

Inhaltsverzeichnis

I Grundlagen der Motivationsförderung

1	Der Antrieb unseres Handelns: Die Bedeutung von Motivation für Leistung	3
1.1	Motivation.....	4
1.1.1	Motivation und Verhalten.....	5
1.1.2	Motivation bestimmende Faktoren.....	6
1.2	Motivation und Leistung	7
1.3	Ursachenerklärung und zukünftige Motivation.....	8
1.4	Zusammenfassung.....	9
	Literatur.....	10
2	Die Kraft der Gedanken: Der Einfluss von Ursachenerklärungen	11
2.1	Das Konzept der Attribution.....	12
2.2	Quellen von Attributionen.....	13
2.2.1	Beobachtungen als Informationsquelle von Attributionen	14
2.2.2	Rückmeldungen anderer als Informationsquelle von Attributionen	18
2.3	Eigenschaften von Attributionen	19
2.4	Konsequenzen/Folgen von Attributionen	21
2.5	Zusammenfassung.....	25
	Literatur.....	25
3	Gedanken verändern: ReattrIBUTIONstrainings zur Veränderung von Ursachenerklärungen	27
3.1	Das Konzept „ReattrIBUTIONstraining“	28
3.2	Ziele von ReattrIBUTIONstrainings	29
3.3	Typische Schritte von ReattrIBUTIONstrainings	31
3.4	Typische Techniken von ReattrIBUTIONstrainings	33
3.5	Wissenschaftliche Beispiele für ReattrIBUTIONstrainings	35
3.5.1	ReattrIBUTION im Schulkontext	35
3.5.2	ReattrIBUTION im Hochschulkontext	36
3.6	Zusammenfassung.....	38
	Literatur.....	38

II Materialien zur Motivationsförderung

4	Bevor es los geht: Sinnvolle Überlegungen.....	47
4.1	Leitfragen für die Zielformulierung	49
4.1.1	Steckbrief: Leitfragen für die Zielformulierung.....	49
4.1.2	Arbeitsblatt: Leitfragen für die Zielformulierung	51
4.2	Die eigenen typischen Ursachenerklärungen erkunden.....	52

4.2.1	Steckbrief: Die eigenen typischen Ursachenerklärungen erkunden.....	52
4.2.2	Arbeitsblatt: Die eigenen typischen Ursachenerklärungen erkunden	53
4.3	Die eigenen typischen Ursachenerklärungen kennenlernen und andere plausible Ursachenerklärungen erkunden.....	58
4.3.1	Steckbrief: Die eigenen typischen Ursachenerklärungen kennenlernen und andere plausible Ursachenerklärungen erkunden.....	58
4.3.2	Arbeitsblatt: Die eigenen typischen Ursachenerklärungen kennenlernen und andere plausible Ursachenerklärungen erkunden.....	60
5	Über Attributionen informieren: Psychoedukation.....	63
5.1	Leitfaden zur Erläuterung von Attributionen	66
5.1.1	Steckbrief: Leitfaden zur Erläuterung von Attributionen.....	66
5.1.2	Arbeitsblatt: Leitfaden zur Erläuterung von Attributionen.....	67
5.2	Kennenlernen der Dimensionen von Ursachenerklärungen	69
5.2.1	Steckbrief: Kennenlernen der Dimensionen von Ursachenerklärungen	69
5.2.2	Arbeitsblatt Teil A: Vorstellung der Dimensionen – Leitfaden für die Lehrkraft.....	70
5.2.3	Arbeitsblatt Teil B: Zuordnung der Ursachen zu den Dimensionen – Leitfaden für die Lehrkraft	73
5.2.4	Arbeitsblatt Teil C: Selbstreflexion – Wie ordne ich Ursachen ein?.....	75
5.3	Leitfaden zu den Auswirkungen unterschiedlicher Attributionen auf Erleben und Verhalten	77
5.3.1	Steckbrief: Leitfaden zu den Auswirkungen unterschiedlicher Attributionen auf Erleben und Verhalten	77
5.3.2	Arbeitsblatt: Leitfäden zu den Auswirkungen unterschiedlicher Attributionen auf Erleben und Verhalten	78
5.3.3	Arbeitsblatt: Handout Ursachenerklärungen.....	83
5.4	Definition, Dimensionen und Auswirkungen von Attributionen effektiv zusammengefasst.....	85
5.4.1	Steckbrief: Definition, Dimensionen und Auswirkungen von Attributionen effektiv zusammengefasst	85
5.4.2	Arbeitsblatt: Definition, Dimensionen und Auswirkungen von Attributionen effektiv zusammengefasst	85
6	Ein gutes Beispiel sein: Modellierungstechnik	89
6.1	Modellierung durch Erfahrungsberichte	91
6.1.1	Steckbrief: Modellierung durch Erfahrungsberichte.....	91
6.1.2	Arbeitsblatt: Leitfragen für Lehrkräfte zum Erinnern von Modellen zur Modellierung	93
6.1.3	Arbeitsblatt: Leitfragen für Lernende zum Erinnern von Ursachenerklärungen.....	96
6.2	Modellierung durch Rollenspiele	97
6.2.1	Steckbrief: Modellierung durch Rollenspiele.....	97
6.2.2	Arbeitsblatt: Skript für ein Rollenspiel (1)	99
6.2.3	Arbeitsblatt: Skript für ein Rollenspiel (2)	101
6.3	Selbstmodellierung durch Motivationssätze.....	103
6.3.1	Steckbrief: Selbstmodellierung durch Motivationssätze.....	103
6.3.2	Arbeitsblatt: Leitfragen zum Generieren von Sätzen zur Selbstmodellierung.....	105

7	Realistische Ursachen finden: Beobachtungsinformationen.....	109
7.1	Informationen sammeln und verstehen	112
7.1.1	Steckbrief: Informationen sammeln und verstehen	112
7.1.2	Anleitung zum Arbeitsblatt „Informationen sammeln und verstehen“	114
7.1.3	Arbeitsblatt: Informationen sammeln und verstehen	115
7.2	Beobachtungen sammeln und realistische Ursachenerklärungen bilden.....	123
7.2.1	Steckbrief: Beobachtungen sammeln und realistische Ursachenerklärungen bilden.....	123
7.2.2	Arbeitsblatt: Beobachtungen sammeln.....	124
7.2.3	Arbeitsblatt: Realistische Ursachenerklärungen bilden.....	126
7.3	Variationen beobachten und zurückmelden.....	128
7.3.1	Steckbrief: Variationen beobachten und zurückmelden.....	128
7.3.2	Arbeitsblatt: Variationen beobachten und zurückmelden	129
7.4	Auf beobachtete Variation aufmerksam machen.....	133
7.4.1	Steckbrief: Auf beobachtete Variation aufmerksam machen.....	133
7.4.2	Arbeitsblatt: Auf beobachtete Variation aufmerksam machen	134
8	Erwünschte Ursachenerklärungen äußern:	
	Kommentierungstechnik.....	135
8.1	Äußerung von Attributionen anregen.....	137
8.1.1	Steckbrief: Äußerung von Attributionen anregen	137
8.1.2	Arbeitsblatt: Äußerungen von Ursachenerklärungen anregen.....	139
8.2	Günstige Attributionen verstärken und ungünstige abschwächen.....	140
8.2.1	Steckbrief: Günstige Attributionen verstärken und ungünstige abschwächen	140
8.2.2	Arbeitsblatt: Günstige Attributionen verstärken und ungünstige abschwächen.....	142
III	Spezielle Herausforderungen bei der Motivationsförderung	
9	Umgang mit herben Rückschlägen.....	145
9.1	Herbe Rückschläge.....	146
9.2	Hinweise zur Verarbeitung herber Rückschläge.....	147
	Literatur.....	147
10	Wenn es vermeintlich am Können fehlt	149
10.1	Vermeintlich fehlendes Können.....	150
10.2	Hinweise zum Umgang mit Aufgaben, bei denen es vermeintlich am Können mangelt	150
	Literatur.....	151
11	Wenn Wollen zum Problem wird	153
11.1	Sehr geringe Ausprägungen des Wollens.....	154
11.2	Hinweise zum Umgang mit sehr geringem Wollen	154
11.3	Übermäßig hohe Ausprägungen des Wollens.....	156
11.4	Hinweise zum Umgang mit übermäßigem Wollen	156
	Literatur.....	157