



## **Digitale Schreibwerkstatt**

- 9 Motivation und Volition -

## Inhaltsverzeichnis

<b>A THEMENÜBERSICHT</b>	<b>2</b>
<b>9 MOTIVATION UND VOLITION</b>	<b>3</b>
9.1 EIGENE FRAGEN	3
9.2 REFLEKTION	3
9.3 HANDLUNGS- UND LAGEORIENTIERUNG	4
9.4 VOLITION: RUBIKON-MODELL	8
9.4.1 Handlungsphasen	9
9.4.2 Strategien	10
9.4.3 Übungen	12
9.4.3.1 Energiefass	12
9.4.3.2 Achtsamer Tagesablauf	13
9.4.3.3 Veränderbare/unveränderbare Welt	14
9.4.3.4 Raus aus dem Hamsterrad	15
<b>B ABSCHLUSS</b>	<b>16</b>

## A Themenübersicht

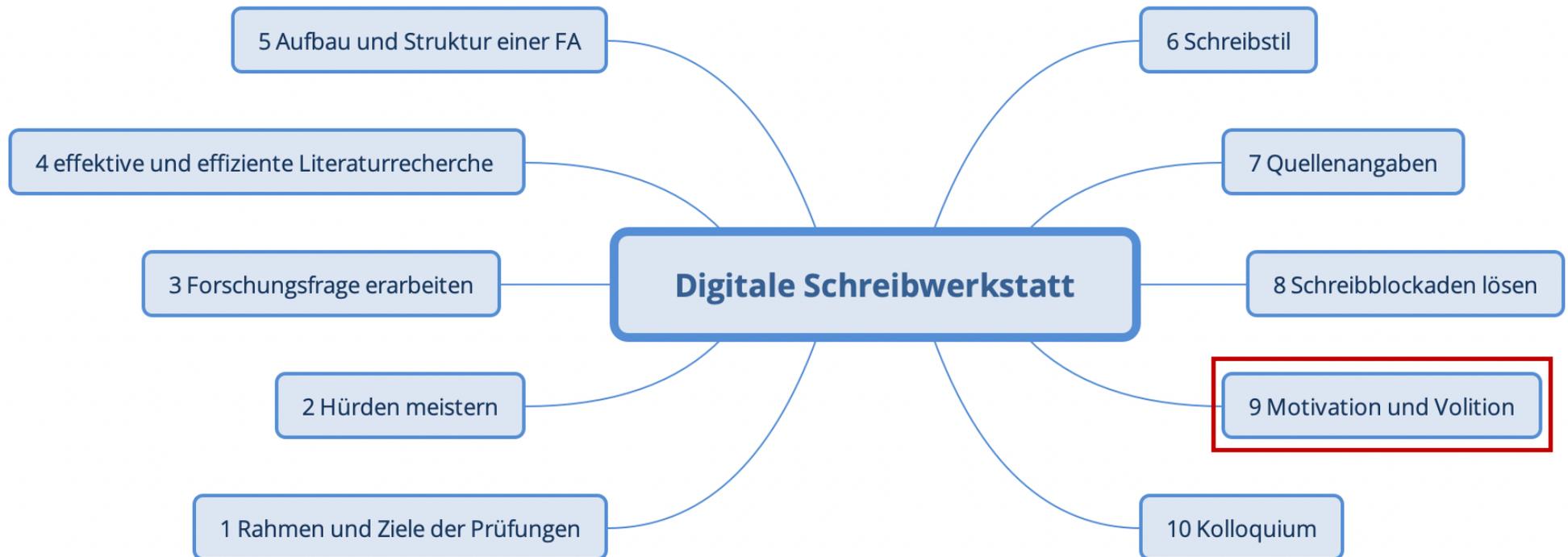


Abb. 1) Themenübersicht der digitalen Schreibwerksta

## 9 Motivation und Volition

### 9.1 Eigene Fragen

**Auftrag 1)** Welche Fragen hast du bzgl. des Themas?

 Notizen

### 9.2 Reflektion

**Auftrag 2)** Erinnerung dich an eine Situation, in der du einen Misserfolg erlebt hast bzw. die für dich offen/ungelöst geblieben ist. Wie bist du mit dieser Situation umgegangen?

 Notizen

### 9.3 Handlungs- und Lageorientierung

**Auftrag 3)**

Notiere dir spontane Assoziationen.



 Notizen

Welche Handlung beobachtest du?

--	--

Was könnte das Motiv der jeweiligen Handlung sein?

--	--

In welchen Situationen kann dieses Verhalten angemessen/unangemessen sein?

--	--

Auf Herausforderungen können wir sehr unterschiedlich reagieren. Abhängig von der Schwere, Komplexität, Dauer und Bedeutsamkeit zeigen wir nach Julius Kuhl zwei unterschiedliche Strategien:

<b>Motivation</b>	
<b>Lageorientierung</b>	<b>Handlungsorientierung</b>
- sieht sich eher außerstande, sich von seinen Gedanken und Gefühlen zu lösen, um anstehende Aufgaben anzugehen	- ist eher in der Lage, bspw. nach einem Missgeschick nicht zu grübeln, sondern eigene Fehler zu identifizieren und neue Versuche zu wagen
<b>Beide Orientierungen haben ihre Daseinsberechtigung. Bsp. Flugzeugbesatzung</b>	
Copilot hat mehr Kapazitäten frei, um auf eventuelle Gefahren zu achten	Pilot lässt sich nicht von jedem potentiellen Risiko aus der Ruhe bringen
<b>Beide Orientierungen können problematisch werden.</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- wenn es an der Zeit ist, zu handeln = Wechsel aus Lage- zur Handlungsorientierung</li> <li>- in der Lageorientierung verlieren wir unter Stress oft den Überblick und neigen dazu, fremde Wünsche und Ziele mit den eigenen zu verwechseln</li> <li>- frühe Kindheit bedeutsam bei der Entstehung einer übermäßigen Lageorientierung: <i>In den ersten Lebenswochen muss die Mutter mit ihrem Kind in einem feinfühligem Kontakt stehen, dass sie auf „Selbstäußerungen“ des Kindes zeitlich und inhaltlich angemessen reagieren kann.</i></li> </ul>	

 **Notizen**

Wie so oft im Leben bestimmten der Kontext, die Menge und die Dosis das Gift. Beide Orientierungen sind bedeutsam. Wenn ich eine Richtung verstärkt in mir wahrnehme und erkenne, dass sie für mein aktuelles Ziel wenig hilfreich ist, ist es an der Zeit meine Gewohnheiten und Verhalten zu ändern. Dieser Prozess sieht sich wiederum in einem Wechselspiel:

Gewohnheiten	Verhaltensänderung
<b>Konstruktive Eigenschaften</b>	
Zeiterleben: Chronos geben im Alltag Struktur geben Sicherheit Kontrollerlebnis	Zeiterleben: Kairos Muster verändern ermöglicht Entwicklung fördert Kreativität
<b>Destruktive Eigenschaften</b>	
Starrheit Unterforderung Tunnelblick	Kontrollverlust Überforderung Selbstaufgabe
<b>Gehirn</b>	
automatische Abläufe Energiesparmodus	neue Netzwerke hoher Energieverbrauch

 Notizen

## Hintergrund: Wissen

### Handlungskontrolltheorie<sup>1</sup>

Eine Handlung ist umso schwieriger, je weniger die einzelnen Teilschritte automatisiert sind und je weniger Lust man zu deren Ausführung hat.

Bsp. für nicht notwendigerweise bewusste Handlungskontrollmechanismen:

- 1) Umgebungskontrolle (z. B. nichts Süßes kaufen),
- 2) Aufmerksamkeitskontrolle (z. B. achtsam Essen),
- 3) Motivationskontrolle (z. B. sich schlankere Figur vorstellen)
- 4) Emotionskontrolle (z. B. sich positiv einstimmen oder beruhigen)
- 5) sowie Misserfolgsbewältigung (z. B. sich von Gedanken an vergangenen Misserfolg lösen, Coping).

Individuelle Unterschiede in der Effektivität der Handlungskontrolle unter Stress werden mit dem Konstrukt der Handlungsorientierung vs. Lageorientierung erfasst.

#### 1) Misserfolgsbezogene Handlungsorientierung (HOM):

ist die Fähigkeit, neg. Affekt aufgrund von Bedrohung z. B. durch einen Misserfolg oder andere neg. Erlebnisse) selbstgesteuert herab zu regulieren (d. h. ohne Abwehrmechanismen wie Leugnen etc.), sich dadurch nachhaltig von neg. Gedanken zu lösen und dadurch handlungsfähig zu bleiben.

#### 2) Misserfolgsbezogene Lageorientierung (LOM):

ist die Unfähigkeit, neg. Affekt selbstgesteuert zu bewältigen, sodass unkontrollierbares Grübeln das Handeln funktional beeinträchtigt, auch wenn kognitive (Kognition, z. B. subjektive Erfolgserwartung) oder motivational (z. B. erfragtes Ausmaß des Wollens) kein Defizit vorliegt.

#### 3) Prospektive Handlungsorientierung (HOP):

ist die Fähigkeit, pos. Affekt auch unter Belastung (z. B. durch hohe Aufgabenschwierigkeit, oder Hindernisse) selbstgesteuert herauf zu regulieren und dadurch Initiative zeigen zu können.

#### 4) Prospektive Lageorientierung (LOP):

ist die Unfähigkeit, pos. Affekt selbst zu generieren, sodass Zögerlichkeit die Umsetzung eigener Absichten funktional beeinträchtigt.

#### 5) Tätigkeitsbezogene Handlungs- (HOT) vs. Lageorientierung (LOT):

beschreibt die hohe (Persistenz) vs. niedrige (Flüchtigkeit) Fähigkeit, in einer einmal begonnenen, angenehmen Tätigkeit aufzugehen (Flow-Theorie (Csikszentmihalyi)). Beeinträchtigungen in der Handlungskontrolle wurden für Lage- im Vergleich zu Handlungsorientierten ausschließlich unter Stress (z. B. Belastung, Bedrohung) in Form von Leistungseinbußen, verringertem Wohlbefinden sowie körperlichen und psychosomatischen Beschwerden nachgewiesen.

<sup>1</sup> abgerufen am 30.11.21 unter <https://dorsch.hogrefe.com/stichwort/handlungskontrolltheorie>

## 9.4 Volition: Rubikon-Modell

**Auftrag 4)** Kannst du dich an eine Handlung erinnern, die dich im ersten Schritt starke Überwindung gekostet hat und du im Nachhinein zufrieden zurückblickst, es dann doch getan zu haben und dir nachträglich die Frage stellst, warum ich mich so schwergetan habe? Notiere deine Erfahrungen dazu.

 Notizen

### Hintergrund: Wissen

Handlungsmodell von Heinz Heckhausen (Handlung):

Nachdem ich den Rubikon überschritten habe, mich also tatsächlich entschieden habe, mein Ziel umzusetzen, beginnen andere mentale Prozesse, wirksam zu werden. Das Rubikon-Modell ist eine idealtypische Vorstellung menschlichen Verhaltens. Es wird selten gelingen, genau diese Abfolge in der Realität zu finden. In vielen Fällen ist es sinnvoll und wichtig, zwischen den Phasen hin und her zu wechseln, z.B. wenn du bei der Planung bemerkst, dass ein Ziel unrealistisch ist, oder ein Ziel komplexer ist und du deshalb gleichzeitig planst und handelst. Das Modell kann aber dabei helfen, entsprechende Strategien auszuwählen

### 9.4.1 Handlungsphasen

**Motivation** = Erwartung x Wert  
Ziel setzen und bewerten

**ABWÄGEN**

**PLANEN**

Ziel aufrecht erhalten  
**VOLITION**



**HANDELN**

**BEWERTEN**

Vier Phasen der Motivation	
<b>Motivation</b> Möchte ich mein Ziel erreichen?	<b>Abwägephase</b>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- gezielte Suche nach Informationen zu Erwartung und Wert meines Ziels</li> <li>- sammeln möglichst vieler Informationen (auch Neues und Unbekanntes)</li> </ul>
<b>Volition</b> Wie erreiche ich mein Ziel?	<b>Planungsphase</b>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- planen, wie ich mein Ziel erreichen möchte</li> <li>- Fokus der Aufmerksamkeit auf die Informationen, die ich für die Umsetzung brauche</li> <li>- mental eingeeengt und „immun“ gegen neue Informationen</li> <li>- es wird verhindert, dass ein einmal gefasstes Ziel wieder in Frage gestellt wird</li> </ul>
	<b>Handlungsphase</b>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- das Ziel wird umgesetzt</li> <li>- es geht nicht mehr um Planen, sondern um Handeln</li> <li>- einerseits muss ich das Ziel im Auge behalten, andererseits auf Schwierigkeiten und Unvorhergesehenes flexibel reagieren, mit möglichem Misserfolg umgehen und dann die Anstrengung erhöhen oder das Ziel verändern</li> </ul>
	<b>Bewertungsphase</b>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- bewerten, ob ich ein Ziel erreicht habe oder nicht</li> <li>- Ursache von Erfolg oder Misserfolg wird attribuiert, also Erklärungen für Erfolg oder Misserfolg gesucht</li> </ul>

## 9.4.2 Strategien

### A) Motivationale Phase: Abwägen und Bewerten

#### 1) Ziele SMART formulieren

	Deutsch	Englisch
<b>S</b>	Spezifisch	Specific, Simple, Sensible, Significant
<b>M</b>	Messbar	Measurable, Meaningful, Motivating, Manageable
<b>A</b>	Akzeptiert, Attraktiv, Aktivierend, Angemessen, Ambitioniert, Aktiv, Ausführbar	Achievable, Assignable, Agreed, Attainable, Aligned, Ambitious, Appropriate
<b>R</b>	Realistisch, Realisierbar	Reasonable, Realistic, Relevant, Result-based
<b>T</b>	Terminiert	Time-related, Time-bound, Timely, Time-based, Time-sensitive, Trackable

#### 2) Ökologiecheck - Welches meiner Ziele möchte ich überprüfen?

A) Beginne mit dem Ist-Zustand. Überprüfe, was der Zustand, in dem du dich jetzt befindest, indem du dein Ziel also nicht erreicht hast, für dich an Gutem hat.

- Was würde dir fehlen, wenn du das Ziel erreicht hättest?
- Was könntest du dann nicht mehr tun, wenn du das Ziel erreicht hättest?
- Was ist das Gute daran, dass du das Ziel noch nicht erreicht hast?

B) Dann prüfe, welchen Einfluss das Ziel auf andere Personen in deinem Umfeld hat.

- Welche Personen sind von meinem Ziel betroffen?
- Wer profitiert außer mir davon, wenn ich das Ziel erreicht habe?
- Wer könnte etwas dagegen haben, dass ich das Ziel erreiche?

C) Werfe zum Schluss einen Blick auf andere Lebensbereiche, die von deinem Ziel betroffen sind.

- Was ändert sich, wenn ich mein Ziel erreicht habe?
- Was muss ich für mein Ziel in Kauf nehmen?
- Welche Kosten hat mein Ziel?

## **B) Volitionale Phase: Planen und Handeln,**

### 1) Aufmerksamkeit kontrollieren:

Störungen erkennen, die mich hindern können, das Ziel zu erreichen

### 2) Motivation kontrollieren:

daran denken, wie wertvoll das Ziel ist, und ich mir fest vorgenommen habe, es zu erreichen

### 3) Emotionen kontrollieren:

Aufmerksamkeit auf Aspekte lenken, die zufrieden und zuversichtlich stimmen

### 4) Umwelt kontrollieren:

Umgebungen identifizieren, in denen es schwerfällt, das Ziel zu erreichen und Alternativen überlegen

### 5) Wenn-Dann Pläne:

Ich denke kurz darüber nach, wie es ist, wenn ich nach dem Aufstehen ins Bad gehe und mir die Zähne putze. Die meisten Menschen haben hier eine feste Routine, und überlegen nicht jeden Morgen neu, ob, wie und wann sie nach dem Aufstehen ins Bad gehen. Hier wird eine bestimmte Situation („Wenn ich aufgestanden bin und ins Bad gehe ...“) mit einer bestimmten Handlung verknüpft („dann putze ich als Erstes meine Zähne.“). Es handelt sich hier also um Gewohnheiten, Routinen, automatisierte Handlungsabläufe. Ohne diese Routinen wären wir vermutlich mit unserem Leben überfordert.

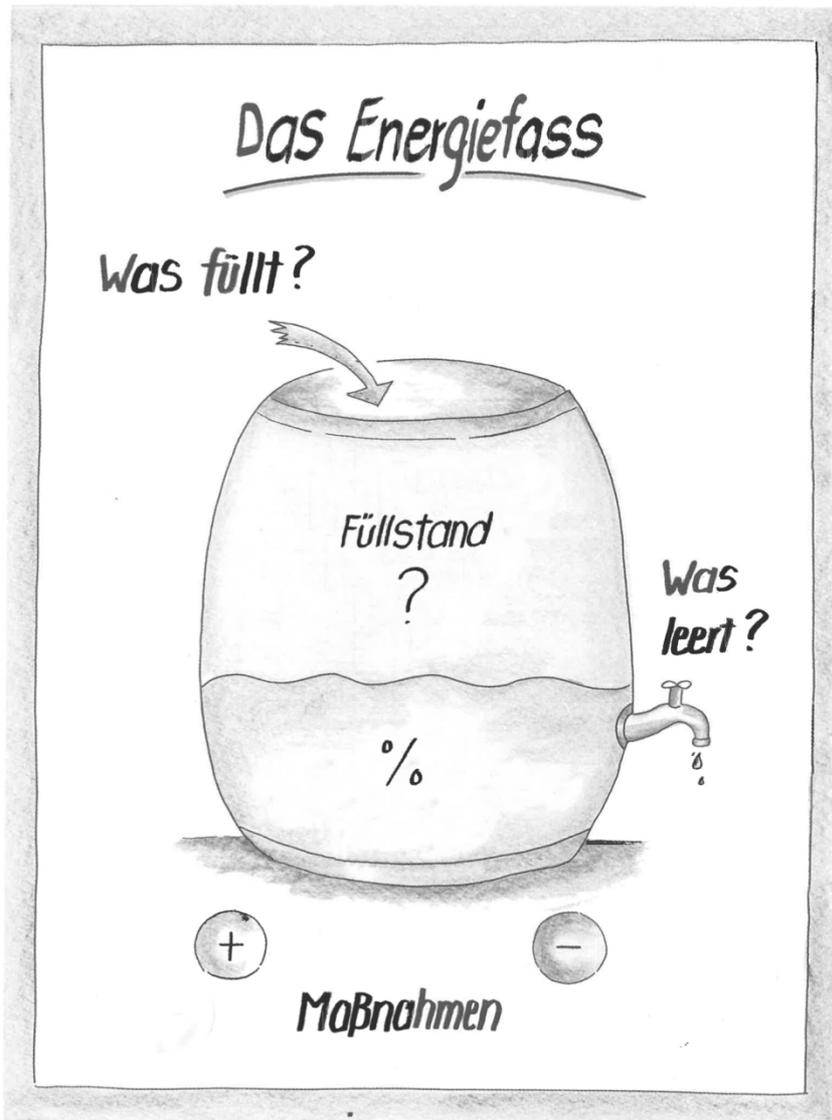
Diese Grundstruktur kann ich in Bezug auf ein Ziel nutzen. Dazu finde ich im ersten Schritt heraus, welche kritischen Situationen mich davon abhalten. Das ist der Wenn-Teil des Planes.

Danach überlege ich, welche gewünschte Handlung in Bezug auf das Ziel in dieser Situation sinnvoll wäre. Das ist der Dann-Teil des Planes. In dem Wenn-Dann Plan wird also eine konkrete Situation und den in dieser Situation auftretenden auslösenden Reiz, mit einem bestimmten Verhalten verknüpft. Es kann dabei innere Reize geben („Wenn ich Ärger in mir hochsteigen spüre ...“) oder äußere Reize („Wenn mein ... mich kritisiert ...“), die mit einem Dann-Teil verknüpft werden kann („... dann atme ich dreimal tief durch und reagiere souverän.“).

Durch das genaue Planen der Wenn-Dann Struktur, werden spezifische Situationen aktiviert, die im „Wenn“-Teil des Planes stecken. Dadurch sind diese Situationen mental besser zugänglich, sie werden schneller und genauer wahrgenommen. Wahrnehmung und Aufmerksamkeit werden damit geschult.

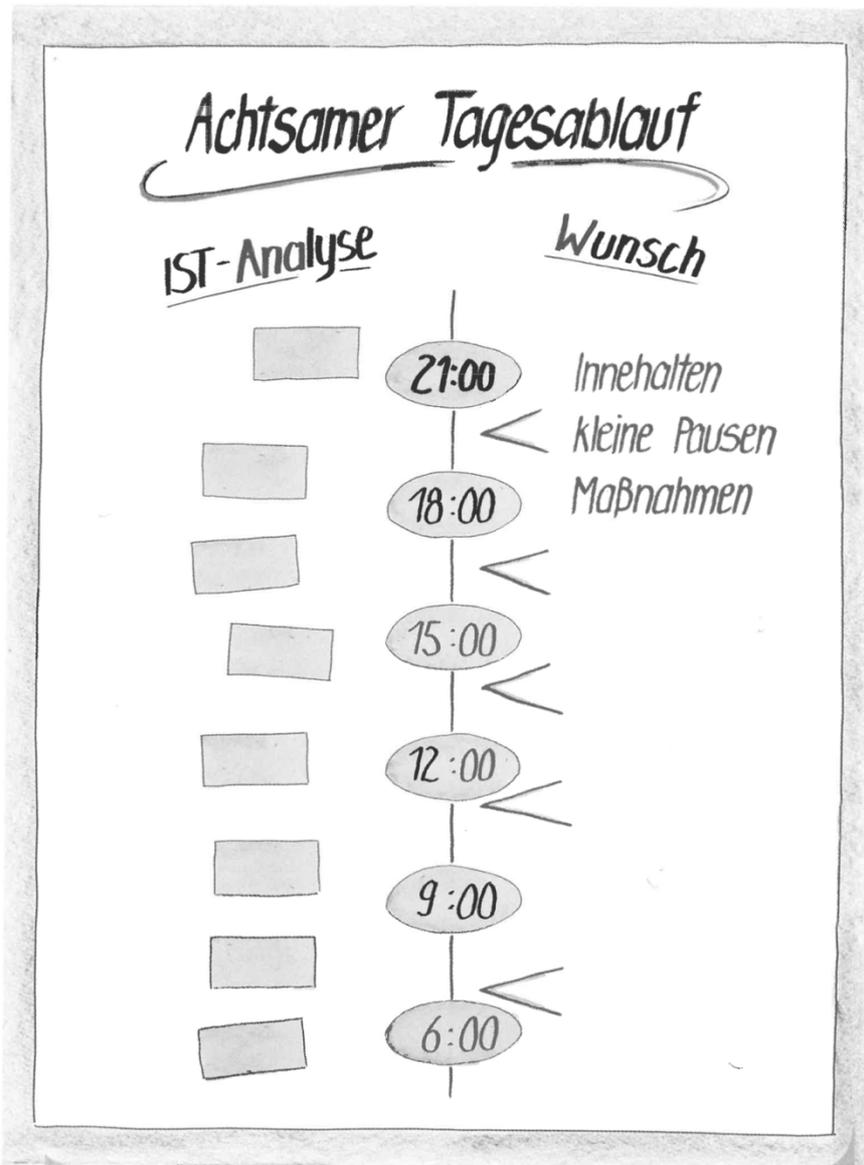
### 9.4.3 Übungen

#### 9.4.3.1 Energiefass



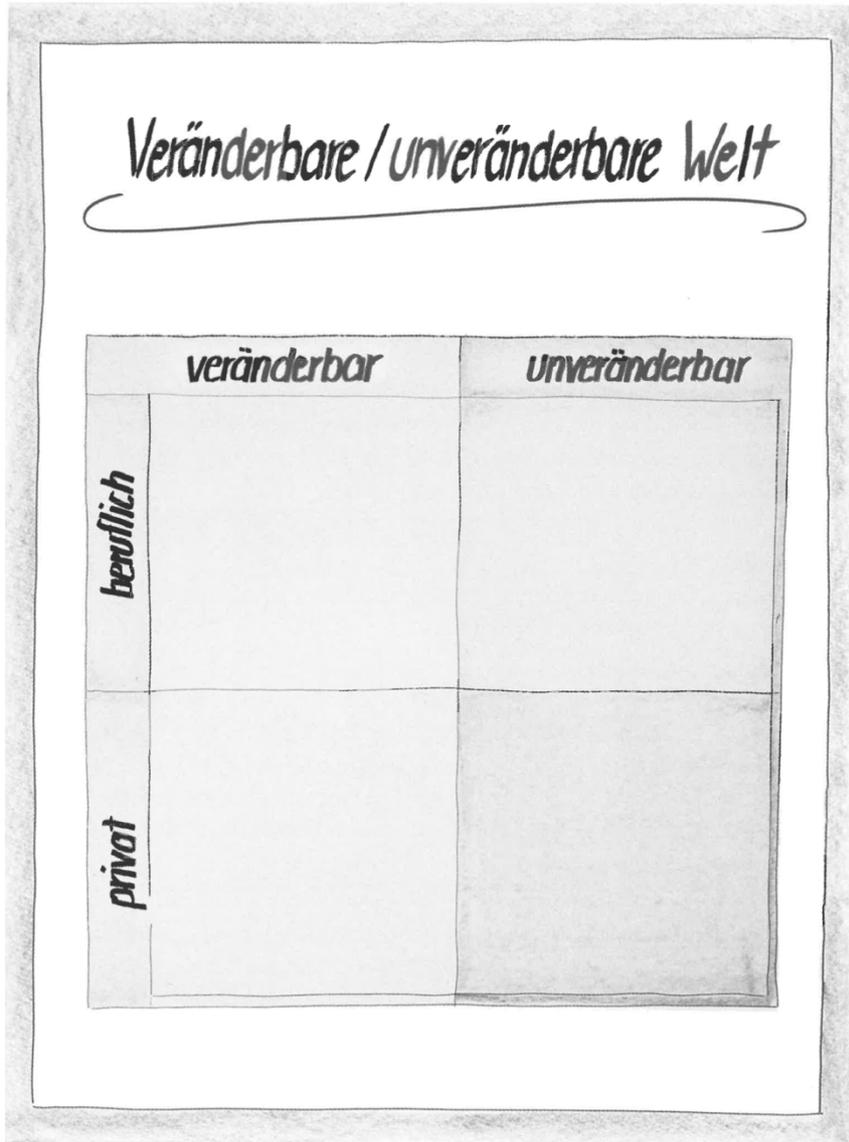
 Notizen

### 9.4.3.2 Achtsamer Tagesablauf



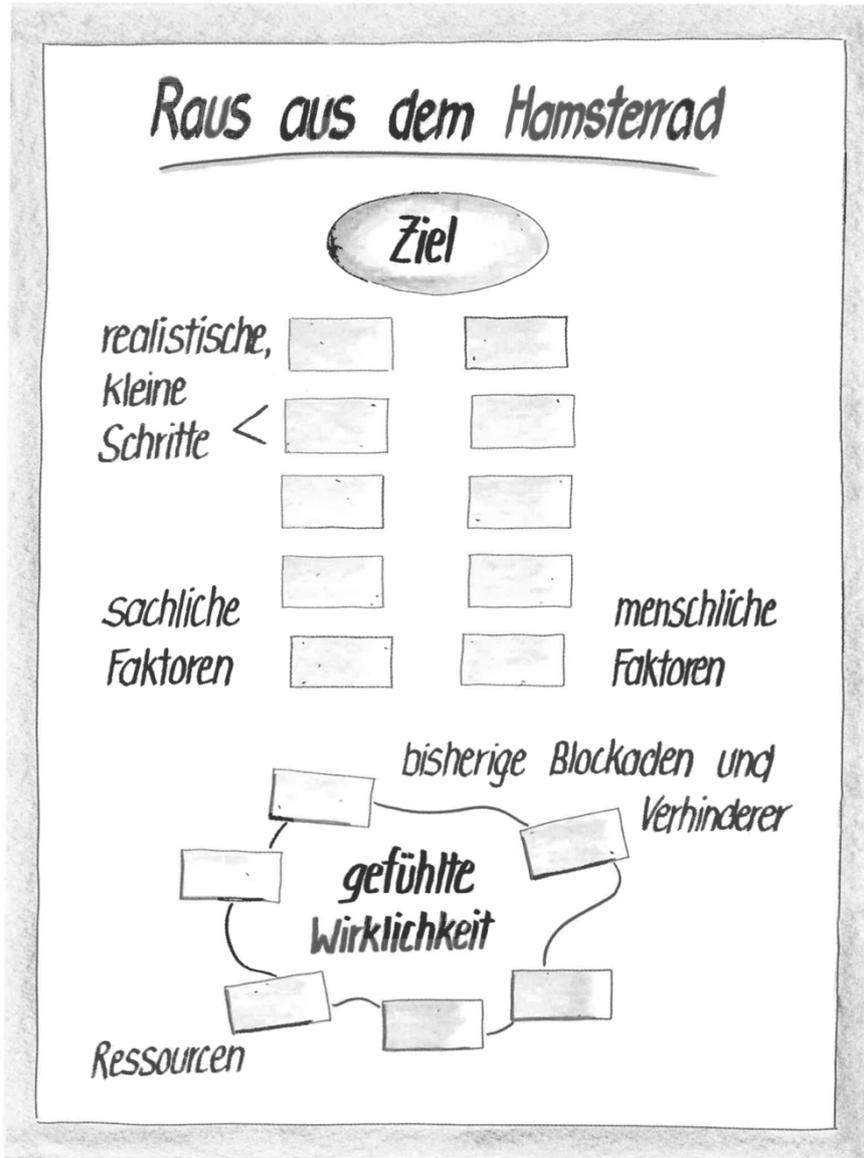
 Notizen

### 9.4.3.3 Veränderbare/unveränderbare Welt



 Notizen

### 9.4.3.4 Raus aus dem Hamsterrad



Notizen

[Empty space for notes]

## B Abschluss

### Offene Fragen

### Feedback

*Getroffen?*

