Motivation: Was treibt uns wirklich an?

Video — QR-Code zum Film

FAKT SCIENCE VIDEO S04E12
https://youtu.be/fPMHk1qmWPk

QR-Code mit dem Smartphone scannen oder URL im Browser öffnen.
Kanal: @faekt.science auf YouTube, Instagram und TikTok

▶ Video ~7 min	Reflexion 10 min	Begleitmaterial 25 min	Abschluss 8 min

Lehrplan — Lehrplananbindung Mittelschule Österreich

SCHULSTUFE
7./8. Schulstufe (3./4. Klasse)

GEGENSTAND
Übergeordneter Kompetenzbereich Motivation
Biologie und Umweltbildung

Biologie und Umweltbildung | 7./8. Schulstufe (3./4. Klasse)

- Überfachliche Kompetenzen: Motivation (Selbstwahrnehmung, Selbstregulierung und Lernbereitschaft).
- Fächerübergreifendes Thema: Bildungs-, Berufs- und Lebensorientierung (Verbindung von Stärken, Interessen und langfristigen Lebensentscheidungen).
- Fachunterricht (z. B. Biologie und Umweltbildung / Naturwissenschaften):
  - Kompetenzbereich „Erkenntnisse gewinnen (E)“: Naturwissenschaftliche Methoden und Datenkompetenz – Fragen formulieren sowie Untersuchungen, Daten und Ergebnisse analysieren, interpretieren und kritisch hinterfragen.

Expert:innen — Lena Gleirscher und Fred Berger

LG
Lena Gleirscher
Wissenschaftliche Mitarbeiterin am
Institut für Erziehungswissenschaft

FB
Fred Berger
Professor für Erziehungswissenschaft
Universität Innsbruck

Das Wichtigste aus dem Film

Lies den Überblick sorgfältig durch, er hilft dir bei allen folgenden Aufgaben.

Was ist Motivation?

Motivation bedeutet: Ich beginne etwas, ich bleibe dran und ich gebe nicht schnell auf. Zum Beispiel beim Lernen oder beim Sport. Motivation kann man nicht direkt sehen, aber man kann sie messen. Zum Beispiel mit Fragen wie: Wie sehr strengst du dich an? Wie lange bleibst du dran? Wie wichtig ist dir Erfolg?

Die Life-Studie

Wie finden Forschende heraus, was aus 13-Jährigen, 45 Jahre später wird?

- Keine Einzelfälle: Es werden nicht einzelne Lebensgeschichten isoliert betrachtet, sondern Durchschnittswerte von über 1.500 Personen.
- Über Jahrzehnte hinweg: Dieselben Menschen werden seit 1979 von der Jugend bis ins Erwachsenenalter wiederholt befragt.
- Veränderung vs. Stabilität: Dadurch lässt sich untersuchen, welche Eigenschaften und Motivationen sich im Laufe des Lebens verändern und was relativ stabil bleibt.

Die Ergebnisse

Was die Daten zeigen

📈Motivation bleibt oft stabil

Wer in der Schule motiviert war, ist später im Beruf oft auch motiviert. Gewohnheiten aus der Jugend wirken nach.

🏃Jugendalter prägt

Wer als Jugendliche:r viel Sport macht, treibt als Erwachsene:r im Durchschnitt 26 Minuten mehr Sport pro Woche.

Eltern und Lehrpersonen

Für schulische Motivation sind Eltern und Lehrpersonen wichtiger als Freund:innen. Feedback, Vertrauen und Unterstützung stärken Motivation.

🆕Selbstbestimmung wirkt

Zu viel Kontrolle schwächt Motivation. Wer selbst mitentscheiden darf und Unterstützung erhält, bleibt länger motiviert.

"Unterstützung plus Selbstbestimmung ist gleich Langzeitpower."

Quiz Single-Choice: Nur eine Antwort ist richtig

1 Was bedeutet Motivation laut Video?

- a) Man macht alles sofort perfekt.
- b) Man beginnt etwas, bleibt dran und gibt nicht schnell auf.
- c) Man macht nur, was andere wollen.
- d) Man hat immer gute Laune.

2 Seit wann läuft die Life-Studie?

- a) Seit 5 Jahren
- b) Seit 20 Jahren
- c) Seit 1979
- d) Seit 2005

3 Was zeigt die Studie über Motivation NICHT?

- a) Freund:innen sind für Jugendliche generell unwichtig.
- b) Eltern und Lehrpersonen können schulische Motivation beeinflussen.
- c)Freund:innen haben auf schulische Motivation einen geringeren Einfluss als vielleicht erwartet
- d) Beziehungen können für Motivation eine Rolle spielen.

4 Wer hat laut Video den stärkeren Einfluss auf schulische Motivation?

- a) Freund:innen
- b) Eltern und Lehrpersonen
- c) Bekannte aus dem Internet
- d) Zufall

5 Was stärkt Motivation besonders?

- a) Viel Kontrolle
- b) Wenig Schlaf
- c) Unterstützung und Mitbestimmung
- d) Strafe und Druck

6 Warum ist die LifE-Studie unter anderem für Motivationsforschung wertvoll?

- a) Weil sehr viele verschiedene Schulen gleichzeitig verglichen werden.
- b) Weil dieselben Menschen über viele Jahre hinweg untersucht werden.
- c) Weil alle Teilnehmer:innen zu Beginn genau denselben Wissensstand haben.
- d) Weil nur besonders motivierte Menschen teilnehmen.

Reflexionsaufgaben

Bearbeite die Aufgaben alleine oder in der Gruppe. Schreibe in ganzen Sätzen.

Reflexion

Meine Motivation: Eigene Erfahrungen

Aufgabe 1 — Meine Motivation in der Schule

Beantworte die folgenden Fragen in ganzen Sätzen. Nutze die Satzstarter unten, wenn du magst.

Wann bist du in der Schule besonders motiviert?

Wer unterstützt dich beim Lernen?

Wann fühlst du dich unter Druck? Wann darfst du selbst entscheiden?

Was hilft dir, länger dranzubleiben?

Aufgabe 2 — Diskussion: Druck oder Unterstützung?

Lena sagt: "Zu starke Kontrolle kann Motivation schwächen. Wenn Jugendliche wenig selbst entscheiden dürfen, verlieren sie oft Lust."

Diskutiert in der Klasse: Ist zu viel Druck oder zu wenig Unterstützung schlimmer? Schreibe danach euren wichtigsten Diskussionspunkt auf:

SATZSTARTER FÜR SCHÜLER:INNEN

Ich bin motiviert, wenn ...

Mir hilft ...

Ich lerne besser, wenn ...

Ich fühle mich unter Druck, wenn ...

Ich möchte mehr selbst entscheiden bei ...

Wörterliste

Glossar

Fachbegriffe in einfacher Sprache

Motivation
Die Kraft, etwas zu beginnen und weiterzumachen.

Unterstützung
Hilfe von anderen Menschen, z. B. von Eltern oder Lehrpersonen.

Feedback
Eine Rückmeldung. Sie kann Lob oder ein Verbesserungsvorschlag sein.

Mitbestimmung
Man darf selbst mitentscheiden, z. B. was man lernt oder wie man arbeitet.

Kontrolle
Wenn andere zu viel bestimmen und man wenig Freiheit hat.

Lebensverlauf
Das Leben eines Menschen von jung bis alt, mit allen Veränderungen.

Studie / Längsschnittstudie
Eine wissenschaftliche Untersuchung über lange Zeit mit denselben Personen.

Durchschnitt
Ein Mittelwert, der zeigt, was für viele Menschen typisch ist.

Leistungsbereitschaft
Die Bereitschaft, sich anzustrengen und Einsatz zu zeigen.

selbstbestimmt
Man trifft eigene Entscheidungen und bestimmt selbst mit.

Meine Motivationskarte

Aufgabe: Fülle deine persönliche Motivationskarte aus. Schreibe in jeden Bereich mindestens drei Stichwörter oder kurze Sätze.

Aufgabe A — Meine Motivationskarte

Das motiviert mich	Das hemmt mich	Das hilft mir langfristig

Aufgabe B — Mein Motivationssatz

Abschluss — Schreibe deinen persönlichen Motivationssatz

Zum Schluss schreibe einen vollständigen Satz:

Ich bin motivierter, wenn ...

Aufgabe C — Verbindung zur Life-Studie

Transfer — 45 Jahre, würdest du mitmachen?

Stell dir vor, du nimmst heute an einer Studie teil. Die Forschenden möchten dich mit 20, 30, 40 und 50 wieder befragen.

- Warum würdest du mitmachen?
- Warum könntest du irgendwann aussteigen?
- Was bedeutet es für die Ergebnisse, wenn viele Personen aussteigen?

Diese Seite ist ausschliesslich für die Lehrperson. Bitte nicht mit Schüler:innen teilen.

Quiz S. 3

Richtige Antworten

Lösungs Schlüssel Single-Choice (5 Fragen)

1 b) Beginnen, dranbleiben, nicht aufgeben

2 c) Seit 1979

3 a) Freund:innen sind unwichtig

4 b) Eltern und Lehrpersonen

5 c) Unterstützung und Mitbestimmung

6 b) Weil dieselben Menschen untersucht werden

Reflexion S. 4

Didaktische Hinweise

Aufgabe 1: Meine Motivation in der Schule

Offene Reflexionsaufgabe. Ziel ist die Verbindung von Studienergebnissen mit der eigenen Lebenswelt. Schüler:innen sollen erkennen, dass Motivation kein Zufall ist, sondern durch Beziehungen und Autonomie beeinflusst wird. Die Satzstarter erleichtern den Einstieg für DaF-Lernende.

Aufgabe 2: Druck oder Unterstützung?

Beide Faktoren sind schädlich, aber auf verschiedene Weise. Zu viel Druck aktiviert den Stress-Response und unterdrückt intrinsische Motivation. Zu wenig Unterstützung führt zu Hilflosigkeit. Laut Life-Studie ist die Kombination aus Unterstützung UND Selbstbestimmung am wirksamsten.

Motivationskarte S. 6

Hinweise zum Einsatz im Unterricht

Aufgabe A+B: Motivationskarte

Einzelarbeit oder Partner:innenarbeit (10-15 min). Die Karte kann am Ende der Stunde anonym gesammelt und als Ausgangspunkt für ein Klassengespräch genutzt werden. Achtung: Persönliche Antworten respektvoll behandeln, kein Vorlesen ohne Zustimmung.

Aufgabe C: Transfer zur Life-Studie

Das Video enthält nämlich einen Meta-Aspekt: Die Studie untersucht Motivation und braucht selbst über Jahrzehnte motivierte Teilnehmer:innen, damit sie überhaupt funktioniert. Fred beschreibt, wie aufwendig es ist, Kontakte über Jahrzehnte zu halten, und dass mit der Zeit Verbundenheit zur Studie entsteht.

Wissenschaft

Das Wichtigste Zusammengefasstt

Life-Studie: Eine der längsten Längsschnittstudien im deutschsprachigen Raum. Start mit knapp 2.000 Personen, bei der letzten Befragung noch 1.254 aktive Teilnehmende. Erfasst werden Schul-, Berufs-, Familien- und Gesundheitsentwicklung über das gesamte Erwachsenenleben.

Die wichtigsten Punkte zusammengefasst:

- Längsschnittdaten ermöglichen Aussagen über Entwicklungen über die Zeit.
- Durchschnittswerte einer Gruppe sagen nicht voraus, was bei einer einzelnen Person passiert.
- Relative Stabilität bedeutet nicht Unveränderlichkeit.
- Ein Zusammenhang bedeutet nicht automatisch Ursache und Wirkung.