

Всероссийская олимпиада школьников по немецкому языку
2025/2026 учебный год
Муниципальный этап

Транскрипт аудио-текста:

Ich begrüße Sie herzlich zu meinem Vortrag zum Thema „Motivation“. Mein Name ist Karin Reiber und ich bin Psychologin und freie Motivationstrainerin.

Liebe Zuhörerinnen und Zuhörer, Sie kennen das sicherlich: Eine große Aufgabe liegt vor Ihnen, zum Beispiel das Aufräumen des Kellers. Es müsste dringend gemacht werden, aber Sie schieben es immer wieder auf. Und Sie haben ein schlechtes Gefühl.

Ihr Gefühl irrt nicht. Denn wer aufschiebt, kommt keinen Schritt weiter. Es nützt nichts, die Arbeit muss ja erledigt werden. Und mit jedem weiteren Tag, der vergeht, wächst Ihr Gefühl der Unzufriedenheit.

Was hier hilft, ist nicht der Zwang zur Selbstüberwindung, sondern die Selbstmotivation. Wer sich selbst motivieren kann, hat mehr Spaß, erzielt bessere Ergebnisse und ist entspannter. Forschungsergebnisse aus der ganzen Welt lassen daran keinen Zweifel aufkommen.

Wie aber funktioniert Selbstmotivation? Zuerst sollten Sie sich mit der Aufgabe intensiver auseinandersetzen. Machen Sie sich klar, worin für Sie der Nutzen besteht, wenn Sie diese tatsächlich erledigt haben! Dieser Nutzen muss nicht unbedingt sichtbar sein, sondern es reicht, wenn Sie ein bestimmtes Gefühl damit verbinden. Beim Kelleraufräumen zum Beispiel wäre es das Gefühl, sich von Altem getrennt zu haben, ein Gefühl von Freiheit also.

In einem zweiten Schritt sollten Sie die Aufgabe in kleinere Arbeitsschritte zerlegen. Es fällt allen Menschen bedeutend leichter, sich für einen einzelnen Schritt zu motivieren als für eine große, kaum überschaubare Aufgabe. Man könnte also zum Beispiel mit einer bestimmten Ecke im Keller beginnen. Oder man entscheidet sich, zunächst die großen Dinge zu sortieren wie Haushaltsgeräte oder Möbelstücke. Eine andere Weise, die Aufgabe kleiner zu machen, besteht darin, sie in Zeitabschnitte zu zerlegen. Sie könnten sich also sagen: Ich räume jetzt für eine Stunde im Keller auf und schaue, wie weit ich komme. Wenn Sie sich zu einer Aufgabe motivieren, achten Sie bitte darauf, dass auch das, was Sie im Innern zu sich selbst sagen, motivierend ist. Tatsächlich ist es ja so, dass man die meisten Aufgaben ohne größere Probleme erledigen kann. Wie anders fühlt sich ein „Puh, ich muss jetzt den Keller aufräumen!“ an als ein „Ich will das jetzt gern machen!“. Über den inneren Monolog können Sie sich also auch selbst wesentlich beeinflussen. Wählen Sie dabei Wörter, mit denen Sie positive Assoziationen verbinden und erfinden Sie dazu innere Bilder. Wer zum Beispiel seinen Keller als „Dunkelkammer“ bezeichnet, wird vor seinem inneren Auge einen Raum sehen, in dem man sich nicht länger aufhalten möchte. Wer den Keller aber ganz sachlich als Abstellraum betrachtet und sich vielleicht eine hübsche Lampe vorstellt, die sich von oben mit hinunternehmen lässt, wird sich gleich sehr viel motivierter fühlen. Probieren Sie es einfach mal aus.

Ich danke Ihnen für Ihre Aufmerksamkeit!