

**Autor:** Schlosser, Eva Maria  
**Seite:** 17  
**Ressort:** Beruf und Karriere  
**Gattung:** Wochenzeitung  
**Jahrgang:** 2011  
**Nummer:** 5  
**Auflage:** 15.631 (gedruckt) 14.508 (verkauft)  
 15.471 (verbreitet)

# Lernen

## Bleibt die Motivation aus, helfen Willensstrategien

Gute Leistungen bei der Aus- und Weiterbildung sowie im Beruf hängen nicht bloß von der richtigen Vermittlung des Inhalts und den Fähigkeiten des Lernenden ab, sondern auch von der Motivation. Jeder kann sich Bedingungen schaffen, die das Lernen leichter machen.

### Von Eva Maria Schlosser

Schwetzingen. Ob Angst Menschen nachhaltig motivieren kann, ist fraglich. Trotzdem wurden Generationen von Schülern mit drakonischen Methoden erzogen. Zwar sind Stockhiebe und andere gewalttätige Maßnahmen seit 1973 offiziell aus dem Klassenzimmer verbannt, aber allein die Aussicht, an die Tafel geholt und verbal vom Lehrer heruntergemacht zu werden, genügt manchem Schüler bereits, um in Angststarre zu verfallen oder Fluchtgedanken zu hegen.

Mancher Lehrer setzt auf andere Motivationsstrategien, etwa indem das Selbstvertrauen der Schüler gestärkt wird mittels positiver Affirmationen: „Du kannst das, ich weiß es.“ Aber auch das fruchtet, zur Enttäuschung der Wohlmeinenden, nicht immer. Manchmal liegt's eben doch am Stoff, der einem nicht interessant genug erscheint, um am Ball zu bleiben, oder das Umfeld hält zu viel Ablenkung bereit. Gleiches gilt für die Berufswelt. Doch wer nicht bereit ist, dazuzulernen und sich weiterzubilden, hat in der heutigen Zeit schlechte Karten. Deshalb gilt es, sich selbst zu motivieren - am besten hat man dafür einen ausgeklügelten Plan.

**Vier verschiedene Formen, sich zu motivieren**

Die pädagogisch-psychologische Motivationsforschung benennt vier Hauptfor-

men der Lernmotivation: Die intrinsische Motivation, die extrinsische Motivation, die Leistungsmotivation und das Interesse. Liegt eine intrinsische Motivation vor, so handelt der Lernende um der Tätigkeit willen und die Handlung selbst bereitet Freude und Zufriedenheit. Spezifisch beim Interesse liegt die Motivation im Stoff beziehungsweise Lerninhalt selbst begründet.

Bei der extrinsischen Motivation wirken bestimmte Belohnungen wie Anerkennung oder Respekt der Mitmenschen, und die Leistungsmotivation zielt ähnlich etwa auf gute Noten oder eine mögliche Beförderung.

Dabei erzielt die intrinsische Motivation wie auch das Interesse die größten Lernerfolge. Interessant bleibt allerdings die Frage, warum wen was interessiert. Die konnten selbst die Wissenschaftler noch nicht zufriedenstellend beantworten. Indes bleibt aber die Lernmotivation, gleich welcher Form, niemals konstant. „Sie kommt und geht. Deshalb braucht man für die Zeit, in der es klemmt, Willensstrategien“, so Markus Deimann, Dozent an der Fernuniversität Hagen.

Der Schwetzingen beschäftigt sich bereits seit seinem Studium der Erziehungs- und Politikwissenschaft in Mannheim mit dem Thema und hat bereits zahlreiche Aufsätze und Bücher dazu veröffentlicht. Eines trägt den Titel „Besser wollen“ und handelt just von diesen Willensstrategien. Was hier auch als Volition bezeichnet wird, meint den Willen zu lernen und ein Ziel zu erreichen. „Dieser Notfall-Akku muss so eingestellt sein, dass er automatisch angeht, wenn die Motivation ausfällt und man keine Lust mehr hat. Das heißt aber

auch, dass das trainiert werden muss und diese Strategien zurechtgelegt werden müssen, bevor das geschieht.“

### Eigene Schwächen erkennen und nutzen

Deimann empfiehlt, sich seine eigenen Stärken, aber auch die Schwächen klar und zu nutze zu machen, sich immer wieder selbst zu loben und auch Belohnungen in Aussicht zu stellen. „Das kann nach einem vollendeten Lernabschnitt ein Eis sein oder eine CD, Hauptsache, man kann sich jenseits des Lernerfolgs auf etwas freuen.“

Dabei ist das eigene Zeitmanagement von ausschlaggebender Bedeutung. „Man muss sich vor allem bereits im Vorfeld mit sich selbst auseinandersetzen, um auch entscheiden zu können, ob man etwa genügen Disziplin besitzt und die fürs Lernen benötigte Zeit auch erübrigen kann.“

Doch Selbsterkenntnis ist so eine Sache. Deshalb hat Deimann für die Fernuniversität einen Willenstest entwickelt, der die eigene Motivationslage analysiert und mit Strategien aufwartet. 40 000 Menschen haben seit Februar 2007 daran teilgenommen. Das beweist zum einen die große Nachfrage nach Weiterbildungsangeboten, zum anderen aber auch die Unsicherheit bezüglich der Frage, ob man für eine umfangreichere Weiterbildung gewappnet ist.

Eine Tasse Kaffee und eine gemütliche Umgebung können helfen, Tiefphasen beim Lernen zu überwinden. foto: dpa

### Mehr zum Thema

**Näheres zu den verschiedenen Lern-**

**typen lesen Sie am Montag auf:**

**[www.staatsanzeiger.de/beruf-und-karriere/nachrichten-und-tipps](http://www.staatsanzeiger.de/beruf-und-karriere/nachrichten-und-tipps)**

