

Inhalt

Einleitung	7
Teil A: Wie motiviere ich meine Schüler/innen?	9
A 1 Ein motivierendes Lern- und Leistungsmodell sein	9
A 2 Motivierende Reize auslösen	11
A 3 Interaktion motivierend gestalten	14
A 4 Durch Didaktik aktivieren	17
A 4.1 Autonomie und Kompetenzerleben ermöglichen	17
A 4.2 Unsicherheiten zulassen und fördern	18
A 4.3 Ein optimales Erregungsniveau erzeugen	18
A 4.4 Stimulieren	19
A 4.5 Hohe Leistungserwartungen haben	19
Teil B: Wie motivieren Schüler/innen sich selbst?	21
B 1 Sich selbst wahrnehmen	22
B 2 Wirksam sein	28
B 3 Sich wertschätzen	33
B 4 Erfolg und Misserfolg begründen	39
B 5 Sozial geborgen sein	45
B 6 Ziele setzen	52
B 6.1 Warum Ziele wichtig sind	53
B 6.2 Vom Wunsch zum Ziel	59
B 6.3 Ziele formulieren	63
B 6.4 Ziele erreichen	66
B 7 Handlungen steuern	69
B 7.1 Aufmerksam sein und bleiben	71
B 7.2 Motiviert sein und bleiben	77

B 7.3 Positive Arbeitshaltung	81
B 7.4 Umgebung einrichten	87
B 8 Zehn Motivationstipps	91
Literatur	93