

Englert, C. & Bertrams, A.: Zusatzmaterial „Volition“ für das WWW

Videos (YouTube)

https://www.youtube.com/watch?v=QX_oy9614HQ&spfreload=10 (Marshmallowtest)

<https://www.youtube.com/watch?v=gdQ1S8Djgk&spfreload=10> (Interview mit W. Mischel)

<https://www.youtube.com/watch?v=MD455qppSWo> (Rubikonmodell der Handlungsphasen)

<https://www.youtube.com/watch?v=vefDeoXCBBk> (Interview mit R.F. Baumeister)

<https://www.youtube.com/watch?v=yFJM9kUtA7Y> (Willensstärke - Überblick)

https://www.youtube.com/watch?v=uB5Pt_8cr6Y (Michael Jordan – The Drive)

Berichte/Interviews/Zitate

Zitat bzgl. Motivation (Goal setting) und Volition (Goal striving)

„Some people want it to happen. Some wish it would happen. Others make it happen”

Michael Jordan ist einer der erfolgreichsten Basketballspieler aller Zeiten. Er gewann mit seiner Mannschaft, den Chicago Bulls, sechsmal die Amerikanische Meisterschaft.

Zitat bzgl. negativer Gedanken (Präokkupation) nach einem Misserfolg (Bezug zur Lageorientierung)

"If you're trying to achieve, there will be roadblocks. I've had them; everybody has had them. But obstacles don't have to stop you. If you run into a wall, don't turn around and give up. Figure out how to climb it, go through it, or work around it."

Michael Jordan ist einer der erfolgreichsten Basketballspieler aller Zeiten. Er gewann mit seiner Mannschaft, den Chicago Bulls, sechsmal die Amerikanische Meisterschaft.

Zitat passend zur Handlungskontrollstrategie „Motivationskontrolle“, d.h. in diesem Fall auf positive Effekte eines anstrengenden Trainings fokussieren.

“I hated every minute of training, but I said ‘don’t quit. Suffer now and live the rest of your life as a champion’”

Muhammad Ali gilt als einer der besten Boxer aller Zeiten. Ihm wurde im Jahr 1999 der Titel „Sportler des Jahrhunderts“ verliehen.

Zitat zur Bedeutsamkeit der Volition für maximalen Erfolg.

“Champions aren’t made in gyms. Champions are made from something they have deep inside them, a desire, a dream, a vision. They have to have the skill. But the will must be stronger than the skill”



© Meinzahn / Getty Images / iStock

Muhammad Ali gilt als einer der besten Boxer aller Zeiten. Ihm wurde im Jahr 1999 der Titel „Sportler des Jahrhunderts“ verliehen.

Arbeitsblätter

Durchführungsintentionen

Stellen Sie sich vor, dass einer Ihrer Spieler Probleme damit hat, jede Woche am Abend regelmäßig zum Training zu erscheinen. Wie könnten ihm Durchführungsintentionen dabei helfen, den „inneren Schweinehund“ zu überwinden? Bilden Sie hierfür bitte drei konkrete Durchführungsintentionen.

z.B. „**Wenn** ich abends nach Hause komme, **dann**...“

Rubikonmodell

Überlegen Sie sich eine konkrete Situation im Sportkontext, anhand derer Sie die Phasen des Handlungsverlaufs gemäß des Rubikonmodells erklären können. Beschreiben Sie den Handlungsverlauf von der Planung bis zur Beendigung des Zielverhaltens. Welche Probleme könnten der Zielerreichung im Wege stehen?