

1. Grundlagen der Motivationspsychologie

1.1 Definitionen

Die Motivationspsychologie kann wie folgt definiert werden:

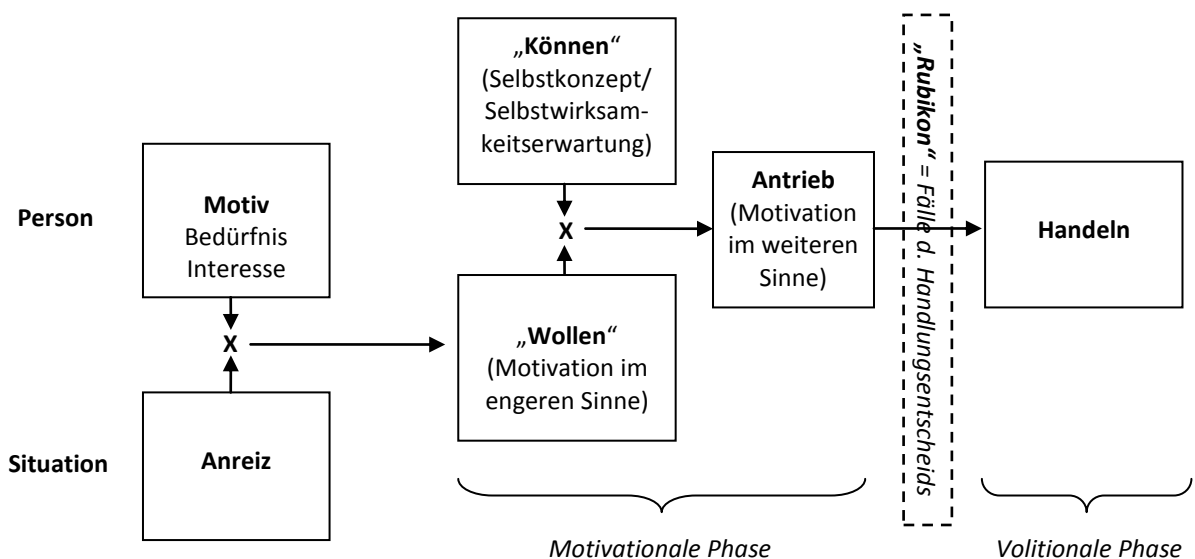
- *Motivationspsychologie befasst sich damit, Richtung, Ausdauer und Intensität von Denken, Fühlen und Handeln zu erklären. (Rheinberg)*
- *Motivationspsychologie befasst sich mit dem Wozu und Wie zielgerichteten Handelns. (Heckhausen & Heckhausen)*

Mit anderen Worten geht es darum, zu erklären, was uns antreibt etwas zu tun. Zentrale Fragen sind: Was ist der Anreiz für unser Denken und Handeln? Was ist dafür verantwortlich, dass wir unsere Wünsche auch in die Tat umsetzen? Was trägt dazu bei, dass wir bei Schwierigkeiten weitermachen oder aber aufgeben, wie intensiv machen wir etwas? Dabei darf man nicht vergessen, dass ein Grossteil unserer Motive unbewusst ist und auch die Motivationsprozesse mehrheitlich unbewusst ablaufen.

1.2 Zentrale Begriffe und Zusammenhänge

- **Motive:** (Zeitüberdauernde, wiederkehrende) **Bedürfnisse** (z.B. Hunger, Erfolg).
 Persönlichkeitspsychologie: **Präferenzen** für bestimmte Handlungsziele (Zeit überdauernde Vorlieben, z.B. Ausprägung des Leistungsmotivs, Machtmotivs, Anschlussmotivs, Freiheitsmotivs, usw., siehe nächste Seite)
- **Motivator:** Sache, Aufgabe, Situation oder Person, die einen **Anreiz** für einen Menschen darstellt.
- **Motivation:** **Handlungsantrieb und -ziel** aufgrund von vorhandenen Motiven und Anreizen (z.B. Antrieb zum Suchen nach Essen, zum Lernen von Vokabeln) (→ „Wollen“, enge Definition), unter Berücksichtigung unserer Selbstwirksamkeitserwartung (→ „Können“, weite Def.).
- **„Rubikon“** Fällen des **Handlungsentscheids (Handlungsintention)** (nach Heckhausen & Heckhausen)
- **Volition:** **Handlungsplanung und -steuerung** (Umsetzung von Motivation in Handlung, Aufrechterhaltung der Handlung, Abschirmung gegen konkurrierende Bedürfnisse)

Der Zusammenhang zwischen den verschiedenen Komponenten kann wie folgt beschrieben werden (in Anlehnung an Atkinson und Heckhausen):



2. Leistungsmotivation

2.1 Definition und Merkmale

- ➔ Gemäss McClelland (1961) bildet das Leistungsmotiv eines der drei Grundbedürfnisse des Menschen, zusammen mit den Bedürfnissen nach Macht (Kontrolle) und Zugehörigkeit (Anschluss). Neuere Ansätze (z.B. von Kuhl) ergänzen diese durch das Streben nach Freiheit und Selbstbestimmung.
- ➔ Leistungsmotivation wird definiert als der Antrieb eine bestimmte Leistung zu erbringen, um individuelle Ziele zu erreichen.
- ➔ Leistungsmotivation (im weiteren Sinne, siehe S. 1) ist abhängig vom Wollen und der Selbstbewertung des eigenen Könnens, gemessen an einem Gütemassstab.
- ➔ Stärke und Richtung der Leistungsmotivation festigt sich im Verlauf der Kindheit zu einer relativ stabilen Persönlichkeitseigenschaft (siehe unten).

2.2 Zwei Richtungen und Orientierungen der Leistungsmotivation

1. Hoffnung auf Erfolg ➔ Streben nach Erfolg überwiegt ➔ Erfolgsorientierung, „positive“ Leistungsmotiva.
2. Angst vor Misserfolg ➔ Vermeidung von Misserfolg überwiegt ➔ Misserfolg-(vermeidungs-)orientierung, „negative“ Leistungsmotivation

Während Erfolgs- bzw. Misserfolgsorientierung die Richtung der Leistungsmotivation vorgeben, beeinflusst die **subjektive Erfolgswahrscheinlichkeit** den Durchführungsentscheid wesentlich mit (handeln oder nicht? ➔ „Überqueren des Rubikons“ nach Heckhausen & Heckhausen). **Anstrengungsbereitschaft** (nach Weiner), **Durchhaltewille und Bereitschaft zum Verzicht auf kurzfristige Befriedigung** zugunsten zukünftiger Belohnung (Mischel) beeinflussen die Intensität und die Ausdauer der Handlung erheblich.

2.3 Intrinsische vs. extrinsische Motivation

Erfolgsorientiertes Handeln entsteht im Idealfall durch **intrinsische Motivation**, also durch persönliches Interesse am unmittelbaren Resultat und/oder der Handlung selbst. Letzteres kann zu einem Flow-Erlebnis führen (definiert als völliges Eintauchen in die Sache, begleitet von angenehmen, manchmal rauschähnlichen Emotionen (gemäss Csikszentmihalyi)). Ein solches Flow-Erlebnis ist ein mächtiger Verstärker für zukünftiges Verhalten und erhöht in starkem Masse den Anreiz der zugrundeliegenden Situation (Aufgabe). **Extrinsische Motivation** (Handlungsabsicht aufgrund erwarteter Belohnung oder Bestrafung) kann auch zu leistungsmotiviertem Handeln führen. Diese führt aber normalerweise auch im Falle einer Belohnung nicht zu einem Flow-Erlebnis. Beim Wegfallen des Belohnungs- oder Bestrafungsanreizes ist die Gefahr eines Abbruchs der Handlung bzw. des Wiederaufbrechens einer unterdrückten Handlung gross. Intrinsische und extrinsische Motivation schliessen sich aber nicht aus, sondern können sich durchaus ergänzen.

2.4 Entwicklung der individuellen Leistungsmotivation

Es können folgende Stufen in der Entwicklung der Leistungsmotivation unterschieden werden:

Das Kind:

1. hat Freude an einem Effekt (selbst oder von Mitmenschen herbeigeführt). (ab ca. 3 Monate*)
2. zeigt Freude bei eigenem Erfolg und Ärger/Wut bei Misserfolg. (ab ca. 9 Monate).
3. nimmt bewusst wahr, dass es einen Zusammenhang zwischen einem Ergebnis und der eigenen Handlung gibt. (ab ca. 20 Monaten)
4. beurteilt sich anhand eines eigenen Gütemassstabs (Stolz bei Erfolg/Scham bei Misserf.). (ab 20 M.)
5. vergleicht seine Leistungen mit denen anderer Kinder („Wetteifern“). (ab ca. 3 Jahre)
6. entwickelt eine Tendenz zur Erfolgs- oder Misserfolgsorientierung. (ab ca. 3 Jahre)
7. kann zur Beurteilung der eigenen Leistung gleichzeitig seine Fähigkeit und die Schwierigkeit der Aufgabe berücksichtigen. (ab ca. 4 Jahre)
8. erkennt die Bedeutung der eigenen Anstrengung für seine Leistung. (ab ca. 4 Jahre)
9. kann Glück und eigenen Einfluss in die Beurteilung eigener Leistungen miteinbeziehen. (ab ca. 5 J.)
10. verfeinert sein eigenes Selbstkonzept (Was kann ich (wie gut), was nicht?), inklusive seiner Selbstwirksamkeitsüberzeugungen und seines Attributionsstils (Erklärung der Ursachen für persönliche Erfolge und Misserfolge). (ab ca. 9 Jahre)

(*Die Altersangaben sind Richtwerte, die von Kind zu Kind ohne pathologische Ursache stark streuen können.)