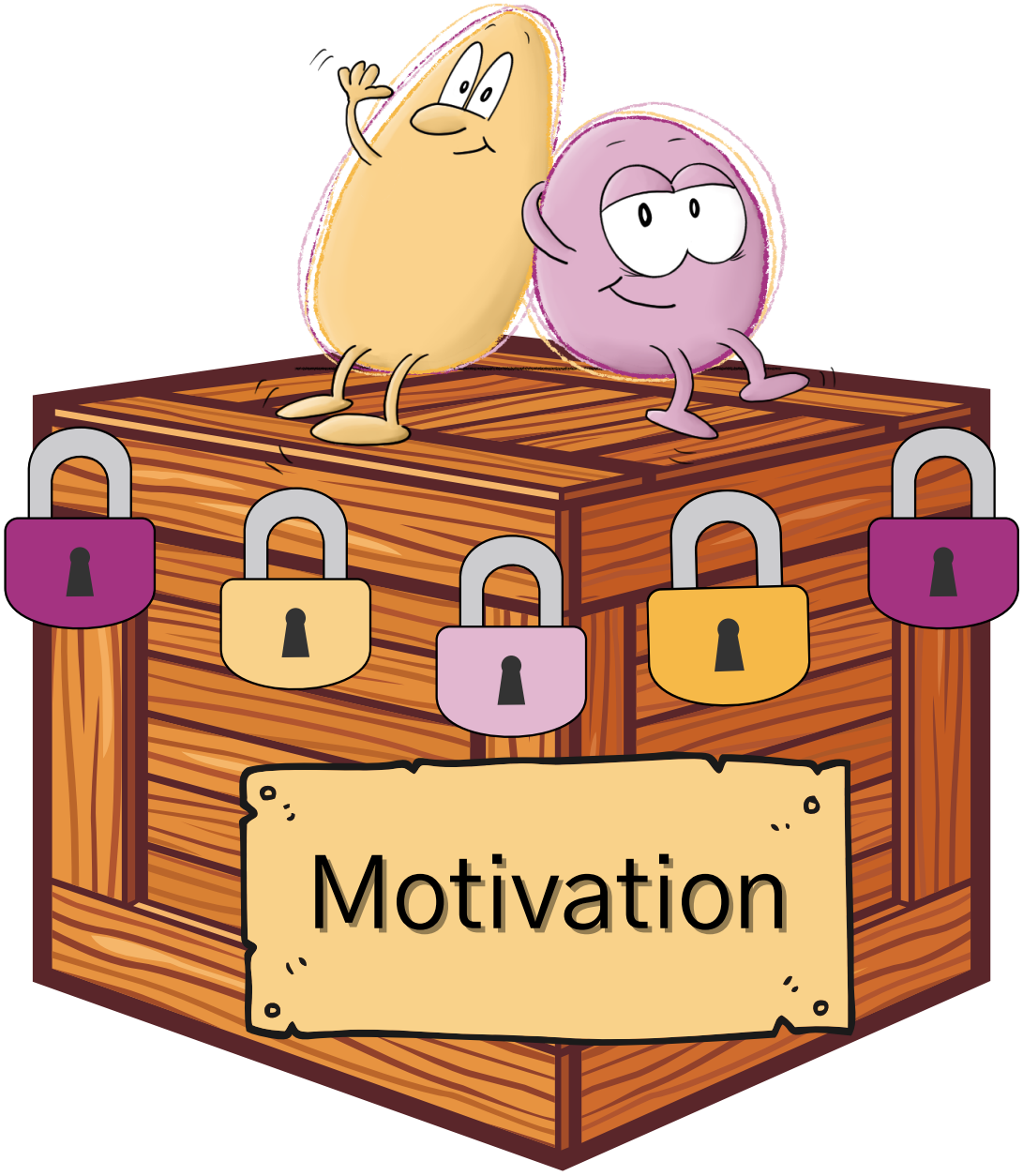
5 Schlüssel zur Motivation



Akademie für ganzheitliches
Kinder- & Jugendcoaching®

Beziehung

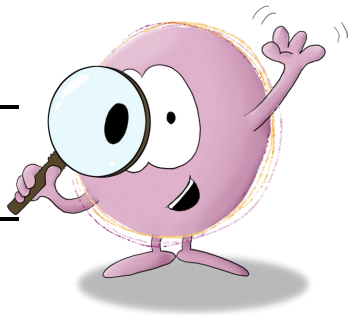
- Motivation in der Schule wird durch ein gutes Verhältnis zu den Lehrkräften gefördert.
- Motivation zu Hause wird durch ein gutes Verhältnis zu den Eltern gefördert.
- Ohne gute Beziehungen schrumpft auch der "Neugiermuskel".
- In der Entwicklungsgeschichte sicherte das Dazugehören das Überleben.
- Wertfreie Beziehungen auf Augenhöhe sind der Motivationsschlüssel Nr. 1.

Beziehung – Praxistipp

Zuhören

Zuhören ist die Grundlage für jede gute Beziehung!

Tool:
Hmmm



Akademie für ganzheitliches Kinder- & Jugendcoaching®

Kompetenzfokus statt Defizitbrille

- Motivation entsteht, wenn Menschen sich als kompetent erleben.

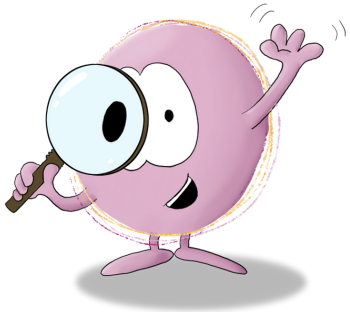
- Ohne das Wissen um die eigenen Fähigkeiten ist Motivation kaum möglich.

Kompetenzfokus – Praxistipp

Kompetenzen wahrnehmen

Fähigkeiten widerspiegeln, statt Defizite in den Mittelpunkt zu stellen.

Tool: Grünstiftmethode



Akademie für ganzheitliches Kinder- & Jugendcoaching®

Stress vorbeugen

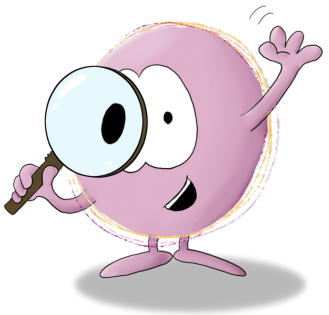
- Stress blockiert die Lernfähigkeit.
- Eigene Erfolge und Kompetenzen werden durch Stress stark behindert.
- Wir nehmen uns weniger kompetent wahr und die Motivation schrumpft.

Stress vorbeugen – Praxistipp

Stressprävention

Stressoren erkennen, Stressbewältigungsstrategien aneignen
(Problem,–Emotions– und Bewertungsorientiertes Copingstrategien)

Tool:
In 5 Schritten zur Problemlösung



- Problembeschreibung: Stopp – Was ist eigentlich das Problem?
- Lösungssuche: Welche Lösungen würde es geben?
- Entscheidung: Was ist die beste Lösung?
- Aktion: Jetzt geht´s in die Umsetzung!
- Bewertung: Hat es geklappt?

Akademie für ganzheitliches Kinder– & Jugendcoaching®

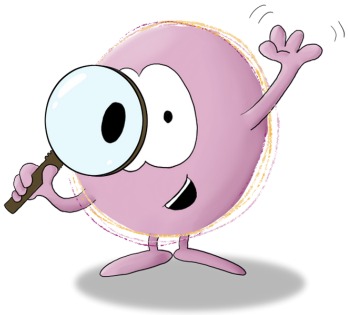
Erfolg organisieren

- Wenn wir erkennen, dass wir Erfolg haben, ist das der beste Motivator.
- Kinder sehen oft nicht die Struktur in der Wissensvermittlung.
- Wir müssen ihnen den Weg und die Teilstücke zeigen, damit sie ihre Erfolge sehen.

Ziele & Teilziele formulieren

Die Unterrichtseinheit vorstellen.
Was können wir jetzt, was lernen wir auf dem Weg?

Tool: Lernampel nach jedem Teilziel einsetzen



Selbstwirksamkeitserwartung

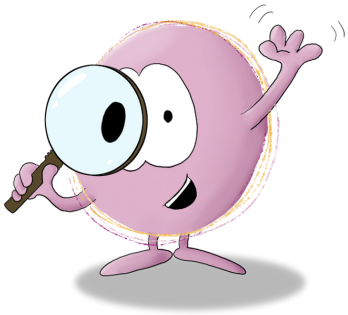
- Wenn ich das Gefühl habe, mit meinen Fähigkeiten die Herausforderungen zu meistern, spornt das an.
- Je selbstständiger ich mich erlebe, umso mehr hänge ich mich rein.
- Wird mir alles vorgeschrieben, mache ich oft Dienst nach Vorschrift.
- Kontrolle ist ein externer Motivationskiller.

Selbstwirksamkeitserwartung – Praxistipp

Kinder da abholen, wo sie stehen

Aufgaben individuell formulieren!

Tool:
Wie sicher bist du, dass du die Aufgabe schaffen kannst? Wie sicher bist du, dass du das Teilziel erreichen kannst?



Akademie für ganzheitliches Kinder- & Jugendcoaching®

5 Schlüssel zur Motivation

- Beziehung
- Kompetenzblick statt Defizitbrille
- Stress vorbeugen
- Erfolg organisieren
- Selbstwirksamkeits-erwartung

Akademie für ganzheitliches Kinder- & Jugendcoaching®