

Inhaltsverzeichnis

I Grundlagen der Motivationsförderung

| | | |
|----------|--|-----------|
| 1 | Die Bedeutung von Motivation für Leistung | 3 |
| 1.1 | Was ist Motivation? | 4 |
| 1.2 | Wovon wird Motivation beeinflusst? | 5 |
| 1.3 | Wie wirkt sich Motivation auf unser Verhalten aus? | 6 |
| 1.4 | Wie hängt Motivation mit Leistung zusammen? | 7 |
| 1.5 | Ursachenzuschreibung und zukünftige Motivation | 8 |
| 1.6 | Zusammenfassung | 9 |
| | Literatur | 10 |
| 2 | Die Kraft der Gedanken: Wie Ursachenzuschreibungen Menschen beeinflussen | 11 |
| 2.1 | Was sind Ursachenzuschreibungen? | 12 |
| 2.2 | Woher kommen Ursachenzuschreibungen? | 14 |
| 2.2.1 | Informationen über die Zusammenhänge zwischen dem Ereignis und möglichen Ursachen | 14 |
| 2.2.2 | Rückmeldungen von anderen Personen | 17 |
| 2.3 | Welche Eigenschaften haben Ursachenzuschreibungen? | 18 |
| 2.4 | Welche Konsequenzen haben Ursachenzuschreibungen? | 20 |
| 2.5 | Zusammenfassung | 20 |
| | Literatur | 23 |
| 3 | Gedanken verändern: Maßnahmen zur Veränderung von Ursachenzuschreibungen | 25 |
| 3.1 | Was sind Maßnahmen zur Veränderung von Ursachenzuschreibungen? | 26 |
| 3.2 | Was soll erreicht werden? – Ziele | 27 |
| 3.3 | Wie wird vorgegangen? – Typische Schritte | 29 |
| 3.4 | Was wird gemacht? – Typische Techniken | 31 |
| 3.5 | Wissenschaftliche Beispiele für Maßnahmen zur Veränderung von Ursachenzuschreibungen | 33 |
| 3.6 | Zusammenfassung | 35 |
| | Literatur | 36 |

II Materialien Zur Motivationsförderung

| | | |
|----------|--|-----------|
| 4 | Bevor es los geht: Sinnvolle Überlegungen | 43 |
| 4.1 | Arbeitsblatt: Leitfragen für die Zielformulierung | 45 |
| 4.2 | Arbeitsblatt: Typische Ursachenzuschreibungen erkunden | 48 |
| 4.3 | Arbeitsblatt: Die eigenen typischen Ursachenzuschreibungen kennenlernen und andere plausible Ursachenzuschreibungen erkunden | 52 |

| | | |
|-----|--|-----|
| 5 | Über Ursachenzuschreibungen informieren: Psychoedukation | 59 |
| 5.1 | Arbeitsblatt: Was sind Ursachenzuschreibungen? | 61 |
| 5.2 | Arbeitsblatt: Welche Dimensionen der Ursachenzuschreibungen gibt es? | 65 |
| 5.3 | Arbeitsblatt: Wie wirken sich unterschiedliche Ursachenzuschreibungen auf Erleben und Verhalten aus? | 74 |
| 5.4 | Arbeitsblatt: Definition, Dimensionen und Auswirkungen von Ursachenzuschreibungen effektiv zusammengefasst | 80 |
| 5.5 | Handout zu Ursachenzuschreibungen | 83 |
| 6 | Erwünschte Ursachenzuschreibungen äußern: Kommentierungstechnik | 85 |
| 6.1 | Arbeitsblatt: Günstige Ursachenzuschreibungen nahelegen | 88 |
| 6.2 | Arbeitsblatt: Günstige Ursachenzuschreibungen verstärken und ungünstige abschwächen | 91 |
| 6.3 | Arbeitsblatt: Äußerung von Ursachenzuschreibungen anregen | 94 |
| 7 | Ein gutes Beispiel sein: Modellierungstechnik | 97 |
| 7.1 | Arbeitsblatt: Modellierung durch Erfahrungsberichte | 98 |
| 7.2 | Arbeitsblatt: Modellierung durch Rollenspiele | 106 |
| 7.3 | Arbeitsblatt: Selbstmodellierung durch Motivationssätze | 112 |
| 8 | Realistische Ursachen finden: Beobachtungsinformationen | 119 |
| 8.1 | Arbeitsblatt: Informationen sammeln und verstehen | 121 |
| 8.2 | Arbeitsblatt: Realistische Ursachenzuschreibungen finden | 132 |
| 8.3 | Arbeitsblatt: Variationen beobachten und zurückmelden | 138 |

III Spezielle Herausforderungen

| | | |
|------|---|-----|
| 9 | Umgang mit herben Rückschlägen | 147 |
| 9.1 | Herbe Rückschläge | 148 |
| 9.2 | Hinweise zur Verarbeitung herber Rückschläge | 149 |
| | Literatur | 150 |
| 10 | Wenn es vermeintlich am Können fehlt | 151 |
| 10.1 | Vermeintlich fehlendes Können | 152 |
| 10.2 | Hinweise zum Umgang mit Aufgaben, bei denen es vermeintlich am Können mangelt | 152 |
| | Literatur | 154 |
| 11 | Wenn Wollen zum Problem wird | 155 |
| 11.1 | Wollen als Problem | 156 |
| 11.2 | Hinweise zum Umgang mit fehlendem/übermäßigem Wollen | 157 |
| | Literatur | 158 |