

# Motivation und Leistung ohne Druck?

7. Ganztagschulkongress Berlin  
12.11.2010

Dipl.-Psych. Valeska Pannier



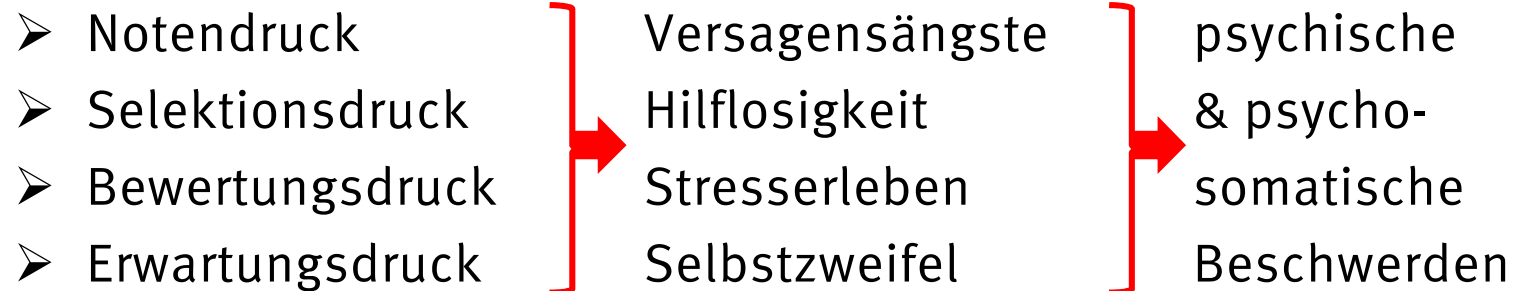
Ein Programm der Deutschen Kinder- und Jugendhilfe, gefördert durch das Bundesministerium für Bildung und Forschung und dem Europäischen Sozialfonds.



## „LEISTUNG“ im Schulkontext

- **Ergebnis** von Lernprozessen (im Idealfall)  
→ *Output- statt Prozessorientierung*
- **Wissensreproduktion**, Verstehen, Urteilen usw.  
→ *Rein kognitiv.*
- **Gute Noten** (Selektionsfunktion)  
→ *Bewertung, die einer Rangordnung gleich kommt.*
- **Erfüllung fremdgesetzter Standards und Normen**  
→ *Individuelle Situation des Schülers bleibt i.d.R. unberücksichtigt.*
- Reibungsloses **Funktionieren** im System.  
→ *Individuelle Entwicklung von (Selbst)Kompetenzen kaum im Blick.*

## „DRUCK“ = Stress



Ab wann wird aus „Druck“ Stress und Belastung?

Ausschlaggebend sind

1. Subjektiv wahrgenommene **Bewältigungsmöglichkeiten**
2. Tatsächliche **Ausmaß** des Drucks von außen
3. Subjektive Erwartung und Bewertung von **Erfolg oder Misserfolg**

„DRUCK“ = Motivation, Ansporn

### Intrinsische Motivation

- „Ich habe gar nicht gemerkt, wie die Zeit vergeht.“
- „Ich wollte einfach immer noch ein bisschen genauer wissen, wie das funktioniert.“

**Freude an der Tätigkeit an sich!**

### Extrinsische Motivation

- „Ich strenge mich an, weil ich keinen Stress mit meinen Eltern möchte.“
- „Mir ist es wichtig einen guten Abschluss zu machen, weil ich gerne studieren will.“

**Anstrengung für ein Ergebnis!**

### Schlüsselfrage:

Wie entstehen eine hohe Lernfreude, Interesse am Lerngegenstand, Zutrauen in die eigenen Fähigkeiten und der Wunsch, diese Fähigkeiten zu erweitern und zu verfeinern?

## Zentrale Entwicklungsbedürfnisse (nach E. Deci & R. Ryan)

### **Autonomie**

#### **„Ich habe mein Leben selbst in der Hand“**

- Sich als Akteur der eigenen Lebensumstände erleben und sich verantwortlich fühlen.
- Selbstbestimmung im Umgang mit eigenen und äußeren Anforderungen.

### **Kompetenz**

#### **„Ich kann etwas und setze das auch erfolgreich ein“**

- Fähigkeiten entwickeln und in persönlich bedeutsamen Bereichen einsetzen.
- Unterstützt den Aufbau eines positiven Selbstbildes und fördert das Erleben von Selbstwirksamkeit.

### **Soziale Eingebundenheit**

#### **„Ich fühle mich wohl, mit den Menschen um mich herum“**

- Wertschätzung, Akzeptanz, Anerkennung (Respekt) und authentisches Interesse können erlebt werden.

## Beteiligung / Partizipation und positive Beziehungsgestaltung – Praxisbeispiele

- Gemeinsame Gremien, Steuer- oder Arbeitsgruppen (u.a. mit der Schulleitung)
- Gespräche und Vereinbarungen zwischen Lernenden und erwachsenen Begleitern über individuelle Lernziele (z.B. Lernpläne)
- Reflektion von Unterrichtseinheiten (Feedback-Kultur)
- Klassenlehrer- oder Gemeinschaftsstunden
- Patenschaften älterer für jüngere Schülerinnen und Schüler
- Klassenrat
- Aktives Einbeziehen individueller Fähigkeiten und Interessen
- Rituale für informelle Begegnungen (L-L, Sch-Sch, L-Sch, L-PM...)

## Furcht vor Misserfolg

### **Niedriges Fähigkeitsselbstkonzept**

„Meine Noten waren bisher nicht so toll. Eigentlich glaube ich nicht, dass ich das alles überhaupt kann.“

### **Wahrnehmung einer geringen Fehlertoleranz und sozialen Unterstützung**

„Mir fällt auch niemand ein, den ich fragen könnte. Die würden nur denken, dass ich zu blöd dafür bin.“

### **Prüfungsangst**

„Ich hab große Angst, dass ich's nicht packe.“

„Wenn es ganz schlimm wird, weiß ich gar nicht mehr, was ich noch machen soll.“

### **Kausalattribution bei Erfolg auf Zufall**

„Ich hatte noch mal Glück und es war gar nicht so schwer.“

Foto: welt.de

## Hoffnung auf Erfolg

### **Hohe Selbstwirksamkeitserwartung, hohes Selbstkonzept**

„Ich weiß, was ich gut kann und glaube, dass ich auch dann erfolgreich bin, wenn's mal etwas schwierig wird.“

### **Wahrgenommene soziale Unterstützung hoch**

„Wenn ich alleine nicht weiterkomme, kann ich andere um Rat fragen.“

### **Anspruchsniveau angemessen schwer, positive Emotionen**

„Ich suche mir Aufgaben aus, die nicht zu leicht und nicht zu schwer sind. Dabei sehe ich auch die Verbesserung und bin stolz auf mich!“

### **Kausalattribution bei Erfolg auf Anstrengung und Fähigkeit**

„Manchmal hat man natürlich Pech und es läuft nicht so gut. Dann muss man noch mal gucken, woran es gelegen hat.“

Foto: taz.de



IDEEN FÜR MEHR!

*Ganztätig lernen.*

**positive Entwicklung**



**bessere Lernleistung**



**weniger Angst und Aggression**



**bessere Schulatmosphäre**



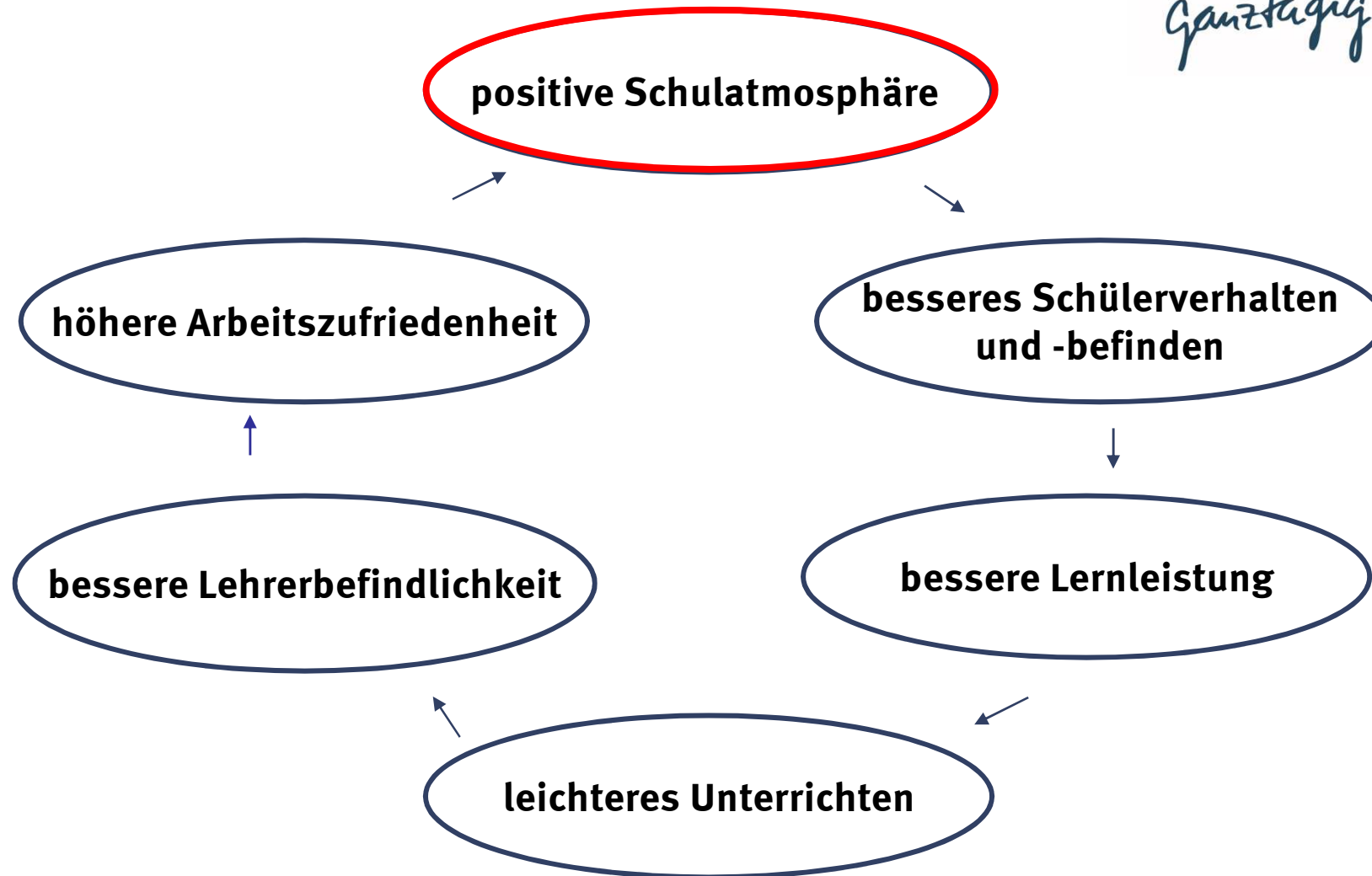
**Identifikation mit der Schule**



**Wenn Kinder und Jugendliche sich „gefragt“,  
angenommen und gefördert fühlen**

IDEEN FÜR MEHR!

*Ganzständig lernen.*





## Kleingruppendiskussionen

Sammeln Sie gemeinsam Ideen, wie die Situation an Ihrer Schule positiv beeinflusst werden könnte.

Bitte halten Sie Ihre Ideen fest, indem Sie sie für sich notieren. Wenn Sie möchten, können Sie sie außerdem gerne in den Ideenspeicher am Ausgang einwerfen.

Ein zentraler Gedanke oder eine spannende Idee aus jeder Kleingruppe wird den anderen Teilnehmenden mit auf den Weg gegeben – für weitere spannende Diskussionen über Lernkultur auf dem Kongress!

# Ihre Ideen / Gedanken

IDEEN FÜR MEHR!

*ganztagig lernen.*

- Interessanter Stoff – Wissen warum
- Freiräume im begrenzten Schulraum – Aufgreifen wissenschaftl. Erkenntnisse
- Fächerzahl pro Tag reduzieren – Kernfächer nicht in 9. o. 10. Stunden
- Gymnasium-Übertritt erst nach Kl. 7,8,9
- Elternängste – durch Aufklärung und Kooperation reduzieren
- Angst vor Kritik-Üben
- Übergang von 10. zur 11.Klasse (seit G8 besonders hart), besser gestalten
- Diversität der Schülerschaft als Problem und Chance, besonders wenn Offenheit gegenüber verschiedenen Anliegen der Schüler besteht.
- 45-Min-Unterricht abschaffen. USA: 60 Min Input-Unterricht, dann 30 Min „Schulaufgaben-Erledigung“ innerhalb des Fachunterrichts im Beisein des Lehrers
- Zeit für Lesen, für sich
- Beispiel Jenaplan-Schule
- Gesundheitsaustausch unter den Lehrern – Eltern den Druck nehmen: „Schultag“ für Eltern.
- Zeit für Selbstgestaltung innerhalb der GTS – Freier Mittwochnachmittag

## Motiviert lernen ohne Angst und Stress?

- Individuelle Förderung und (Heraus)Forderung
- Fehlertoleranz und Reflektion der Lernprozesse
- Fachlich gute und menschlich empathische Begleitung
- Individuelle Erfolg verdeutlichen und honorieren
- Mitbestimmung und Partizipation
- Identifikation mit dem Lernziel fördern
- Gegenseitige Unterstützung und Anerkennung

→ Schule, die die Bewältigungsmöglichkeiten für herausfordernde Situationen stärkt, trägt auch zu reduziertem Stresserleben bei.