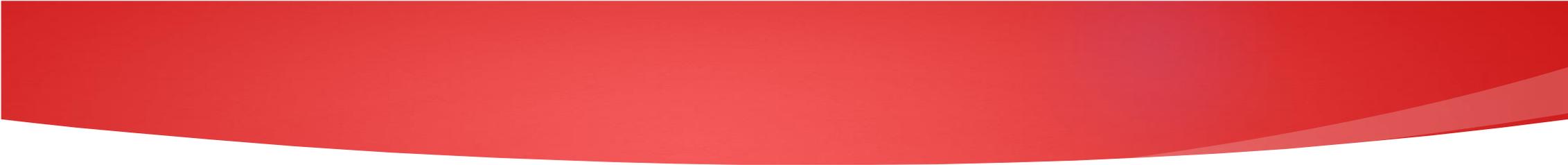


Motivation und Durchhaltevermögen

Dauer: 1060 Minuten (aufgeteilt in 6 Sitzungen: 240, 150, 220, 90,
150, 210 Minuten)
Trainer: Rinova



enterschoolmind



Die Unterstützung der Europäischen Kommission für die Erstellung dieser Publikation stellt keine Billigung des Inhalts dar, der ausschließlich die Meinung der Autoren wiedergibt, und die Kommission kann nicht für die Verwendung der darin enthaltenen Informationen verantwortlich gemacht werden.



enterschoolmind



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Projektkoordinator:

MMC Mediterranean
Management Centre



<http://www.cycert.org.cy/index.php/el/>

Projektpartner

RINOVA
innovate, create & regenerate

<http://dim-ap-varnavas-lef.schools.ac.cy/>

15billionebp

www.rinova.co.uk



<https://15billionebp.org/>

FH | JOANNEUM
University of Applied Sciences

www.dimitra.gr

GRUPPO 4

<https://blogs.sch.gr/4dimtyrnavlari/>

<https://www.fh-joanneum.at/>

<https://www.gruppo4.com/>



enterschoolmind

LERNERGEBNISSE

MOTIVATIONSTHEORIEN (WIE KOGNITIVE DISSONANZ UND ZIELBEZOGENE THEORIE UND ANDERE) BESCHREIBEN, DIE IM UNTERRICHT NÜTZLICH SIND. LO14

TECHNIKEN AUFZÄHLEN (WIE Z.B. HANDLUNGSPLANUNG, VERWENDUNG VON MOTIVATIONSMOTOREN UND ANDERE), DIE FÜR SCHÜLER EINGESETZT WERDEN KÖNNEN, UM MOTIVIERT UND ENGAGIERT ZU BLEIBEN. LO15

MÖGLICHE QUELLEN FÜR ABLENKUNG ODER ENTMUTIGUNG, HÄUFIGE SCHWIERIGKEITEN UND HINDERNISSE BENENNEN. LO16

TECHNIKEN ANWENDEN (Z.B. ZIELSETZUNG, KLASSENRAUM-ENERGIZER UND ANDERE), DIE EINGESETZT WERDEN KÖNNEN, UM BEI SCHWIERIGKEITEN UND ABLENKUNGEN MOTIVIERT UND ENGAGIERT ZU BLEIBEN. LO17

EINE UNTERRICHTSUMGEBUNG ZU SCHAFFEN, DIE DAS ENGAGEMENT UND DIE KONZENTRATION DER SCHÜLER FÖRDERT. LO18

DIE SCHÜLER DABEI ZU UNTERSTÜTZEN, SICH IHRER MOTIVATOREN BEWUSST ZU WERDEN UND WIE MAN POSITIV MIT IHNEN ARBEITEN KANN. LO19

EIN ANGEMESSENES ARBEITSVERHALTEN UND ERFOLGREICHE KOMMUNIKATIONSSTRATEGIEN ZU ETABLIEREN, UM MOTIVATION UND DURCHHALTEVERMÖGEN ZU UNTERSTÜTZEN. LO20

EIN BEWUSSTSEIN FÜR DIE EIGENEN STÄRKEN IM BEREICH DER MOTIVATION ENTWICKELN UND DIESE BEI DEN SCHÜLERN FÖRDERN UND UNTERSTÜTZEN. LO21



Motivation und
Durchhaltever-
mögen

BLEIBEN SIE KONZENTRIERT
UND GEBEN SIE NICHT AUF



Inhalte von Power Point und Modul

- ▶ **Motivation** - Einführung, Theorien, Motivatoren, Hindernisse für die Motivation (Folie 8)
- ▶ **Selbstbewusstsein rund um die Motivation** - unsere Motivatoren und Tendenzen kennen, Motivationshindernisse und diese verstehen (Folie 30)
- ▶ **Entwicklung und Unterstützung der Selbstmotivation** - 4 unterstützende Faktoren für die Selbstmotivation, Aufrechterhaltung der Selbstmotivation (Folie 37)
- ▶ **Erstellen eines Motivationswerkzeugs** (Folie 55)
- ▶ **Ausdauer** - Einführung, Ausdauer im Klassenzimmer, Aktivitäten, die Ausdauer fördern (Folie 57)
- ▶ **Offene und geschlossene Fragen** (Folie 64)



Trainingsregeln

- ▶ Handys
- ▶ Rauchen
- ▶ Pausen
- ▶ Sonstiges



Teilnahme



Respekt

Äußern Sie Ihre Meinung



Motivation

-Einführung in die Motivation -
Theorien der Motivation -Arten
von Motivatoren -Hindernisse
für die Motivation



Geführte Visualisierung - Einführung in die Motivation

Mein Morgen



enterschoolmind

Übung - Einführung in die Motivation

- ▶ Wie motiviert war ich, als ich heute Morgen ankam
- ▶ Was hat meine Motivation gefördert, bevor ich ankam?
- ▶ Was hat meine Motivation verringert, bevor ich ankam?
- ▶ Hätte ich etwas anders machen können, um meine Motivation zu unterstützen?
- ▶ Gibt es etwas, das ich jetzt tun könnte, um meine Motivation zu unterstützen?
- ▶ Welchen Einfluss hat Ihrer Meinung nach Ihr Motivationsniveau auf Ihr Lernen?



Vortrag - Einführung in die Motivation

Was ist Motivation?



enterschoolmind

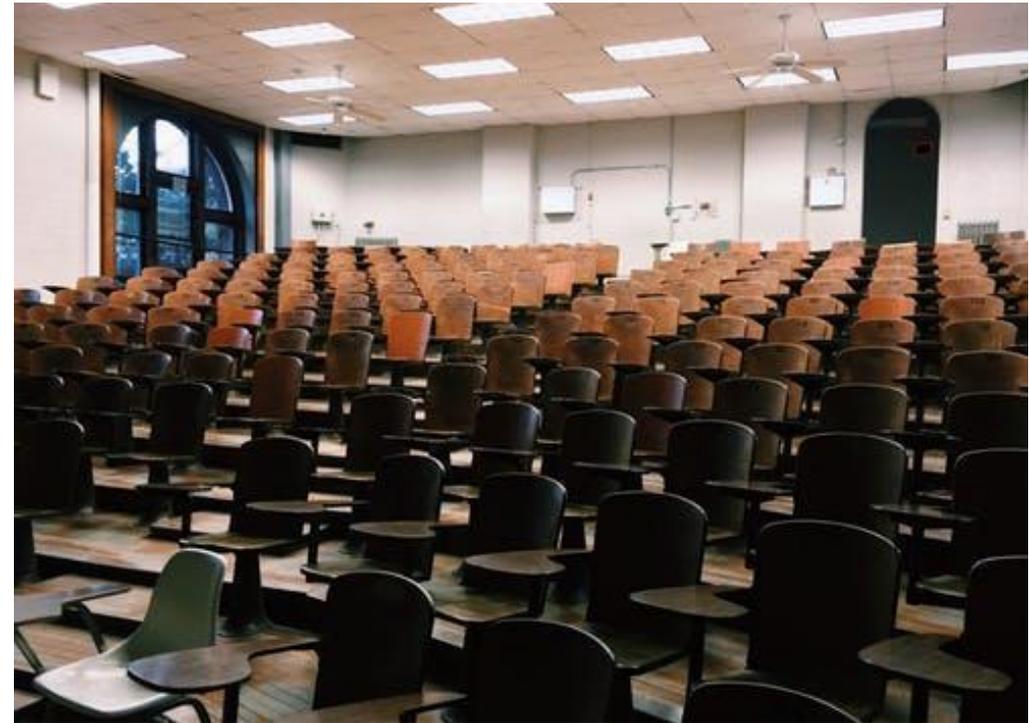
Gruppendiskussion - Einführung in die Motivation

- ▶ Was sind die Vorteile, wenn man motiviert ist?
- ▶ Was sind die Nachteile, wenn man demotiviert ist?



Vorlesung - Theorien der Motivation

- ▶ Kognitive Dissonanz
- ▶ Triebreduktionstheorie
- ▶ Attributionstheorie
- ▶ Begünstigter Fortschritts-Effekt
- ▶ Kognitive Bewertungstheorie
- ▶ Wertigkeit - Instrumentalität - Erwartung VI Theorie
- ▶ Zielbezogene Theorie
- ▶ Intrinsische und extrinsische Motivation



Vorlesung - Theorien der Motivation

Kognitive Dissonanz

- ▶ tritt auf, wenn es in unserem Geist einen ungelösten Konflikt zwischen zwei Überzeugungen gibt
- ▶ die daraus resultierende Spannung kann ein starker Motivator sein
- ▶ im Unterricht, um die Einstellung eines Schülers zu ändern, zuerst die Überzeugungen identifizieren, die der Einstellung zugrunde liegen, und dann Informationen produzieren, die diesen Überzeugungen entgegenwirken



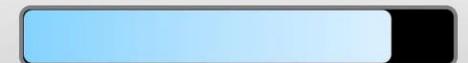
Vorlesung - Theorien der Motivation

Triebreduktionstheorie

- ▶ die Idee, dass wir alle Bedürfnisse haben, die wir zu befriedigen versuchen, um die Spannung, die sie verursachen, zu reduzieren
- ▶ die inneren Reize, die diese Bedürfnisse erzeugen, sind unsere Hauptantriebe im Leben
- ▶ es gibt primäre Triebe (Nahrung, Schlaf etc.) und sekundäre Triebe, die sich auf die soziale Identität und die persönliche Erfüllung beziehen
- ▶ Im Unterricht müssen wir herausfinden, was die einzelnen Schüler antreibt



MOTIVATION



Loading...

Vorlesung - Theorien der Motivation

Attributionstheorie

- ▶ wenn wir einen Fehler machen, neigen wir dazu, zuerst uns selbst die Schuld zu geben, dann folgt eine langsamere Reaktion, die versucht, eine alternative externe Zuschreibung zu finden
- ▶ diese Reaktion führt wahrscheinlich nicht zu einer Selbstverbesserung, da sie dazu führt, dass sich eine Person nicht mit der wahren Ursache ihres Fehlers auseinandersetzt
- ▶ wir müssen die Schüler ermutigen, sich ihren Herausforderungen zu stellen und aus ihren Fehlern zu lernen



Vorlesung - Theorien der Motivation

Begünstigter Fortschrittseffekt

- ▶ wenn Menschen das Gefühl haben, dass sie einen gewissen Fortschritt auf dem Weg zu einem Ziel gemacht haben, engagieren sie sich stärker für dessen Erreichung
- ▶ Versuchen Sie im Unterricht sicherzustellen, dass die Schüler in den Anfangsphasen eines Projekts Erfolgserlebnisse haben.
- ▶ Dies könnte dadurch geschehen, dass die Anfangsphasen einfacher gestaltet werden, oder dass zu Beginn viel Unterstützung angeboten wird



Vorlesung - Theorien der Motivation

Kognitive Bewertungstheorie

- ▶ Wenn wir eine Aufgabe betrachten, bewerten wir sie danach, wie gut sie unserem Bedürfnis entspricht, uns kompetent und kontrolliert zu fühlen
- ▶ wir fühlen uns von Aufgaben abgeschreckt, von denen wir glauben, dass wir sie schlecht bewältigen werden
- ▶ im Klassenzimmer die Schüler kognitiv und emotional auf anspruchsvolle Aufgaben vorbereiten



Vorlesung - Theorien der Motivation

Wertigkeit - Instrumentalität - Erwartung VIE-Theorie

- ▶ In dieser Theorie bezieht sich die Motivation auf drei Faktoren
- ▶ Wertigkeit: was wir glauben, dass eine bestimmte Handlung/ein bestimmtes Verhalten für uns von Vorteil ist (was ist für mich drin?)
- ▶ Instrumentalität: die Überzeugung, dass ich erfolgreich sein werde, wenn ich eine bestimmte Handlung ausführe (klarer Weg?)
- ▶ Erwartung: die Überzeugung, dass ich auf jeden Fall in der Lage sein werde, erfolgreich zu sein (Selbstwirksamkeit)
- ▶ im Unterricht den Schülern klar machen, warum ein bestimmtes Ergebnis wünschenswert ist, ihnen einen klaren Weg dorthin aufzeigen und sie in ihrer Selbstüberzeugung unterstützen, dass das Ergebnis erreicht werden kann



Vorlesung - Theorien der Motivation

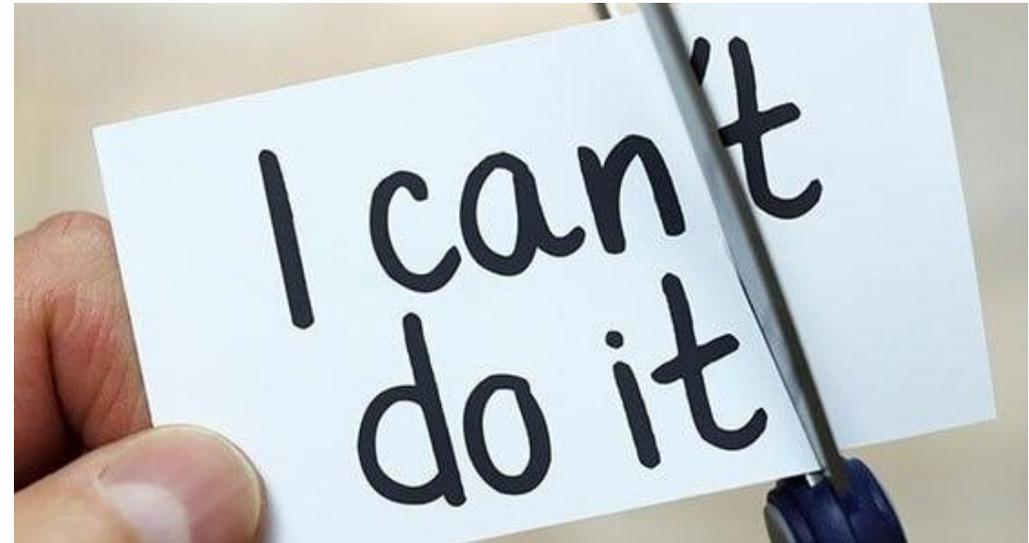
Zielbezogene Theorie

- ▶ um uns zu orientieren, setzen wir uns Ziele. Diese können sein:
- ▶ klar (damit wir wissen, was wir tun und was wir nicht tun sollen), herausfordernd (damit wir einen Anreiz erhalten), erreichbar (damit wir nicht scheitern)
- ▶ Wenn wir uns selbst Ziele setzen, anstatt sie auferlegt zu bekommen, werden wir eher bereit sein, härter zu arbeiten, um sie zu erreichen
- ▶ die Schüler aktiv in den Prozess des Lernens und der Zielsetzung einbeziehen



Vorlesung - Theorien der Motivation

Intrinsische und extrinsische Motivation



Vortrag - Techniken zur Förderung der intrinsischen Motivation im Klassenzimmer

- ▶ Interesse an der Materie zu wecken
- ▶ Neugierde aufrechterhalten
- ▶ eine Vielzahl von interessanten Präsentationsformen verwenden
- ▶ den Schülern helfen, ihre eigenen Ziele zu setzen
- ▶ Wahlmöglichkeiten der Schüler
- ▶ Aufzeigen der Relevanz oder Nützlichkeit von Inhalten
- ▶ Zusammenarbeit



Vortrag - Techniken zur Förderung der extrinsischen Motivation im Klassenzimmer

- ▶ Lob
- ▶ Anerkennung
- ▶ ein System von Belohnungen
- ▶ Extrinsische Motivatoren können auch helfen, intrinsische Motivation zu entwickeln



Vorlesung

Motivatoren



enterschoolmind

Vorlesung - Theorien der Motivation - Motivationsantriebe

▶ Leistungsmotivation:

Der Antrieb, Ziele zu verfolgen und zu erreichen. Leistung ist um ihrer selbst willen wichtig und nicht wegen der Belohnungen, die sie begleiten

▶ machtbasierte Motivation

Der Drang, mehr Macht und größere Kontrolle zu haben. Um Menschen zu beeinflussen und Situationen zu verändern, großartig für diejenigen, die die Welt verändern wollen



Vorlesung - Theorien der Motivation - Motivationsantriebe

- ▶ Kompetenzmotivation
- ▶ der Drang, etwas gut zu können, die Beherrschung einer Aufgabe anzustreben, aus Erfahrungen zu lernen, Problemlösungs- und kreative Fähigkeiten zu fördern
- ▶ Einstellungsmotivation
- ▶ wie wir denken und fühlen, über uns selbst und die Welt. Ziele sind mit Selbsterkenntnis und Selbstveränderung verbunden
- ▶ Zugehörigkeitsmotivation
- ▶ wen Sie kennen und Ihre Beziehungen bestimmen Ihren Erfolg, Ihre sozialen Verbindungen und Kooperationen sind wichtig



Gruppendiskussion - Techniken zur Motivation

- ▶ Wodurch werden die meisten Menschen motiviert, durch intrinsische oder extrinsische Faktoren?
- ▶ Wenn man sich ansieht, wie Menschen motiviert werden, was sind die Herausforderungen, wenn es darum geht, eine Gruppe zu motivieren?
- ▶ Wenn Sie ein Lehrer wären, was würden Sie tun, um diese Gruppe zu motivieren?
- ▶ und erklären Sie, warum?



Vorlesung - Häufige Hindernisse für die Motivation

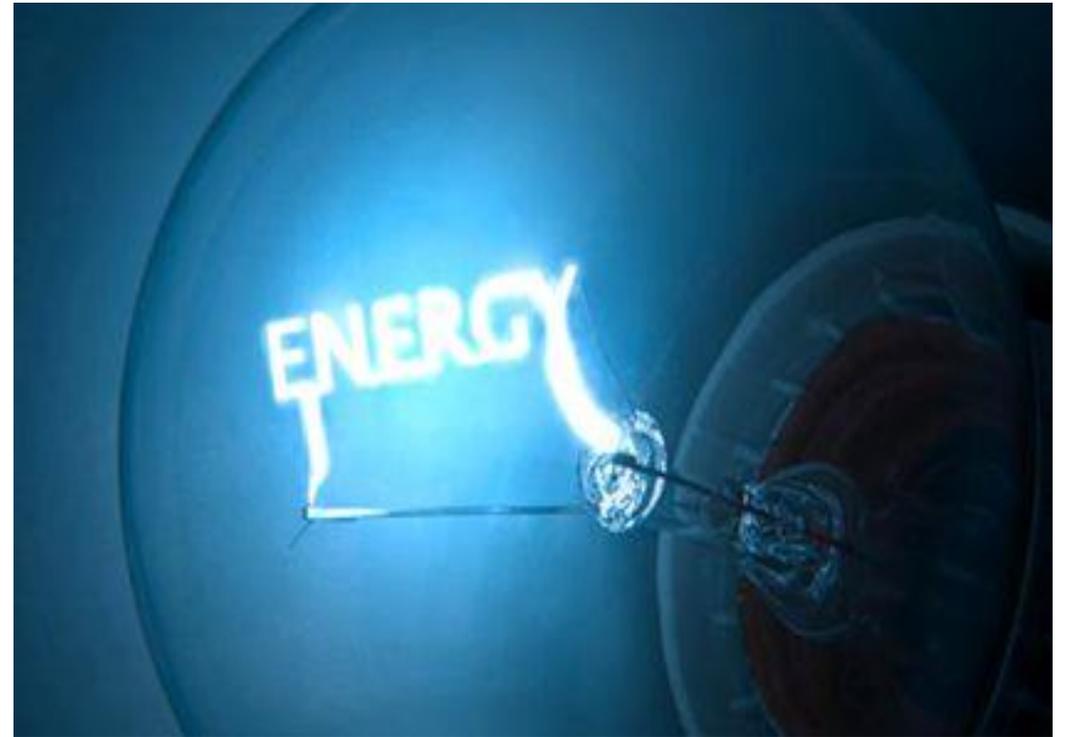
Motivationsideen für die ganze Klasse



Vorlesung - Techniken zur Motivierung Ihrer Klasse

ein paar schnelle
Energiespender für das
Klassenzimmer:

- ▶ Buzz
- ▶ Scharaden
- ▶ Rosa Zehen
- ▶ Sport-Galerie
- ▶ Lügen Sie mich an



Selbstbewußt- sein rund um die Motivation

-Selbsterkenntnis rund um
Motivation und Motivatoren--
Hindernisse - gesunde und
ungesunde Motivatoren



Fragebogen - Aufbau von Selbstbewusstsein zur Entwicklung von Motivation

Bin ich motiviert?



Individuelle Übung - Aufbau von Selbstbewusstsein zur Entwicklung von Motivation

ich tue, was ich jeden Tag tue,
weil....

- ▶ was ist die Absicht oder der Zweck davon ?
- ▶ Was bewirkt das für mich oder wie fühle ich mich dabei?



Paarübung - Aufbau von Selbstbewusstsein zur Entwicklung von Motivation

warum?



Gruppenübung - Aufbau von Selbstbewusstsein zur Entwicklung von Motivation

Aktivität für Schüler

Aktivität konnte die Fragen beantworten:

- ▶ Warum tue ich, was ich tue, oder verhalte mich auf eine bestimmte Weise
- ▶ was will ich
- ▶ was mich dazu bringt, mich anzustrengen
- ▶ Was hält mich davon ab, es zu versuchen
- ▶ Situative Fallstudien - welche Entscheidungen würde ich treffen und warum



Vortrag - Gemeinsame Hindernisse - gesunde und weniger gesunde Motivation



Paarübung - Selbsterkenntnis über Motivationshindernisse

ich tue, was ich jeden
Tag tue, weil....



Selbstmotivation entwickeln und unterstützen

4 Unterstützende Faktoren für die
Selbstmotivation - Vortrag und
Aktivitäten

Aufrechterhaltung der
Selbstmotivation



Übung - Selbstmotivation entwickeln

Reflexion



Vorlesung - Arbeit mit Hindernissen und Aufbau von Verhaltensweisen zur Unterstützung der Motivation

- ▶ Selbstmotivation ist komplex, mit einer Vielzahl von potenziellen Hindernissen
- ▶ vier Faktoren, die uns dabei unterstützen, die stärksten Ebenen der Selbstmotivation aufzubauen:
 - Selbstvertrauen und Selbstwirksamkeit
 - positives Denken und positives Denken in die Zukunft
 - Fokus und ein starkes Ziel
 - ein motivierendes Umfeld
- ▶ gut, wenn man an all diesen Dingen gemeinsam arbeitet



Vorlesung - Arbeit mit Hindernissen und Aufbau von Verhaltensweisen zur Unterstützung der Motivation

Selbstvertrauen und Selbstwirksamkeit

- ▶ Wir brauchen ein gutes Maß an Selbstvertrauen, d. h. den Glauben an unsere Fähigkeit, erfolgreich zu sein und Ziele zu erreichen.
- ▶ Mit Selbstvertrauen setzen wir uns anspruchsvolle Ziele, von denen wir glauben, dass wir sie erreichen können.
- ▶ Unser Selbstvertrauen trägt auch dazu bei, wie viel Mühe wir in ein Ziel stecken und wie ausdauernd wir es verfolgen
- ▶ mit Selbstvertrauen glauben wir nicht nur, dass wir erfolgreich sein können, sondern erkennen und genießen auch die Erfolge, die wir bereits hatten.



Techniken und Aktivitäten für die Arbeit mit Hindernissen zur Unterstützung der Motivation

wertschätzende Aktivitäten für Schüler

- ▶ Superhelden
- ▶ 'ich bin...'
- ▶ ein Brief an dich selbst
- ▶ 'wir sind...'
- ▶ Interview
- ▶ 'etwas, das ich gut gemacht habe...'
- ▶ positive Affirmationen
- ▶ Ehrfurcht-Tagebuch



Vorlesung - Arbeit mit Hindernissen zur Unterstützung der Motivation

positives Denken, auch über die Zukunft

- ▶ Wenn Sie glauben, dass die Dinge schief gehen werden oder dass Sie keinen Erfolg haben werden, kann dies die Dinge so beeinflussen, dass Ihre Vorhersagen wahr werden
- ▶ Wenn Sie positive Ergebnisse erwarten, werden Ihre Entscheidungen positiver ausfallen, und Sie werden weniger geneigt sein, die Ergebnisse dem Schicksal oder dem Zufall zu überlassen
- ▶ Ein lebhaftes Bild vom Erfolg zu haben, kombiniert mit positivem Denken, hilft Ihnen, die Kluft zwischen dem Wunsch nach etwas und dem Ausgehen, um es zu bekommen, zu überbrücken



Übung - Arbeit mit Hindernissen zur Unterstützung der Motivation

geführte Reflexion



Arbeit mit Hindernissen und Aufbau von Verhaltensweisen zur Unterstützung der Motivation

- ▶ Wenn wir einer Situation gegenüber positiv eingestellt sind, auch wenn sie schwierig ist, kann dies sowohl unsere Gefühle als auch das, was in ihr geschieht, verändern
- ▶ jeder von uns hat eine Reihe von Botschaften, die in unserem Kopf ablaufen
- ▶ Dieser innere Dialog prägt unsere Reaktionen auf das Leben und seine Umstände
- ▶ Wenn wir mehr positive Selbstgespräche führen können, hilft uns das, Optimismus und Motivation zu entwickeln und aufrechtzuerhalten



Individuelle Übung - Arbeit mit Hindernissen zur Unterstützung der Motivation

einen negativen
Gedanken
herausfordern



Individuelle Übung - Aufbau von Verhaltensweisen zur Unterstützung der Motivation

Affirmationen

- ▶ Affirmationen sind persönliche Aussagen, die positives Denken unterstützen und helfen, unseren gewohnheitsmäßigen negativen Gedanken entgegenzuwirken
- ▶ wir können diese Affirmationen aufschreiben und an Orten aufhängen (zu Hause, am Arbeitsplatz), die wir sehen, um uns an das Positive zu erinnern
- ▶ manche Menschen schreiben eine Affirmation 10 oder 20 Mal am Tag auf, um sie in ihr Bewusstsein zu bringen



Paarübung - Arbeit mit Hindernissen zur Unterstützung der Motivation

Reframing des
Negativen



Fokus und starke Ziele

- ▶ starke Ziele geben uns Fokus, eine klare Richtung, wenn Sie sich ein Ziel setzen, geben Sie sich selbst ein Versprechen
- ▶ Ziele sollten klar, messbar und spezifisch sein
- ▶ sie sollten schwierig genug sein, um interessant zu sein, aber nicht so schwierig, dass man sie nicht erreichen kann
- ▶ Ziele sollten relevant sein, d.h. sie sollten zu den Hauptzielen beitragen, die Sie zu erreichen versuchen



Techniken zur Arbeit mit Hindernissen für die Motivation der Schüler

- ▶ visuelle Ablenkungen im Raum reduzieren
- ▶ Arbeitsblätter modifizieren, um visuelle Reize zu reduzieren
- ▶ nur eine Aufgabe zur gleichen Zeit anbieten
- ▶ einige Klassenraumroutinen schaffen, um die Schüler wieder zur Konzentration zu bringen
- ▶ Setzen Sie einen Schüler, der mit Ablenkung zu kämpfen hat, an den Anfang der Klasse
- ▶ Verwenden Sie kontrastreiche Farben, um den visuellen Fokus zu erhöhen
- ▶ Halten Sie Regale mit Spielen, Materialien usw. mit z. B. einem Laken abgedeckt
- ▶ Verwenden Sie, wenn möglich, natürliches Sonnenlicht
- ▶ Variieren Sie die Lernstile, um alle Schüler zu fördern



Techniken und Aktivitäten zum Aufbau von Verhaltensweisen zur Unterstützung der Motivation



- ▶ Ziele kreativ setzen
- ▶ entdecken Sie nützliche Ideen und neue Ziele
- ▶ entdecken, wie kreativ Ihr Geist sein kann
- ▶ sich selbst motivieren



Vortrag - Aufbau von Verhaltensweisen zur Unterstützung der Motivation

motivierendes Umfeld

- ▶ Der Klassenraum, seine Ressourcen, der Lehrer und die anderen Schüler sind allesamt Umweltfaktoren, die die Motivation unterstützen oder behindern können
- ▶ In Gruppen können wir einen großen Einfluss aufeinander haben - inspirierend oder demotivierend
- ▶ wir können uns nicht allein auf diese "Umgebungs-" oder äußeren Elemente verlassen, um Schüler zu motivieren, aber Sie können sie zur zusätzlichen Unterstützung nutzen



Gruppendiskussion - Techniken zur Motivation im Klassenzimmer

- ▶ mein Klassenzimmer bei der Arbeit
- ▶ die ideale Motivationsumgebung für Schüler
- ▶ Denken Sie über den Raum, die Situation, die Ressourcen, die Alterszusammensetzung der Schüler, die Möglichkeiten der gegenseitigen Unterstützung der Schüler, die Art des Lernens, die unterschiedlichen Motivationsbedürfnisse und mehr nach
- ▶ warum dies motivierend sein könnte
- ▶ Seien Sie kreativ und spielerisch in Ihrem Ansatz



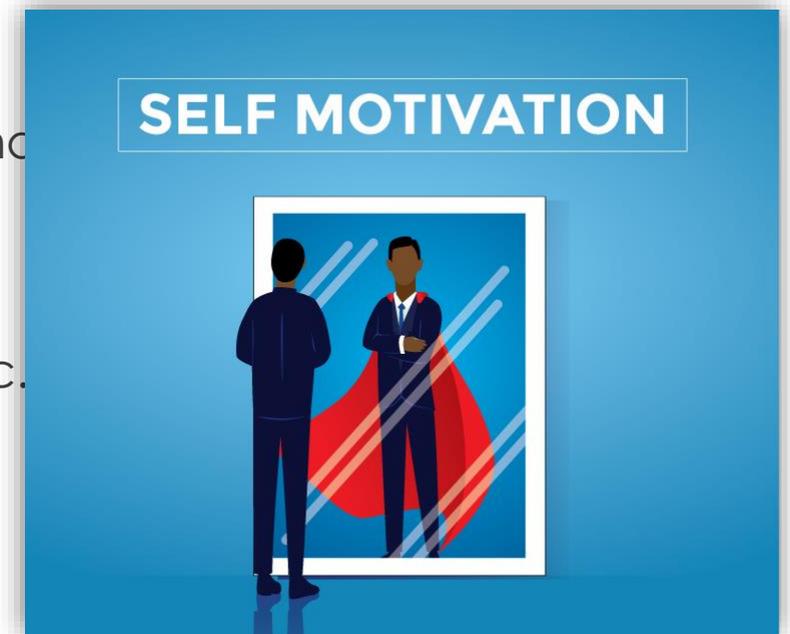
Tipps und Techniken zur Selbstmotivation

- ▶ Machen Sie einen Deal mit sich selbst
- ▶ Handeln Sie danach
- ▶ Stellen Sie morgens aufmunternde Fragen
- ▶ Verschieben Sie die Zielpfosten
- ▶ Tun Sie etwas Kleines und schaffen Sie einen Flow
- ▶ Erledigen Sie die schwierigste Aufgabe zuerst
- ▶ Fangen Sie langsam an
- ▶ Vergleichen Sie sich mit sich selbst
- ▶ Erinnern Sie sich an Ihre Erfolge
- ▶ Handeln Sie wie Ihre Helden
- ▶ Denken Sie daran, Spaß zu haben



Tipps und Techniken zur Selbstmotivation - Fortsetzung

- ▶ Verlassen Sie Ihre Komfortzone
- ▶ Haben Sie keine Angst vor dem Scheitern
- ▶ Recherchieren Sie, was Sie tun wollen
- ▶ Seien Sie sich darüber im Klaren, warum Sie etwas tun
- ▶ Schreiben Sie Ihre Ziele und Gründe auf, warum Sie auf sie hinarbeiten
- ▶ Konzentrieren Sie sich auf das Positive
- ▶ Schalten Sie das Fernsehen aus
- ▶ Teilen Sie Ihre Aufgabe auf
- ▶ Achten Sie darauf, welche sozialen Medien / Nachrichten etc. Sie konsumieren
- ▶ Machen Sie Gebrauch von Ihrer Kreativität
- ▶ Finden Sie heraus, was Sie glücklich macht



Erstellen eines Motivationswerk zeugs



enterschoolmind

**MAKE
THINGS
HAPPEN**

Gruppenübung - Ein Motivationswerkzeug herstellen

- ▶ Motivierende Zitate
- ▶ Positive Affirmationen
- ▶ Eine geführte Visualisierung
- ▶ Eine Geschichte
- ▶ Persönliche Anekdoten
- ▶ Eine Meditation



Durchhalte- vermögen

eine Einführung in die Ausdauer
Ausdauer im Klassenzimmer
Aktivitäten, die Ausdauer fördern



Individuelle Übung - Entwicklung von Verhaltensweisen die das Durchhaltevermögen unterstützen



Techniken und Strategien zum Aufbau von Durchhaltevermögen im Klassenzimmer

- ▶ Anstrengung mindestens genauso viel loben wie Leistung
- ▶ es ist wichtig, sie in ihrer Frustration und ihren schwierigen Gefühlen anzuerkennen und zu unterstützen
- ▶ sie daran zu erinnern, dass es in Ordnung ist, zu scheitern, und dass wir es oft noch einmal versuchen dürfen
- ▶ helfen Sie ihnen zu erkennen, dass jeder Fehler macht, es aber wichtig ist, es weiter zu versuchen
- ▶ angemessene Herausforderungen zu geben, nicht zu schwer oder zu leicht
- ▶ sie darin zu unterstützen, das zu tun, was sie gerne tun, auch wenn sie nicht gut darin sind
- ▶ erzählen Sie altersgerechte Geschichten, in denen Sie Ihr Ziel nicht beim ersten Mal erreicht haben, es aber noch einmal versucht haben, vielleicht sogar mehrere Male



Techniken und Strategien zum Aufbau von Durchhaltevermögen im Klassenzimmer

- ▶ Vorbild sein - ein wichtiger Weg für Kinder zu lernen, z. B. etwas nicht beim ersten Mal zu schaffen, Fehler zu machen usw.
- ▶ Erinnern Sie sie daran, dass es Zeiten gibt, in denen es in Ordnung ist, aufzugeben
- ▶ Aufgaben in kleine, erreichbare Ziele aufteilen
- ▶ Unterstützung und Aufbau der Selbstregulierung
- ▶ Helfen Sie den Schülern, ihr Ziel im Auge zu behalten, lassen Sie sie das Endergebnis visualisieren
- ▶ Erzählen Sie von Fällen, in denen Sie Ausdauer und Durchhaltevermögen gebraucht haben, um eine schwierige Aufgabe zu bewältigen.



Szenariobasierte Übung - Techniken und Strategien zum Aufbau von Durchhaltevermögen im Klassenzimmer

- ▶ Sie beginnen mit einer neuen Klasse und sind der dritte Lehrer, den sie in diesem Jahr haben
- ▶ Sie arbeiten mit einem Schüler mit sonderpädagogischem Förderbedarf, der in der Klasse immer zu den Schlusslichtern gehört
- ▶ Sie arbeiten mit einem Schüler, der aufgibt und jedes Mal sehr wütend wird, wenn er einen kleinen Fehler in seiner Arbeit macht
- ▶ Arbeit in einer Schule, die sich in besonderen Maßnahmen befindet und von der Schließung bedroht ist
- ▶ Arbeit mit dem Schul-Netballteam, das in der Liga ganz unten mitspielt



Individuelle Übung - Strategien, die das Durchhaltevermögen unterstützen



Spiele zur Unterstützung des Verhaltens von Ausdauer

- ▶ 'Du kannst es schaffen'
- ▶ Der Hula-Hoop-Reifen-Wettbewerb
- ▶ Butter machen
- ▶ Den Penny holen
- ▶ Der menschliche Knoten



Offene und geschlossene Fragen



enterschoolmind



Vorschläge für selbständiges Lernen

- ▶ <https://positivepsychology.com/self-motivation/> information about self motivation
- ▶ http://catalogue.pearsoned.co.uk/assets/hip/gb/hip_gb_pearsonhighered/samplechapter/M01_DORN5020_02_SE_C01.pdf academic essay about motivation
- ▶ <http://www.yourarticlelibrary.com/motivation/theories-motivation/motivation-theories-top-3-theories-of-motivation-business-management/70095> theories of motivation
- ▶ <https://positivepsychology.com/resilience-activities-worksheets/> how to build resilience
- ▶ <http://counselorresources.com> tools for motivation and perseverance
- ▶ <https://biglifejournal-uk.co.uk> motivational activities for children



- Die Motivation der Schüler hat einen starken Einfluss im Klassenzimmer
- Wir alle sind durch unterschiedliche Dinge und auf unterschiedliche Weise motiviert
- Lehrer müssen ein motivierendes Umfeld schaffen, einschließlich der Entwicklung eines Selbstbewusstseins bei ihren Schülern über ihre persönlichen Motivatoren und wie man mit ihnen arbeitet



Wichtige Punkte

