

Inhaltsverzeichnis

I Grundlagen

1	Die Bedeutung von Motivation für Leistung	3
1.1	Motivation.....	4
1.2	Wie hängen Motivation und Leistung zusammen?.....	7
1.3	Wie beeinflussen Ursachenerklärungen von Verhaltensergebnissen die zukünftige Motivation?	8
1.4	Fazit.....	9
	Literatur.....	10
2	Die Kraft der Gedanken: Wie Ursachenerklärungen Menschen beeinflussen.....	11
2.1	Was sind Attributionen?.....	12
2.2	Woher kommen Attributionen?.....	14
2.3	Welche Eigenschaften haben Attributionen?	18
2.4	Welche Konsequenzen haben Attributionen?.....	20
2.5	Fazit.....	22
	Literatur.....	23
3	Gedanken verändern: Trainings zur Veränderung von Attributionen	25
3.1	Was sind Trainings zur Veränderung von Ursachenerklärungen?	26
3.2	Was soll erreicht werden?	27
3.3	Wie wird typischerweise vorgegangen?	29
3.4	Was sind typische Techniken?.....	31
3.5	Was ist sonst noch zu beachten? – Attributionsstile	33
3.6	Wissenschaftliche Beispiele für Trainings zur Veränderung von Attributionen.....	33
3.7	Fazit.....	36
	Literatur.....	36

II Materialien

4	Bevor es los geht: Sinnvolle Überlegungen.....	39
4.1	Formulierung von Maßnahmenzielen	40
4.2	Mein Attributionsstil (Version für Führungskraft)	42
4.3	Mein Attributionsstil (Version für Mitarbeitende)	45
4.4	Typische Attributionen bei Misserfolgen erkennen	48

VIII Inhaltsverzeichnis

5	Über Attributionen informieren: Psychoedukation.....	53
5.1	Was sind Attributionen?.....	54
5.2	Dimensionen von Attributionen	55
5.3	Wie wirken sich Attributionen auf Erleben und Verhalten aus?	60
5.4	Definition, Dimensionen und Auswirkungen von Attributionen kurz zusammengefasst.....	65
5.5	Handout Attributionen.....	68
6	Ein gutes Beispiel sein: Modellierungstechnik	71
6.1	Modeldarbietung durch Erfahrungsberichte.....	72
6.2	Selbstmodellierung	78
7	Realistische Ursachen finden: Beobachtungsinformationen.....	83
7.1	Durch Beobachtungsinformationen realistische Attributionen finden	85
7.2	Beobachtungsinformationen sammeln und zurückmelden	89
7.3	Beobachtete Variationen kommentieren	94
8	Erwünschte Attributionen äußern: Kommentierungstechnik.....	97
8.1	Durch Kommentierung günstige Attributionen anregen	99
8.2	Kommentierung zur Verstärkung günstiger und Abschwächung ungünstiger Attributionen	102

III Spezielle Herausforderungen

9	Umgang mit herben Rückschlägen.....	107
9.1	Herbe Rückschläge.....	108
9.2	Hinweise zur Verarbeitung herber Rückschläge.....	109
	Literatur.....	109
10	Wenn es vermeintlich am Können fehlt	111
10.1	Vermeintlich fehlendes Können.....	112
10.2	Hinweise zum Umgang mit vermeintlich fehlendem Können	113
	Literatur.....	114
11	Wenn Wollen zum Problem wird	115
11.1	Wollen als Problem.....	116
11.2	Hinweise zum Umgang mit fehlendem oder übermäßigem Wollen	116
	Literatur.....	118