

# Selbstmotivierung

Vortrag von Prof. Dr. Julius Kuhl vom 12.11.2007 – Wiedner Gymnasium

## 1) Begabung und Leistung

- Diagnostik und Förderung persönlicher Kompetenz
  - ✓ Zusammenarbeit zwischen Schulleitung und Lehrern erforderlich
- Wichtig für alle Schüler, die nicht ganz auf der Höhe ihrer persönlichen Leistungskurve arbeiten

## 2) Grundsätzliche Überlegungen

- Was in der Medizin selbstverständlich ist (zunächst Diagnostik, dann Verordnung einer Therapie) ist in der Psychologie kaum üblich
- In Pilotstudien an verschiedenen Schulen im Rahmen der Begabungsforschung
  - ✓ wurden Persönlichkeitsfaktoren, die zwischen Begabung und Leistung vermitteln, herausgefunden
  - ✓ wurde festgestellt, dass es quälend für alle Beteiligten ist, besonders für die Betroffenen selbst, wenn Begabung und Leistung nicht Hand in Hand gehen
- Jede Begabungsförderung verlangt zusätzlich zur Förderung von Fachwissen auch die Förderung der Persönlichkeit
  - ✓ Begabung kann nicht voll ausgeschöpft werden ohne die notwendige *Motivation*, ohne *Selbststeuerung* und ohne das richtige *Gleichgewicht* aller psychischen Kräfte
    - Zum Beispiel muss ein Analytiker auch holistisch arbeiten können, Holisten auch analytisch
- Der klassische Begriff der **Bildung** bezeichnet diese Verbindung von Intellekt und Persönlichkeit
- Heute wird das, was man seit Jahrhunderten mit dem Begriff *Persönlichkeit* beschreibt, oft nur angedeutet, z.B. mit dem Begriff Schlüsselqualifikationen
  - ✓ Wir sprechen von *persönlichen Kompetenzen*
  - ✓ Begabung erfordert besondere persönliche Kompetenzen
  - ✓ Die Psychologie befasst sich hierbei zunächst mit gesundem Verhalten!

## 3) Warum müssen wir heute ganz besonders intensiv in Schlüsselqualifikationen investieren?

- „Schlüsselqualifikationen“ – der Schlüssel zu Begabungsförderung
- Noch nie war die Schere zwischen Fordern und Fördern der Persönlichkeit so weit geöffnet wie heute
  - ✓ Zunehmendes Wissen
  - ✓ Reizüberflutung, Informationsflut
- Erziehen ist dadurch heute viel schwerer

#### **4) Begabung & persönliche Kompetenzen – Befunde Ratsgymnasium OS**

- Eine Herausforderung ist es, sich auf die Fragestellungen anderer einzulassen und Lösungsansätze zu erarbeiten
- Durch gute Erfolge wird es möglich, Politiker unter Druck zu setzen, dazu braucht es
  - ✓ Diagnostik, um zu evaluieren, dass Maßnahmen auch die Persönlichkeit fördern
  - ✓ Zahlen, die nicht mehr ignoriert werden können
    - Interessantes Ergebnis: Begabung (Intelligenz) und Persönlichkeit (gefühlte Leistungsmotivation) wirken sich etwa gleich stark auf den Notendurchschnitt aus

#### **5) Wissenschaftliche Begleitung der Begabungsförderung am Salvatorkolleg in Bad Wurzach**

- Stiftungsorientierte Ziel (Schiedel?-Stiftung); mehr finanzielle Unterstützung vorhanden als am Wiedner Gymnasium, wo sehr viel mehr Eigeninitiative nötig ist
  - ✓ Begabungsausschöpfung
  - ✓ Persönlichkeitsbildung
- Wissenschaftliche Anreize
  - ✓ Anwendung (gesellschaftliches Engagement)
  - ✓ Nachwuchsförderung (Begabtentransfer Uni -> Schule)

#### **6) Entwicklungsorientierte Systemdiagnostik (EOS) - Hauptmerkmale**

- Ganzheitlich (über 80 förderbare Einzelfunktionen)
  - ✓ Kognitiv-emotionale Erst- und Zweitreaktion
- Ressourcenorientiert (individuelle Stärken)
  - ✓ Nicht nur nach Defiziten suchen, sondern nach Stärken!
- Entwicklungsorientiert (individuelle Chancen)
  - ✓ Individualisierend und förderungsökonomisch (an der diagnostischen Stelle fördern statt „Gießkannenprinzip“)
    - was differenziert wird muss auch wieder integriert werden – innerhalb der Person und in der Gruppe

#### **7) EOS sucht nach dem individuellen Förderfokus (von der Makro- zur Mikroanalyse)**

- Motive
- Emotionen
- Kognitive Stile (analytisch, ganzheitlich,...)
- Selbststeuerung (Wille, Selbstmanagement)
  - ✓ Wille funktioniert nicht einfach -> nicht nur sagen „der will halt nicht“, sondern in System und dessen Funktionsweise hineinschauen - Bsp. Automechaniker „das Auto fährt eben nicht“ zu sagen, wäre zu wenig

- Makroanalyse Selbststeuerung
    - Zielbildung: Selbstregulation
    - Zielumsetzung: Selbstkontrolle
    - bei Belastung: Willensbahnung
    - unter Streß: Selbstzugang
      - Mikroanalyse Selbstregulation
        - Selbstwahrnehmung
        - Entscheiden
        - Selbstmotivierung
        - Selbstberuhigung
        - Ablenkungsresistenz
        - Zielorientierung
        - Selbstaktivierung
- Das Training kann ganz auf die Funktionskomponente abgestimmt werden, die in einer Zielgruppe oder bei einem Schüler/einer Schülerin diagnostiziert wurde

## 8) Begabtenförderungsprogramme und Training

- Erst die Kombination von Begabtenprogramm und Motivationstraining bringt einen starken Leistungsanstieg
- Was leistet die entwicklungsorientierte Diagnostik (EOS) zur Identifizierung von Hochbegabung und verborgener Begabung?
  - ✓ Lehrerurteil ist das beste Beurteilungs“instrument“
  - ✓ Intelligenztests stellen Begabungen ziemlich verlässlich fest, können sie aber nicht immer sichtbar machen (sind per se auf IQ-Feststellung eingeschränkt)
  - ✓ EOS ist ein zusätzliches Instrument, um verborgene bzw. nicht umgesetzte Begabungen zu identifizieren, sowie Faktoren, die die Umsetzung von Begabungen einschränken (Diagnostik & Förderung)

## 9) Von der Intention zur Handlung

- Der Weg zur Selbstmotivierung oder „Wie kann man seine Umsetzungskompetenz steigern?“
  1. Suchen Sie sich ein „schwieriges“ Vorhaben aus
  2. Malen Sie sich aus, wie schön es wäre, es ausgeführt zu haben (in dieser Vorstellung „baden“)
  3. Nennen Sie die Schwierigkeiten und unangenehmen Dinge, die zu tun sind
  4. Wiederholen Sie Schritte 2 und 3 ein paar Mal
- Diese Methode bringt eine Effizienzsteigerung um bis zu 60%
- Schritte 2 oder 3 alleine oder in umgekehrter Reihenfolge helfen nicht
- Selbstmotivierung ist nur eine von 80 Persönlichkeitskomponenten, die mit EOS gemessen werden

## 10) Fragen

- Nachhaltigkeit
- Umsetzung
- Selbstmotivierungstraining
  - ✓ Am Wichtigsten sind die Erfahrungen mit Bezugspersonen (Mentoren)
    - Ermutigen muss selbstäußerungsbezogen sein (auf Anforderung, egal ob diese verbal oder nonverbal erfolgt)
      - Reaktion mit Ermutigung, Trost, Beruhigung
        - Dadurch entsteht ein Effekt im Gehirn (Verknüpfung nach klassischer Konditionierung)
        - Trost wird zunehmend zu Selbstqualifikation
    - Gute Freunde (Fremdmotivierung) suchen!
- Test
  - ✓ Es werden verschiedene Programme angewandt, am häufigsten dzt. Selbstmotivation
  - ✓ Zur besseren Durchführung bzw. Anwendung der Ergebnisse vor Ort Lehrerschulungen möglich
  - ✓ Zugang zu Tests
    - Über Internet, Auswertung durch Team von Psychologen
    - In der Folge Arrangieren von Beratungsgesprächen (auch telefonisch möglich)

## Literatur

- Kuhl, Julius und Martens, Jens-Uwe: Die Kunst der Selbstmotivierung: Neue Erkenntnisse der Motivationsforschung praktisch nutzen. Kohlhammer 2009; (24,90 Euro)
- [http://de.wikipedia.org/wiki/Julius\\_Kuhl](http://de.wikipedia.org/wiki/Julius_Kuhl)