

Zusatzmaterial Kapitel 8: Intrinsische Motivation

Julia Schüler

Zur Illustration:

You Tube

- **Selbstbestimmungstheorie / Deci & Ryan:**

<https://www.youtube.com/watch?v=VGrcets0E6I>

<https://www.youtube.com/watch?v=C4E10e8zIkw>

<https://www.youtube.com/watch?v=qStpomHCtHI>

<https://www.youtube.com/watch?v=TEiv1yqISgk>

<https://www.youtube.com/watch?v=22CC3bdPHzE>

- **Flowtheorie / Csikszentmihalyi:**

<https://www.youtube.com/watch?v=JjliwSJGDiU>

<https://www.youtube.com/watch?v=TzPky5Xe1-s>

<https://www.youtube.com/watch?v=fXIeFJCqsPs>

https://www.ted.com/talks/mihaly_csikszentmihalyi_on_flow?language=de

Zur Illustration:

Wie erleben Sportler und Sportlerinnen Flow?

Ihr Aufgabe: Lassen Sie sich durchs WWW treiben und sehen Sie selbst, wie Sportler und Sportlerinnen Flow erleben. Sind Sie kein Fan von Leistungssport? Dann suchen Sie nach Beispielen aus dem Bereich des gesundheitsorientierten Sport- und Bewegungsverhalten.

Isiah Lord Thomas (geb. 1989), US-amerikanischer Basketballtrainer und ehemaliger Basketballspieler (NBA, Detroit Pistons) kommentiert sein perfektes Basketballspiel wie folgt: „It’s almost like you’re two steps ahead of every player. It’s almost like slow motion. You get to see everything. I got an energy burst somewhere. It just happened. It’s like your total game comes together in those four or five minutes. “



© Pixfly / Getty Images / iStock

Abbildungstitel: Das scheinbar mühelose Gelingen von Höchstleistung.

Billie Jean King (geb. 1943), ehemalige Tennisspielerin, u.a. mehrfache Grand-Slam-Titelgewinnerin, 20 Wimbledon Titel beschreibt ihre scheinbar mühelose Höchstleistung wie folgt: „I can almost feel it coming. It usually happens on one of those days when everything is just right, when the crowd is large and enthusiastic, and my concentration is so perfect it almost seems as though I’m able to transport myself beyond the turmoil on the court to some place of total peace and calm.“

Zum Weiterdenken und Vertiefen:

Eine Reflexionsaufgabe

Stellen Sie sich vor, Sie arbeiten als Sportlehrperson und streben an, die intrinsische Motivation Ihrer Schüler zu erhöhen. Ergänzen Sie die Tabelle, die einige Möglichkeiten der Basisbedürfnisbefriedigung nach Reeve (2002) darstellt, mit weiteren übergeordneten Punkten und ganz konkreten Verhaltensweisen.

Autonomie	Kompetenz	Soziale Eingebundenheit
<p>Berücksichtigung der Perspektive und der Gefühle der Sporttreibenden</p> <ul style="list-style-type: none"> - Was wollen diese? - Was (de)motiviert sie? - <p>Informationen und Handlungsspielraum bieten:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Übungen auswählen lassen - an Entscheidungen beteiligen - ... 	<p>Zielformulierungen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ziele und Erwartungen klar formulieren - Zielerreichungskriterien gemeinsam festlegen - ... <p>Wahrnehmung von Kompetenz fördern</p> <ul style="list-style-type: none"> - Optimale Herausforderungen - Informatives Feedback - ... 	<p>Persönliches Engagement und Zuwendung</p> <ul style="list-style-type: none"> - Zeit für soziale Interaktionen - Persönliche Betroffenheit und Freude zeigen - ... <p>Positives Sportklima</p> <ul style="list-style-type: none"> - Qualitäten jedes Einzelnen hervorheben - Gemeinsamkeiten betonen - ...

Zum Weiterdenken und Vertiefen:

Weiterführende Fragen und zukünftige Forschungsaufgaben

Sind Ihnen beim Lesen des Kapitels über intrinsische Motivation und Flow Gedanken zu eigenen Forschungsfragen gekommen? Zwei Themenfelder für zukünftige Forschung könnten beispielsweise die Folgenden sein.

Flow im Leistungs- und freizeitorientierten Sport: Man mag argumentieren, dass sich Leistungs- und Profisport durch eher flow-hinderliche Bedingungen kennzeichnet. Im Leistungssport findet man hohen Leistungsdruck mit starken Erwartungen von aussen. Dies mag dazu führen, dass extrinsische Gründe des Sporttreibens in den Vordergrund treten (monetäre Belohnung, Anerkennung) und die intrinsischen Beweggründe in den Hintergrund treten. Die Sportumwelt wird mit steigendem Professionalisierungsgrad immer starrer und kann nicht mehr so einfach autonom gestaltet werden (ist z.B. von Vertragspartnern abhängig). Zudem mag auch der Korrumpierungseffekt greifen, da das Sporttreiben bezahlt wird. Auf der anderen Seite kann theoretisch argumentiert werden, dass Leistungssportler schon eine Zeitlang persönliches Engagement in der Sportart gezeigt haben und dass die Automatisierung von Bewegungsabläufen die Selbstreflexionsfreiheit begünstigt. Auch das per se leistungsorientierte Setting, welches Leistungssteigerungen und Leistungsrückmeldungen ermöglicht, sollte eher flow-begünstigend wirken. Eine Antwort auf die Frage, ob Leistungs- und Profisportler weniger oder mehr Flow als freizeitorientierte Sporttreibende erleben, muss in zukünftigen Studien empirisch beantwortet werden.

Teamflow: Der überwiegende Anteil bisheriger Forschungsarbeiten fokussiert auf der Betrachtung von Flow bei Individuen und Individualleistungen. Gerade für den Teamsport scheint aber noch ein anderes Phänomen interessant, das in den letzten Jahren einige Mal untersucht wurde (z.B. Bakker, Oerlemans, Demerouti, Bruins, & Karamat, 2011). Team-Flow meint das Flow-Erleben ganzer Gruppen wie beispielsweise Sportteams. Dessen Auftreten wird dadurch erklärt, dass die Teammitglieder dieselbe Situation erleben (z. B. gleicher Trainer, Gegner im Wettkampf, Wetterbedingungen) und dieselben Ziele verfolgen (z.B. ein Spiel gewinnen). Auch könnte ein „Ansteckungseffekt“ („contagion effect“) greifen, nach dem die Stimmungen und das Verhalten einzelner Spieler sich auf die anderen Spielenden überträgt.

Studien, die Zusammenhänge des Team-Flows mit der Teamleistung aufzeigen sind jedoch rar. Studien, die die vermuteten Team-Flow Bedingungen empirisch absichern, fehlen (noch) gänzlich.

Zum Weiterdenken und Vertiefen:

Arbeitsblatt: Förderung intrinsischer Motivation

Arbeitsblatt Förderung intrinsischer Motivation

Stellen Sie sich vor, dass es Ihre Aufgabe - z.B. als Sportlehrerin, Trainer, Mitarbeiterin im Gesundheitswesen, Politikerin, Sportvereinspräsident, ... - ist, die intrinsische Motivation anderer Personen zu erhöhen. Überlegen Sie sich ganz konkrete Massnahmen für die eher allgemein formulierten Strategien zur Steigerung intrinsischer Motivation nach Weinberg & Gould (2015) (Kapitel Intrinsische Motivation).

Wie stellen Sie es an ...

- 1) ... Erfolgserlebnisse zu ermöglichen,

Massnahmen:

- 2) ... leistungsabhängiges Feedback zu geben,

Massnahmen:

- 3) ... realistisches Lob (nicht nur für Topsportler) auszusprechen,

Massnahmen:

- 4) ... Abwechslungsreichtum in Ihrer Sportart zu bieten,

Massnahmen:

- 5) ... Ihre Schützlinge an Entscheidungsprozessen zu beteiligen,

Massnahmen:

- 6) ... realistische Leistungsziele zu setzen?

Massnahmen:
