrer Lebensziele unterschiedlich.

Dies wirkt sich auf die Berufswahl aus. Junge Frauen setzen ihre Ziele weniger hoch als junge Männer. Beide Geschlechter wünschen sich mehrheitlich geschlechterspezifische Berufe.

Dieses Thema könnte mit den Jugendlichen aufgegriffen werden (z.B. anhand von Beispielen oder Statistiken):

- Warum entscheiden sich junge Menschen eher für geschlechtsspezifische Berufe?
- Kann ich mir vorstellen, einen geschlechtsuntypischen Beruf zu wählen? Warum ja, warum nein?

#### **Quellen:**

Brandstätter, V.; Schüler J.; Puca, R.M.; Lozo, Ljubica (2013). Motivation und Emotion. Berlin, Heidelberg.

Rudolph, U. (2009)<sup>2</sup>. Motivationspsychologie. Weinheim, Basel.

Spinath, B.; Dickhäuser, O. & Schöne, C. (2018). Psychologie der Motivation und Emotion. Göttingen.

(Kriesi & Basler, 2020).

## Arbeitsblätter zu Motivation

A-5 Karte Vorderseite

**Ich, wenn ich 25 Jahre alt bin**  
Wer bin ich? Was tue ich? Was gibt es alles um mich herum?

A5-Karte Rückseite

**Mein Weg von heute bis 25**

*Welche wichtigen Ereignisse gibt es auf meinem Weg?*

*Was ist mir wichtig? Was macht mich glücklich?*

*Was tue ich, damit ich mit 25 Jahren so lebe, wie ich es mir heute vorstelle?*

*Was könnte schwierig sein? Wie könnte ich damit umgehen?*

*Was mache ich heute dafür? Nächste Woche? Nächsten Monat?*

*Wer unterstützt mich dabei?*

Zweite A-5 Karte

Worauf freue ich mich besonders, wenn ich an meinen Weg denke?  
*Schreibe ein, zwei Stichworte gross auf die Karte.*