

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

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	Modelldarbietung 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	Komentierung 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