

LEITFADEN UND WOCHENZIEL

MOTIVATION DURCH GUTE ZIELE

Motivation wächst eher, wenn Kinder Sinn, Wahlmöglichkeiten und Kompetenz erleben. Druck kann kurzfristig Bewegung erzeugen, stärkt aber nicht automatisch selbstbestimmtes Lernen.

1 Warum klären

- Was soll nachher leichter oder möglich sein?
- Welche Bedeutung hat das Ziel für das Kind – nicht nur für Erwachsene?
- Ein ehrliches kleines Warum ist besser als ein aufgesetzter Slogan.

2 Ziel verkleinern

- beobachtbar und konkret formulieren
- eine passende Schwierigkeit wählen
- einen ersten Schritt unter fünf Minuten bestimmen
- Erfolgskriterium vorab klären

3 Fortschritt rückmelden

- Strategie und Anstrengung konkret benennen
- nicht jeden Schritt mit Belohnung handeln
- Rückschläge als Daten für die Planung nutzen

4 Wochenziel

- Diese Woche möchte ich ...
- Mein erster Schritt ist ...
- Ich übe an diesen Tagen ...
- Am Ende prüfe ich mich so ...

MEINE NOTIZEN

Mein Ziel

Darum ist es mir wichtig

Mein erster Schritt

Mein Erfolgscheck

GOLDEN CIRCLE

Warum: Bedeutung. Wie: passende Strategie. Was: der konkrete nächste Schritt.

QUELLEN UND WEITERFÜHRENDE INFORMATIONEN

- Howard et al. (2021): Meta-Analyse zu Motivation und Schulerfolg
- Bureau et al. (2022): Motivationspfade – Meta-Analyse

Quellen zuletzt geprüft: August 2026. Wissenschaftliche Ergebnisse werden verkürzt und kontextbezogen wiedergegeben; einzelne Studien begründen keine Garantie für den Einzelfall.

© LernForm GmbH · Kostenlose Nutzung im privaten und pädagogischen Kontext. Unveränderte Weitergabe mit Quellenangabe gestattet.