

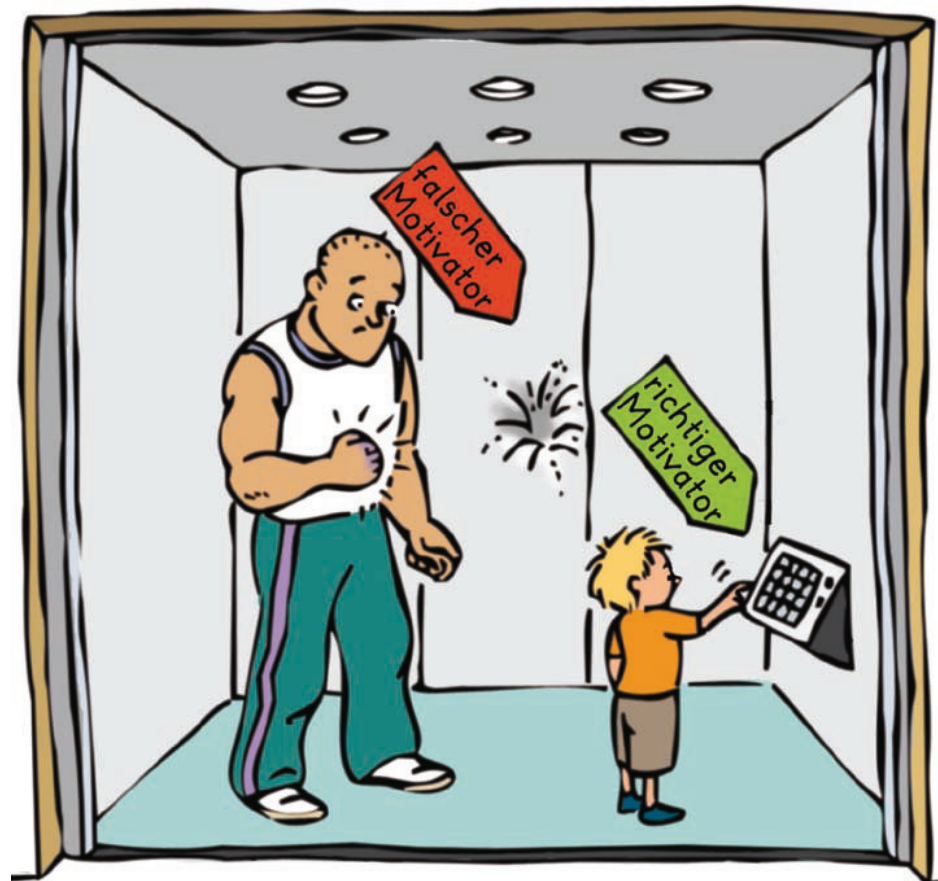
Motivation

Was ist Motivation?

Was sind Motivatoren? Wozu brauche ich sie?

Stellen Sie sich vor, in einem Aufzug steht ein durchtrainierter, aber leider nicht allzu heller Muskelprotz, der in den 25. Stock möchte. Deshalb holt er aus und haut eine dicke Delle in die Aufzugwand. Davon fährt der Aufzug aber leider nicht los.

Jetzt kommt ein vierjähriger Knirps rein und schaut sich beeindruckt die Delle in der Wand und den Kraftmeier an. Dann dreht er sich um und tippt ganz leicht mit seinem kleinen Fingerchen auf den Sensor für den 15. Stock, und siehe da, der Aufzug fährt los.



Sind Sie überrascht? Eigentlich nicht.
Und trotzdem handeln wir bei unseren Kindern
leider oft genauso, wenn es ums Lernen geht.
Nur – warum eigentlich?
Wir wollen doch für unsere Kinder nur das Beste!

Jeder Mensch, egal ob Kleinkind, Schulkind, Jugendlicher, Eltern oder Uroma, hat so eine Art Sensorknopf in sich.

Wird der auch nur ganz leicht angetippt, ist die Person motiviert.

Für die Schulkinder bedeutet das: Kein Stress beim Lernen, bei den Hausaufgaben oder in der Schule. Himmlisch...

Wird dagegen der falsche Knopf gedrückt, passiert überhaupt nichts.

Da hilft auch stundenlanges Drücken nichts – der Aufzug fährt nicht, das Kind lernt nicht.

Tims Eltern haben eine Idee. Sie wollen ihren Sprössling vom Computer weg und raus in die Natur locken.

Also packen sie eines schönen Tages ihr Kind samt Regenjacke, Fotoapparat und Picknickkorb und gehen auf den nahe gelegenen Waldlehrpfad.

Hier kann Tim Bäume, Büsche, Rehe, Wildschweine, Igel, Vögel und alles Mögliche, was da sonst so unterwegs ist, für sich entdecken.

Aber schon nach wenigen Minuten wird Tim von einer Wespe gestochen.

Das tut gemein weh. Was nun?

Eine Möglichkeit wäre natürlich, Tim mit Worten wie „Stell dich doch nicht so an, du bist doch schon groß!“ abzufertigen und weiter zu ziehen.

Wahrscheinlich wäre Tim aber danach weder mit Eis noch mit Picknick oder guten Worten jemals wieder hinter seinem Computer hervorzulocken.

Was auch verständlich wäre!

Vielleicht gibt es aber auch noch einen anderen Weg?

Genau, erstmal den Wespenstachel rausziehen und danach die Wunde vorsichtig mit etwas Spitzwegerich kühlen.

Tim wird neugierig: was können die Pflanzen am Wegrand denn noch alles?

Das ist die Gelegenheit, und seine Eltern suchen mit ihm nach wild wachsenden Kräutern wie Kamille, Schafgarbe und Thymian.

Abends ist Tim glücklich und müde.

Und dass er nebenbei noch ganz motiviert jede Menge über Wild- und Heilkräuter erfahren hat, findet er ganz spannend.



Natürlich ist es nicht nur für Kinder wichtig, den richtigen Motivator zu finden. Diese Situation kennen Sie sicher auch:
Mia ist zum jährlichen Gesundheits-Check beim Hausarzt,
und wieder mal heißt es
„Mia, du solltest joggen, das ist gut für's Herz und für's Gewicht!“

Mia überwindet sich auch dieses Jahr wieder und läuft ein paarmal im nahe gelegenen Stadtwald einige Runden. Alleine im Wald wird ihr aber schnell mulmig. Ihr Puls steigt rasant, ihr Herz rast, und sie stellt fest:
„Ich habe ganz einfach Angst alleine im Wald.
Das kann doch nicht gut für mein Herz sein.“
Also hört sie auch dieses Jahr bald – und mit dem üblichen schlechten Gewissen – wieder mit dem Joggen auf, dafür ist sie wieder angstfrei.



Sie stößt bei ihrer Freundin auf eine Analyse von Motivatoren, die sie neugierig macht und die sie für sich ausprobiert. Laut Test ist sie sehr teamorientiert. Sie überlegt: damals, beim Abi, hat sie mit Freunden gelernt. Beim Lernen für den Führerschein, für ihr Examen und sogar im Fitnessstudio war sie immer mit anderen verabredet. Das könnte doch auch beim Joggen klappen. Sie hört sich um, und siehe da, im Team joggen ist für sie genau das Richtige... Sie hat keine Angst mehr, dafür aber jede Menge Motivation, und der innere Schweinehund verkriecht sich auch brav in seiner Hütte, wenn die Freundinnen sie an der Tür abholen...

Teamorientierte Kinder lernen sehr gerne und gut mit anderen für Klassenarbeiten oder Vokabeltests und erstellen gemeinsam Referate. Alleine macht es ihnen einfach keinen Spaß. Also ab und zu mal Freunde einladen, dann klappt das auch.

Jetzt sind wir Eltern gefragt. Dazu brauchen wir nur zwei Infos:

- ◆ Was motiviert mich – und mein Kind?
- ◆ Welche Technik passt zu meinem Kind?
Die ergibt sich fast von selbst, wenn ich die Motivatoren meines Kindes kenne.

Wenn es trotz der richtigen Motivatoren mal mit der Motivation hakt, heißt es Ruhe reinbringen. Stress blockiert, und das blockiert dann auch die übrigen Reserven.

Ein heißer Tipp: etwas abwarten!
Im Kapitel Kommunikationstechniken gibt es jede Menge Tipps und Tricks zum Konfliktgespräch mit Teenies, Vorpubertierenden und Scheinschwerhörigen, die ihre Eltern schon für vorzeitig vergeist halten.

Motivatoren sind Sensoren

Zum Aufwärmen: Wie fördere ich Motivation?

*Lena beherrscht jetzt viele spannende Lerntechniken,
und in der Schule klappt damit vieles leichter als vorher.
Nur Englisch, das mag sie nach wie vor nicht.
Da will und will sie die Techniken einfach nicht nutzen.
Es ist nicht so, dass sie sie nicht beherrscht. Nein, sie will einfach nicht!
Da kann ihre Mutter sich Fransen an den Mund reden,
Lena bockt und schaltet auf stur.*

Wie bekommen wir Eltern jetzt unsere Lena oder unseren Lars dazu,
auch etwas für Englisch zu tun? Und sei es noch so wenig...
Oder gar die Königsdisziplin, ihr Zimmer aufräumen?

Gehirnfreundlich statt gehirnfeindlich!

Gehirnfeindlich kann bereits ein Verhalten, eine Lerntechnik
oder Lerngewohnheit wirken. Egal was es ist: unbedingt finden und abstellen!

*Wozu soll Lena englische Vokabeln lernen?
Der Lehrer ist langweilig und nach Amerika will sie auch nicht.
Aber den neuen Harry Potter... den gibt es bisher nur in Englisch,
den möchte sie so gerne haben.*

Hier sind wir Eltern gefragt. Jetzt heißt es schnell reagieren und die Situation nutzen.

*Lena kommt am Nachmittag nach Hause
und findet auf ihrem Schreibtisch ein Päckchen.
Darin ist der neue Band von „Harry Potter“ – in Englisch.
Sie kann es kaum erwarten und verschwindet nach den Hausaufgaben
spurlos in ihrem Zimmer. Als sie Stunden später zum Abendessen kommen soll,
mault sie, dass sie doch erst ein paar Minuten gelesen hat.
Dass inzwischen der ganze Nachmittag vorüber ist,
hat sie gar nicht gemerkt, so stark war sie im „Flow“.
Eine Extramotivation zum Vokabellernen ist heute völlig unnötig!*

Gehirnfreundliche Lerntechniken sind also in sich motivierend.
Wenn Lena erst einmal wieder Spaß am Lesen in Englisch hat, hält das vor.
Dass sie nebenbei noch jede Menge englische Vokabeln lernt,
findet sie jetzt auch gut. Sie findet, dass sie nun viel weniger Zeit
mit Lernen verbringt. Dass sie sich jetzt viel intensiver als jemals zuvor
mit englischen Wörtern und Sätzen befasst, merkt sie gar nicht.
Ist doch alles Harry Potter.

Dauerhafte Motivation kommt immer von innen.
Selbst mit noch so vielen Worten kann man die niemandem einreden.

*Montagsmorgen. Ihr Chef steht gut gelaunt in der Tür und erzählt begeistert
von einem neuen Projekt, das Sie aber nicht interessiert.
Er redet und redet, und bei Ihnen drängen die Termine.
Und – fühlen Sie sich nach fast einer Stunde Vorbeten schon motiviert?*

Nein? Kein Wunder, schließlich will er Ihnen etwas einreden, was ihm offensichtlich Spaß macht, während Sie längst nicht überzeugt davon sind. Wenn er es aber schafft, Sie ins Boot zu holen, sieht die Sache ganz anders aus. Was interessiert Sie? Kreative Gestaltungen oder neue Sprachen? Wenn Ihr Chef den richtigen Motivationsknopf für Sie findet, kann er sich viele Worte sparen. Sie freuen sich, fühlen sich von ihrem Chef motiviert und möchten gerne mitmachen.

Motivatoren kommen von innen

In den Kapiteln Lerntechniken I und II versteckt sich unglaublich viel Motivation. Stelle ich fest, dass ich mit der Baumliste in der Lage bin, mir viel mehr Begriffe als sonst zu merken, ist das ein tolles Gefühl. Besonders im direkten Vorher-Nachher-Vergleich.

Bei der Motivation geht es also darum, eine lernfreundliche Basis aufzubauen. Ist die einmal da, brauche ich nur noch ganz wenig zusätzliche Motivation. Damit bin ich in der Lage, mir rasch ein ganz verzwicktes oder langweiliges Thema selbst beizubringen. Genau wie es unsere Kinder täglich in vielen Schulfächern erleben.

Was bringen mir gehirnfreundliche Lerntechniken?

- ▶ mehr Geschwindigkeit
- ▶ Mehr Ideen
- ▶ Motivation aus sich selbst heraus

Welche Motivatoren bewegen mich?

Der achtjährige Jonas sitzt in seinem Zimmer und soll alleine die Hausaufgaben machen. Aber das geht und geht nicht voran. Er geht zu seiner Mutter und fragt immer wieder etwas nach, was er eigentlich genau weiß. Zuletzt fragt er „Mama, kann ich meinen Freund zum Lernen einladen?“ Höchstwahrscheinlich wird sie nein sagen, weil sie befürchtet, dass die beiden sowieso nicht lernen, sondern nur Quatsch machen wollen.

Jonas Mutter überlegt weiter, wie sie Jonas helfen kann und hört von anderen Eltern viel Spannendes über LIFE'S'COOL. Kurz entschlossen bucht sie ein Seminar. Die Lerntechniken findet sie schon sehr interessant. Aber am zweiten Tag, als es um die Motivatoren geht, fällt sie aus allen Wolken. Sie und ihr Mann arbeiten beide viel alleine von zu Hause aus. Die beiden genießen es, ihre Umgebung und ihren Arbeitsablauf selbst zu gestalten. Das motiviert sie.

Jonas dagegen ist ganz teamorientiert, und alleine fühlt er sich einsam.
Für ihn ist das so, als wäre er auf einer einsamen Insel
und könnte mit keinem Menschen reden. Er findet das furchtbar.
Er braucht andere Menschen um sich herum.
Jonas lernt am besten, wenn er anderen etwas erklären kann
oder mit ihnen gemeinsam etwas ausarbeitet.
Vor einiger Zeit war sein Freund Dino einmal zum Lernen bei ihm,
und die beiden haben wirklich fleißig und gut miteinander gelernt.

Die Mutter überlegt und spricht schließlich mit Dinos Mutter.
Dem hat der gemeinsame Lerntag damals auch so gutgetan.
Also wird vereinbart, dass die beiden dienstags und donnerstags zusammen lernen.
Seitdem macht Jonas seine Hausaufgaben gut und konzentriert
und kommt auch nicht mehr dauernd zum Fragen.

Aber was ist mit den anderen Tagen? Da ist Jonas doch weiterhin alleine.
Doch das ist nun kein Thema mehr,
er erledigt seine Hausaufgaben auch da problemlos.
Egal wie lange er dafür braucht, er kommt nicht mehr
alle fünf Minuten, um irgendetwas zu fragen.

Der Grund dafür ist einfach:
Am Montag, Mittwoch und Freitag „zehrt“ er von den Teamtage mit Dino.
Diese Tage sind für ihn von der Vorstellung geprägt,
„wenn Dino das nächste Mal kommt, müssen wir unbedingt dies und das machen“.
Für ihn ist das eine völlig andere Sicht der Dinge – die entscheidende!



Lena fährt am Sonntag mit ihrer Familie Fahrrad.
Ihr Vater ruft den Hügel hoch ein Radrennen aus
und strampelt direkt mit den kleinen Geschwistern los, die das toll finden.
Alle fahren mit Höchstgeschwindigkeit los – und Lena?
Die fährt in aller Ruhe den Andern in ihrem eigenen Tempo hinterher
und kommt ganz entspannt oben auf dem Berg an.
Egal, wie alle anderen schauen, da gibt sie gar nichts drauf.
Sie grinst nur: „Und, hat’s euch was gebracht?“
Ihr wettbewerbsorientierter Vater ist entsetzt.
„Was soll aus dem Kind werden?“ fragt er sich.
„Die lässt sich doch schon von den Kleinen an die Wand fahren...“

*Er könnte jetzt stundenlang predigen und meckern,
sie solle doch endlich mal Ehrgeiz entwickeln.
Doch das führt zu nichts, im Gegenteil, sie schaltet frustriert auf Durchzug.
Aber Achtung! Lena hat keineswegs zu wenig Ehrgeiz,
und aus ihr wird auch mal was.
Sie hat nur andere Motivatoren, die sie antreiben.
Vielleicht ist sie kreativer, kommunikativer und teamfähiger
als alle anderen zusammen.*

Wettbewerb als Motivator wirkt auf Lena so, als würden Sie an der Aufzugstür drücken, obwohl Sie doch eigentlich hochfahren wollen. Das heißt, Sie müssen die richtigen Motivatoren suchen! Damit erreichen wir ohne Druck oder Härte unser Kind. Einmal sanft antippen, und es läuft fast wie von selbst.

Natürlich können Sie die Art, wie Sie selbst lernen, am ehesten nachvollziehen. Wenn Ihr Kind die gleichen Motivatoren hat wie Sie, ist das optimal. Aber das muss nicht sein! Manchmal funktioniert es bei dem einen Kind und beim anderen überhaupt nicht. Genau dafür ist die **Motivatorenanalyse** da.

Motivatoren

- ▶ *Jeder hat eigene Motivatoren. Das ist gut so!
Aufgabe der Eltern: sie zu finden und ungeniert zu nutzen!*
- ▶ *Predigen hilft nicht! Gibt nur Durchzug und Frust!*



Russische Motivatorenanalyse

Ein praxisorientierter und ungewöhnlicher Motivatorentest wurde in den 70er Jahren des vorigen Jahrhunderts in Russland entwickelt. Dieser Test ist ganz anders als die üblichen psychologischen Tests – und vor allem ist er sofort nachvollziehbar und nutzbar.

In Russland haben sich Sportpsychologen gefragt, was Menschen zu ihren Höchstleistungen antreibt. Angenommen, jeder Athlet würde in seiner Laufbahn an hundert Wettkämpfen teilnehmen und in sieben gewinnen. Er würde sich damit in jedem siebten Wettkampf selbst übertreffen. Ist das ein Zufall, oder was hat den Sportler hier besonders motiviert? Um dieser Frage auf den Grund zu gehen, wurden in einer Studie viele Sportler, darunter Weltmeister, Staatsmeister, Olympiateilnehmer, Europameister usw. befragt. War an diesen sieben erfolgreichen Wettkampftagen etwas anders als sonst, was diese Sportler besonders motiviert hat?

Gleich beim ersten Test kamen interessante Tatsachen ans Licht: Einige Athleten hatten ihre persönliche Bestleistung immer dann, wenn sie vier bis sechs Wochen vorher verletzt waren. Der Trainer hatte ihnen mit dieser Verletzung nicht zugetraut,

die Olympiaqualifikation zu erreichen.
 Die Einschätzung ihres Trainers, „Das schaffst du sowieso nicht!“,
 war für sie eine solche Herausforderung,
 dass sie eine Jetzt-erst-recht-Haltung auslöste.
 Bei Menschen mit diesem Motivator reicht oft schon ein Blick aus,
 um sie herauszufordern und anzuspornen.
 Andere Sportler waren von dieser Art der Herausforderung so entmutigt,
 dass sie zu dem Wettbewerb gar nicht erst angetreten sind.

Was also den einen motiviert, kann für den anderen völlig demotivierend sein.
 Ihre Reaktion auf unterschiedliche Motivationsknöpfe zieht sich wie ein
 roter Faden durch das Leben dieser Sportler – aber auch aller anderen Menschen.

Insgesamt haben die russischen Sportpsychologen auf diese Art
 14 verschiedene Motivatoren gefunden.
 Diese Erkenntnisse stellten einen ungeheuren Wettbewerbsvorteil dar,
 weshalb die Ergebnisse nicht veröffentlicht wurden.
 Im Laufe der Zeit sickerte die Studie jedoch durch, sodass die Methode
 auch in Amerika Einzug hielt und später dort veröffentlicht wurde.

Das Beste ist, jeder erkennt sich und seine Motivatoren sofort wieder.
 Es geht dabei nicht um Wunschdenken,
 sondern um Abläufe, die sich in der Praxis schon bewährt haben.
 Mit den Ergebnissen kann jeder sofort bei sich und seinen Kindern loslegen.

Motivatoren

Erkenne dich selbst!

Diese 14 verschiedenen Motivatoren, die uns zum Lernen bewegen,
 schauen wir uns jetzt genauer an.
 Bei den meisten Kindern und Erwachsenen
 sind davon etwa drei bis fünf richtig stark ausgeprägt.
 Deshalb kommt jetzt eine Detektivrunde:

- ◆ *Welche Motivatoren habe ich?
 Welche hat mein Erziehungspartner?
 Egal ob Mama, Papa, Oma, Opa...*
- ◆ *Welche Motivatoren haben meine Kinder?
 Meine Methode funktioniert nicht unbedingt auch bei meinen Kindern.
 Jedes Familienmitglied kann andere Motivatoren haben...*

Auch wenn wir keine russischen Spitzensportler sind –
 die Motivatoren funktionieren auch bei uns.
 Mit einem leichten Antippen kann mein meckerndes Kind
 plötzlich motiviert sein und seine Aufgaben erledigen.
 Motivatoren sind unglaublich stark.
 Sie funktionieren immer und bei jedem Charaktertyp,
 egal ob ein Kind eher abenteuerlustig oder vorsichtig ist.

Je früher wir unsere eigenen Motivatoren
 und die unserer Kinder kennen, desto besser!
 Spannend wird es auch, diese lernfreundlichen Techniken in der Kommunikation



mit unseren Kindern so zu präsentieren, dass sie das Ganze auch gerne umsetzen. Selbst wenn sie vorher vielleicht in der Schule oder sogar mit uns unabsichtlich schlechte Erfahrungen gemacht haben.

Also, bitte jetzt die Kinder gut beobachten, das brauchen wir bald!

Selbsttest: Eigene Hauptmotivatoren finden

Planen Sie sich etwa eine halbe Stunde ungestörte Zeit ein.
Der Test besteht aus drei Phasen:

1. *Besondere Situationen auflisten*
2. *Ein Beispiel auswählen*
3. *Mindmap der Situation anfertigen, ohne es zu analysieren.*

Motivatorenanalyse mit eigenen Erfolgen

1. Phase:

Nehmen Sie sich zunächst fünf bis acht Minuten Zeit und listen Sie ein paar Situationen auf, in denen Sie besonders stark motiviert waren und dadurch mehr erreicht haben als sonst!

Gehen Sie immer von sich selbst aus.

Es geht um Sie und um Ihre Leistung, Ihre Disziplin, Ihre Motivation und Ihr Durchhaltevermögen – immer im Vergleich mit sich selbst, nicht mit anderen.

Stellen Sie sich vor, Sie joggen normalerweise etwa zehn km.

Jetzt hat Ihr Nachbar Sie motiviert, den Kölnmarathon mitzulaufen.

Sie laufen mit 1 000 Teilnehmern und halten bis zum Schluss durch.

Ins Ziel kommen sie als 998. War das für Sie ein persönlicher Erfolg? – Ja!

Andere Situation: Sie laufen den Kölnmarathon jedes Jahr und kommen normalerweise als einer der ersten 50 an.

Dieses Jahr haben Sie sich aber verlaufen und in der Altstadt eine Pause in einer Kneipe eingelegt und sind deshalb als 998. angekommen.

Ist das Ihr persönlicher Erfolg? – Nein!

Egal, ob Ihr spezieller Erfolg eine Woche oder schon 20 Jahre zurückliegt.

Bei neueren Erfolgen haben Sie sicherlich Ihre Emotionen noch eher präsent.

Andererseits muss ein älterer Erfolg für Sie wirklich wichtig gewesen sein, dass Sie sich noch an ihn erinnern.

Die Motivatoren sind sowohl im beruflichen als auch im privaten Bereich aktiv, also haben Sie die freie Auswahl.

Bei Ereignissen, die über einen längeren Zeitraum gehen,

nehmen Sie am besten den Abschluss,

also z.B. die Abschlussparty oder das Richtfest vom Haus.

Hier verdichten sich die Ergebnisse noch einmal, und man kann gut rückschließen.

Notieren Sie fünf bis sieben solcher Beispiele: Wie gut war ich im Vergleich zu mir selbst?

Also, los geht's!

BESONDERS ERFOLGREICHE SITUATIONEN IN MEINEM LEBEN

2. Phase:

Haben Sie einige Beispiele gefunden?

Wählen Sie jetzt spontan das Beispiel aus, zu dem Sie die meiste Lust haben.

Das analysieren wir dann.

Mit diesem Beispiel setzen Sie sich irgendwo hin, wo Sie Ruhe haben.

Hier schließen Sie für ein paar Minuten die Augen.

Lassen Sie Ihre Erinnerung schweifen und durchleben Sie dieses Ereignis noch einmal so richtig mit allen Gefühlen und Sinnen.

Schauen Sie es sich dann aus drei Perspektiven noch einmal an:

a Alles, was eine Fernsehkamera gehört und gesehen hätte

- ▶ Was war außen?
- ▶ Welche Menschen waren dabei?
- ▶ Was haben die gesagt?
- ▶ Haben sie Sie angefeuert...

b Inneren Dialog aufnehmen

- ▶ Was haben Sie dabei gefühlt und gedacht?
*Der innere Dialog gibt viele Hinweise auf die Orientierung.
Jemand, der eher wettbewerbsorientiert ist,
hat z. B. eher Schwierigkeiten, Zweiter im Rennen zu werden.*

c Vorbereitungsphase durchdenken

- ▶ Gab es eine Vorbereitungsphase?
*Haben Sie z. B. mit einem Freund gewettet?
Wenn Sie dann nicht am Kölnmarathon teilnehmen,
steht schließlich Ihre Ehre auf dem Spiel...*

3. Phase:

Aus diesem Erlebnis zeichnen Sie nun in etwa zehn Minuten ein Mind-Map, z. B. „Mein Kölnmarathon“. Egal ob Ihnen zehn oder 35 Ideen kommen, einfach rasch auf die Ärmchen notieren, ohne sie jetzt zu werten.

Anschließend wissen Sie genau, was Ihre Motivatoren sind.

In den meisten Fällen reicht eine Situation tatsächlich schon aus.

Wenn Sie mögen, können Sie aber später auch gerne eine zweite oder dritte Situation analysieren und dadurch Ihre Suche weiter verfeinern.