

# Lässig statt stressig – Tipps für ein erfolgreiches Studium

**KEIN BOCK ZU GAR NICHTS**

-

**Wenn die Motivation verloren geht**

# Ablauf

- Was ist MOTIVATION?
- Wie kann sie „verloren“ gehen?
- Wie kann ich sie wieder aufbauen?
- Entdecken Sie eigene Motivations-  
Quellen (en passant)
- Zeit für Fragen

## Motivation ist ...

- Die Summe der Beweggründe eines Individuums die es zum Handeln veranlassen
- Beweggründe sind
  - Subjektive Werte eines Ziels (Was habe ich davon ein Ziel zu erreichen?)
  - Erwartungen (Schaffe ich es wohl das Ziel zu erreichen?)

Handlungstendenz = Erwartung X Wert

Je stärker Wert und Erwartung sind, je stärker wird unsere Handlungstendenz (umgangssprachlich: wir ziehen es durch! Bleiben bei der Sache und investieren Kräfte und Ressourcen!)

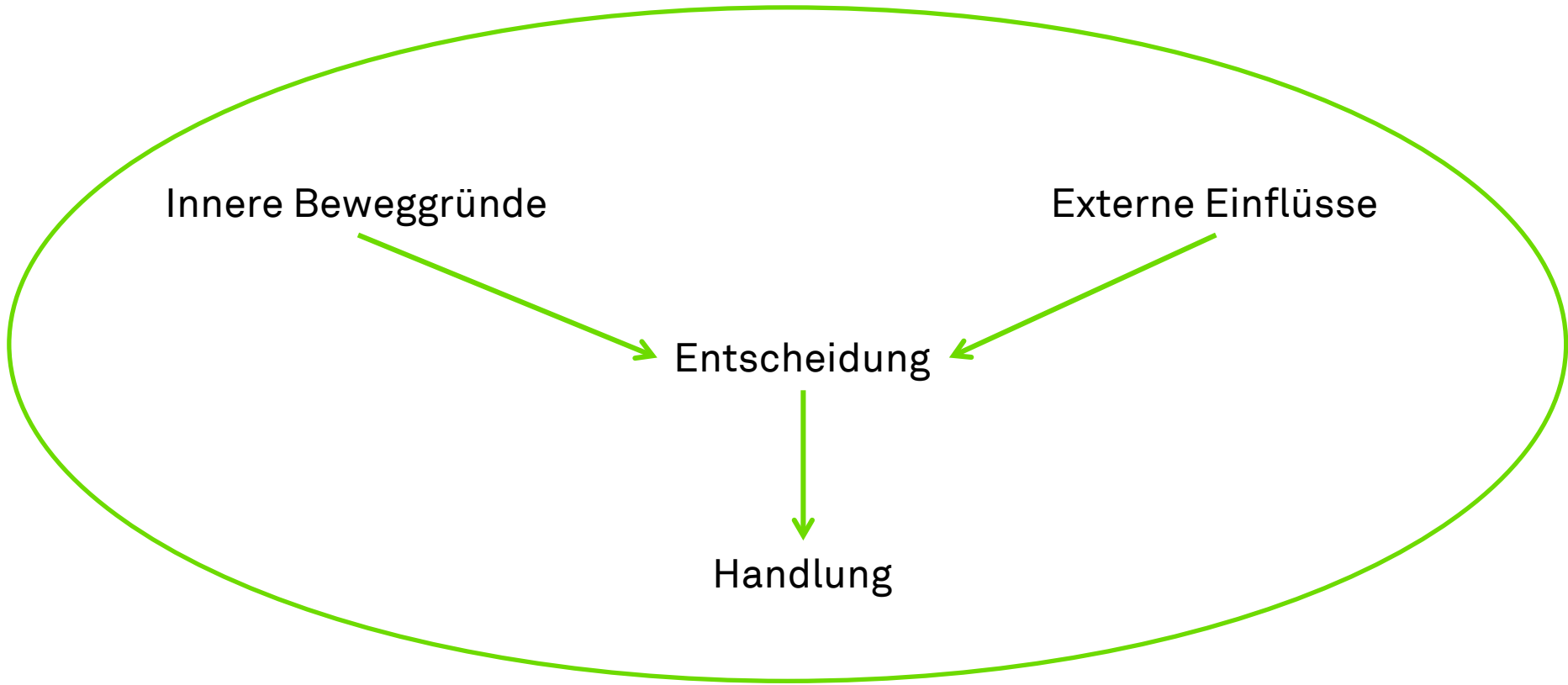
# Definition: Motivation

Innere Beweggründe

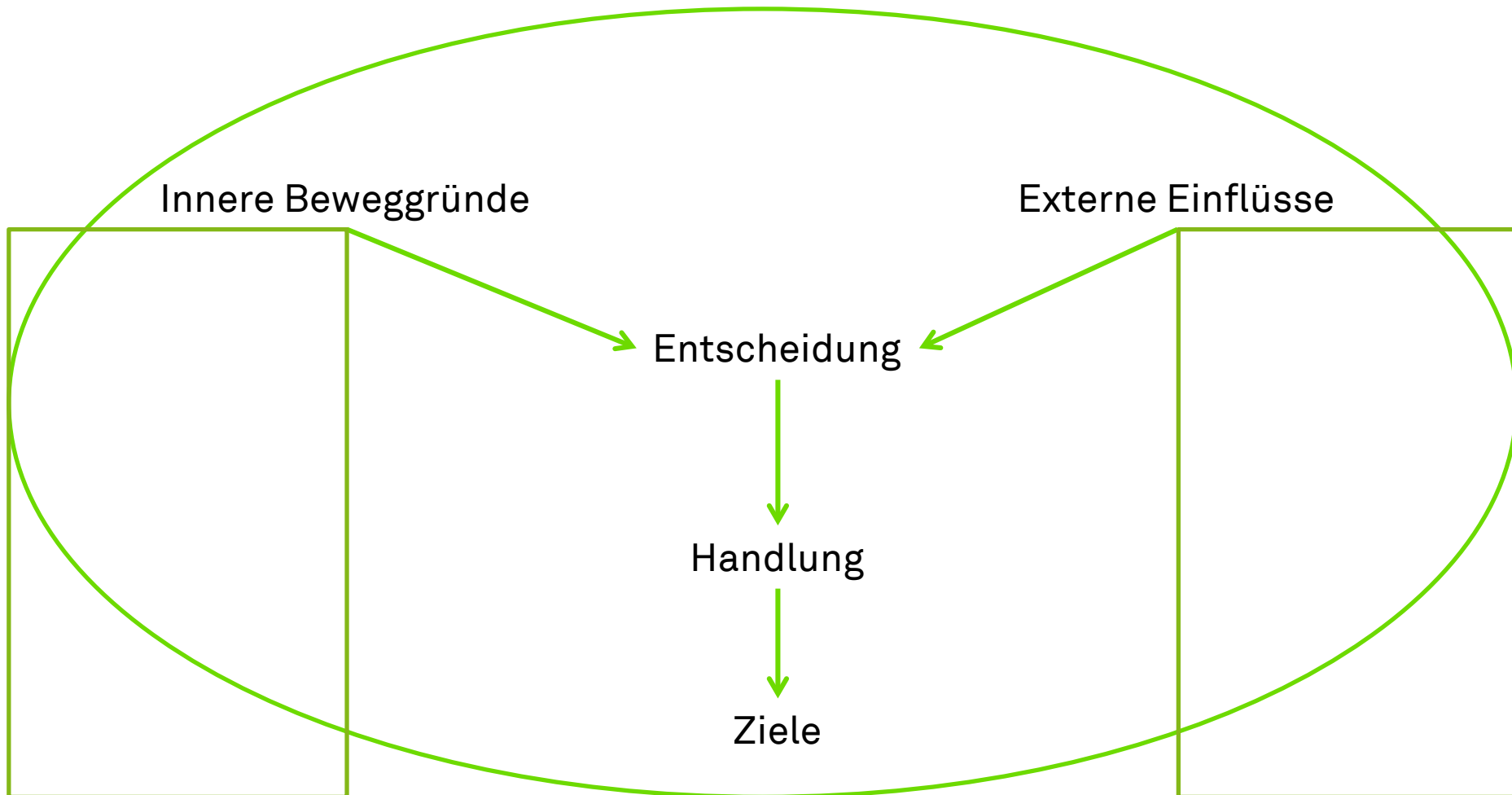
Externe Einflüsse

Entscheidung

Handlung



# Definition: Motivation

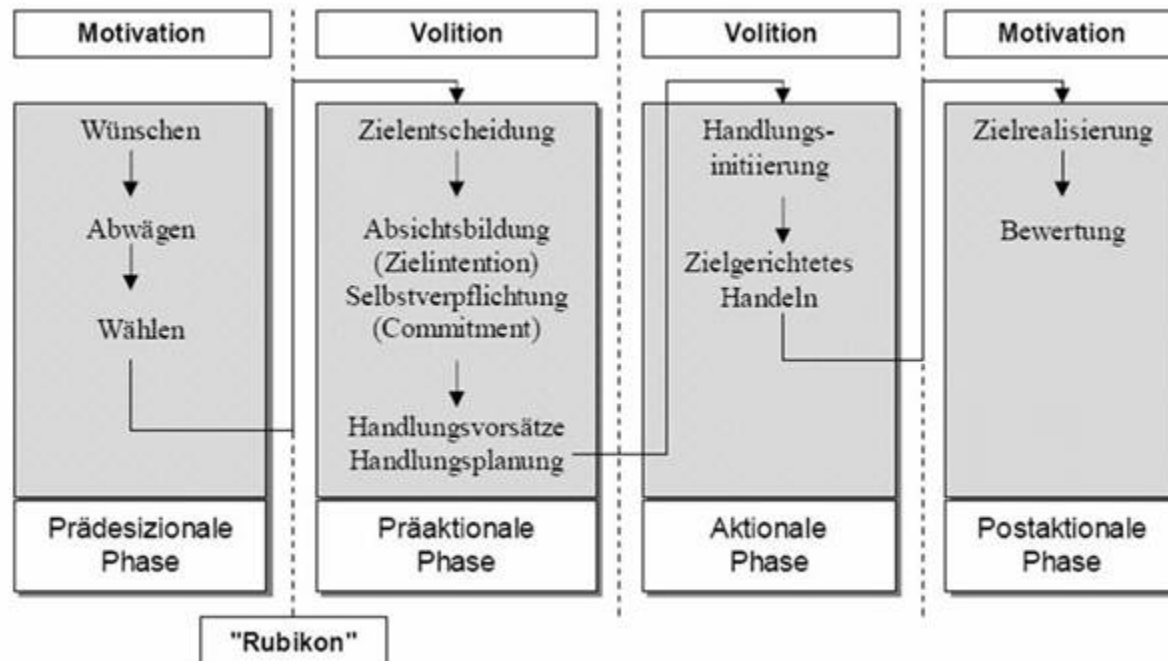


# Definition: Motivation

- Was uns (unbewusst) motiviert



# Das Rubikon-Modell (Achtziger & Gollwitzer, 2006)





## Motivationslosigkeit durch:

- Alienation (kein/schlechter Zugang zu impliziten Motiven)
- Motivkonflikte
- Lageorientierung
- Ängste
- Dysfunktionale Schemata
- Geringe Entschlossenheit

## Eine einfache Formel

$$(GdV + KV) > (GV + KGZ)$$

Die Gewinne des dysfunktionalen Verhaltens plus alle Kosten der Veränderungen übersteigen die Gewinne der Veränderung und die Kosten des gegenwärtigen Zustandes → Veränderung wird unmöglich

Licht ins Dunkel bringen...stellen Sie sich die richtigen Fragen! Und das jeweils...

- in der Phase der Motivierung und Klärung
- in der Phase der Veränderung

# Motivierung

- Was sind meine expliziten Ziele?
- Welche Ziele sind mir (wie) wichtig?
- Was sind meine impliziten Motive?
- Was möchte ich wirklich?
- Was würde mir gut tun, mich wirklich zufrieden machen?
- Was würde mir nicht gut tun und mich nicht zufrieden machen?

## Klärung

- Klärung von Ziel- und Motivhierarchien
- Klärung von Konflikten zwischen Zielen und Motiven (Erfolg haben vs. Unlustvermeidung)
- Klären welchen Motiven oder Zielen ich Vorrang geben möchte

## Veränderung

- Welche Verhaltensweisen erzeugen mir Kosten?
- Möchte ich diese Kosten bezahlen? Verstoßen sie gegen meine Motive/Ziele?
- Welche Alternative möchte ich?
- Befriedigen diese Alternativen meine Ziele und Motive?? Nur die befriedigenden sind sinnvoll und verfolgbar

## Motivationsstrategien nach Borg-Laufs

- Maximierung des Ausmaßes persönlicher Kontrolle
- selbstgesetzte Ziele
- Erhöhung der Selbstwirksamkeitsüberzeugung
- Selbststeuerung
- (maximale Transparenz)
- Freiwilligkeit
- Reduktion von Demoralisierung und Resignation

## Erste Tipps dazu:

- Wechsel initiieren: vom „etwas soll anders werden“ hin zu einem „ich mache etwas anders“ (Passivität in Aktivität umwandeln (Nimm die Treppe nicht den Fahrstuhl!))
- Erkenntnis, dass Handeln Kosten hat und beginnen Verantwortung zu tragen für Probleme/Herausforderungen
- Mögliche Gewinne durch konstruktive Veränderung bewusst machen durch Präzisierung (nicht „wird schon gut sein“ sondern „XYZ wird sich so verändern, dass es mir gut geht und ich glücklich bin“)



## Motivationsaufbau II

- Kleine Ziele (Mikromotivation) sind Anreize im Prozess der Erreichung unserer Langfristziele (Makromotivation)!
- Selbsteffizienzerwartung steigern durch Erreichung kurzfristiger Ziele (Oh es geht ja doch!) und dies bei Bedarf auch mit externem Support/Begleitung (PSB)
- Ziele haben hohe Plastizität! Sie dürfen und sollen sich im Verlauf verändern dürfen.

## Motivationsaufbau PRO LEVEL!

1. Aufmerksamkeitskontrolle
2. Motivationskontrolle
3. Emotionskontrolle
4. Handlungsorientierte Bewältigung von Misserfolgen
5. Umweltkontrolle
6. Sparsamkeit der Informationsverarbeitung

## Mindset & Co. → die kleinen Helfer

- Ziele mit Umfeld teilen
- Investieren in Humankapital (Literatur)
- Langfristziel mit Teilzielen und Alternativzielen umgeben
- Netzwerkarbeit (aufbauen, verfeinern, gemeinsam an Zielen arbeiten)
- Realistisch bleiben!

- Regelmäßig evaluieren
- Tagebuch kann helfen
- Find joy in your task
- Erkenne die Motivation die sich langsam entwickelt,  
Augen auf!
- Vertrag mit sich selbst
- Zeitmanagement üben
- Fehler sind ok, aus Fehlern keine Lehre ziehen? Nicht  
ok!

# Zeit für Fragen

## Wie sind wir ansprechbar?

### Psychologische Studienberatung

Emil-Figge-Str. 61 (1. Obergeschoss)

Telefon: 0231-755-5050

E-Mail:

psychologische-beratung@  
tu-dortmund.de

[www.tu-dortmund.de/  
psychologischeberatung](http://www.tu-dortmund.de/psychologischeberatung)

### Allgemeine Studienberatung

Emil-Figge-Str. 61 (1. Obergeschoss)

Telefon: 0231-755-2345

E-Mail: [zsb@tu-dortmund.de](mailto:zsb@tu-dortmund.de)

[www.tu-dortmund.de/beratung](http://www.tu-dortmund.de/beratung)

Vielen Dank für Ihre  
Aufmerksamkeit

