

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