

1 Was ist Motivation?

Die folgende Übung dient der Überprüfung des Verständnisses nach der Darstellung des Stoffes. Hierbei gilt es, gute Beispiele für die vorgestellten Konzepte zu finden; diese Beispiele sollten andere als die im Buch genannten sein und von den Teilnehmern der Seminar- oder Arbeitsgruppe selbst erstellt und gegebenenfalls diskutiert werden.

- (1) Nennen Sie mindestens zwei gute Beispiele für ein hedonistisch motiviertes Verhalten.
- (2) Nennen Sie mindestens ein gutes Beispiel für ein Verhalten, das nicht hedonistisch motiviert ist.
- (3) Nennen Sie mindestens zwei gute Beispiele für ein homöostatisch motiviertes Verhalten.
- (4) Nennen Sie mindestens ein gutes Beispiel für ein Verhalten, das nicht homöostatisch motiviert ist.
- (5) Nennen Sie bitte mindestens zwei gute Beispiele, wie eine Kognition (etwas, das Sie denken) Ihr Fühlen beeinflusst hat.
- (6) Nennen Sie bitte zwei gute Beispiele, wie eine Emotion (etwas, das Sie fühlen) Ihr Verhalten beeinflusst hat.
- (7) Erinnern Sie sich bitte an eine Person in Ihrem Leben – sei es in der Schule, im Privatleben oder an der Universität –, die Sie für extrem motiviert halten. Was waren oder sind die Anzeichen für diese hohe Motivation?
- (8) Vergleichen Sie Ihre Kriterien für das Beispiel aus Nummer 7 mit den im Buch genannten Kriterien für Motivation.
- (9) Geben Sie ein gutes Beispiel dafür, wie eine Handlung durch eine oder mehrere Ursachen motiviert wurde.
- (10) Geben Sie ein gutes Beispiel dafür, wie eine Handlung durch einen oder mehrere Gründe motiviert wurde.

2 Freuds psychoanalytische Theorie der Motivation

Die folgende Übung dient der eigenen Erfahrung von Homöostase sowie von Freuds Konflikttheorie und Persönlichkeitsmodell mit den drei Instanzen Ich, Es und Überich.

Bringen sie eine Reihe von ansprechenden Schokoladenriegeln (o. Ä.) in die Seminargruppe mit. Zu Beginn des Seminars kündigen sie an, diese Riegel am Ende der Stunde zu verteilen. Schildern sie dabei anschaulich die Beschaffenheit der Schokolade (Schmelz, Kakaoanteil, Geschmackskomponenten, Zutaten etc.), jedoch sollen die Riegel ausdrücklich erst am Ende der Stunde verzehrt werden. Zur Verdeutlichung der innerpsychischen Prozesse geben sollten im Verlauf der Stunde folgende begleitende Fragen besprochen werden:

Zu Beginn der Stunde:

(1) Was löst die Schokolade in Ihnen aus (Hunger, Begehrten, Appetit ...)?

Während der Stunde:

(2) Wie verhalten sie sich momentan in Bezug auf den Riegel? So z. B.:

- c Verbleiben auf dem Platz, kein sofortiges Aufspringen trotz Appetits
- c Ablenkung, Beschäftigung mit anderen Dingen
- c Aufmerksamkeit richtet sich immer wieder auf den Riegel
- c innere Disputation über Kaloriengehalt und -bedarf, evtl. über einen Verstoß gegen eigene Ernährungsvorsätze

Gegen Ende der Stunde, nach Verzehr des Riegels:

(3) Wie geht es Ihnen jetzt (Erleichterung, Befriedigung, Spannungsreduktion ...)?

3 Hulls behavioristische Theorie der Motivation

Diese Übung dient zur Veranschaulichung der Konzepte Trieb und Anreiz. Nehmen wir an, Sie sind Psychologe und wollen vorhersagen, wie schnell Ihr Kind kommt, wenn Sie es zum Essen rufen. Sie wissen zwei Dinge:

- c Wie lange hat das Kind nichts gegessen (3 oder 9 Stunden)?
- c Was gibt es zu essen (Spinat oder Eiscreme)?

		UV 1: Zeit ohne Essen	
UV 2: Art des Essen		3 Stunden	9 Stunden
	Spinat		
	Eiscreme		

In die Zellen können Sie nun eintragen, mit welcher Geschwindigkeit Ihr Kind zum Essen kommt (AV). Das Kind kann dabei eine Geschwindigkeit von 0 (es bewegt sich überhaupt nicht) bis 30 km/h (es rennt „wie der Teufel“) erreichen. Welche Werte würden Sie in die Zellen eintragen?

Hinweis für den Dozenten/die Dozentin: Es ist zweckmäßig, zur Auswertung die Antworten von beispielsweise 10 Studierenden zu erfassen, zu mitteln, und an der Tafel darzustellen; die Ergebnisse werden den Vorhersagen von Hulls Theorie gut entsprechen.

4 Skimmers „System“

Übung 1

Die folgende Übung demonstriert anschaulich die Auswirkungen von positiver Verstärkung.

Aus der Gruppe sind zwei Teilnehmer auszuwählen, deren Aufgabe darin bestehen wird, etwas von ihrem letzten Urlaub (Wochenende, Praktikum etc.) zu erzählen. Beide werden gebeten, kurz vor der Tür zu warten. Die anderen Teilnehmer erhalten unterdessen die Instruktion, sich bei dem ersten Bericht deutlich interessiert zu zeigen, aufmerksam und aktiv zuzuhören, nachzufragen etc., beim zweiten Bericht hingegen den Erzählenden kaum zur Kenntnis zu nehmen, nicht zuzuhören, sich leise mit anderen Dingen zu beschäftigen, kleinere Unterhaltungen zu initiieren, etwas aufzuschreiben etc. Nachdem die beiden Teilnehmer ihren Bericht beendet haben, wird ausgewertet, wie sich die Erzählenden jeweils gefühlt haben, wie viel und wie lange sie gesprochen haben.

Übung 2

Die folgende Übung dient zur Vertiefung des Themengebietes „Verstärkungsarten“.

Bitte überlegen sie bei folgenden Beispielen, ob es sich um positive Verstärkung (pV), negative Verstärkung (nV), Bestrafung Typ I (B1) oder Bestrafung Typ II (B2) handelt.

1. Jan fährt auf der Autobahn zu schnell und muss eine Geldstrafe bezahlen. Zusätzlich bekommt er noch einen Punkt in Flensburg.	
2. Laura möchte ein Eis, ihre Eltern kaufen ihr jedoch keins. In ihrer Not beginnt Laura zu quengeln, später zu schreien. Schließlich verlieren ihre Eltern die Geduld und kaufen ihrer Tochter das Eis.	
3. Herr X ist Alkoholiker. Schon früh morgens trinkt er seinen ersten Schnaps.	
4. Je mehr Hausaufgaben die Kinder in der Schule erledigen, desto weniger müssen sie zu Hause machen.	

5. Wenn Sarah einen Wutanfall bekommt, muss sie in den Timeout-Raum. Nachdem sie sich beruhigt hat, darf sie ihn wieder verlassen.	
6. Bei Gefühlen innerer Unruhe bekommen Patienten einer psychiatrischen Klinik eine Beruhigungstablette.	
7. Marie hat ein schlechtes Zeugnis bekommen und darf in nächster Zeit nicht am Computer spielen.	
8. Toni hat große Angst vor Hunden. Immer wenn er einen sieht, macht er einen großen Bogen um ihn.	
9. Kevin wirft mit Steinen nach einem Gebäude. Immer wenn er eine Scheibe trifft, klatschen seine Freunde Beifall.	
10. Moritz fasst auf die heiße Herdplatte.	

5 Kurt Lewins Feldtheorie

Lieber intelligent sein oder gut aussehend?

Ein Experiment von Arkoff (1957) bestätigt Lewins Annahme, dass Annäherungs-Annäherungs-Konflikte leichter zu lösen sein sollten als Vermeidungs-Vermeidungs-Konflikte. Die Teilnehmer der Gruppe sollen sich in der einen Versuchsbedingung entscheiden, über welche von zwei positiven Personeigenschaften sie lieber verfügen würden: „Würden Sie lieber intelligenter sein oder lieber besser aussehen?“. In der anderen Versuchsbedingung sollen die Seminarteilnehmer entscheiden, welche von zwei negativen Personeigenschaften sie lieber nicht hätten: „Würden Sie lieber weniger intelligent sein oder lieber weniger gut aussehen?“.

Die eine Hälfte der Gruppe erhält zehn solche Annäherungs-Annäherungs-Konflikte, die andere Hälfte zehn Vermeidungs-Vermeidungs-Konflikte. Die Bearbeitungszeit für beide Gruppen beträgt jeweils 1 Minute. Danach ist zu erfassen, wie viele dieser Konflikte die jeweilige Gruppe bearbeitet hat.

Tatsächlich zeigt sich, dass Annäherungs-Annäherungs-Konflikte schneller gelöst werden und auch als leichter lösbar angesehen werden als Vermeidungs-Vermeidungs-Konflikte.

6 Die Theorie der Leistungsmotivation

Die folgende Übung sollte vor der Darbietung bzw. Erarbeitung der theoretischen Inhalte durchgeführt werden. Sie dient der Veranschaulichung der Präferenz mittelschwerer Aufgaben bei der Aufgabenwahl. Erwartet wird, dass die große Mehrheit der Teilnehmer eine Alternative mit einer Gewinnwahrscheinlichkeit von 40–60 Prozent wählt.

Stellen sie sich folgende Situation vor:

Sie planen, an einem Wettkampf (Tennis, Poker, Schach etc.) teilzunehmen, und müssen sich für einen Gegner entscheiden. Die betreffende Wahl kann unter neun verschiedenen Personen getroffen werden. Sie haben diese bereits untereinander wettstreiten sehen, so dass Sie ihre Gewinnchancen wie folgt einschätzen würden:

- (1) Sie denken, dass sie Gegner 1 in 10 Prozent der Spiele besiegen könnten.
- (2) Sie denken, dass sie Gegner 2 in 20 Prozent der Spiele besiegen könnten.
- (3) Sie denken, dass sie Gegner 3 in 30 Prozent der Spiele besiegen könnten.
- (4) Sie denken, dass sie Gegner 4 in 40 Prozent der Spiele besiegen könnten.
- (5) Sie denken, dass sie Gegner 5 in 50 Prozent der Spiele besiegen könnten.
- (6) Sie denken, dass sie Gegner 6 in 60 Prozent der Spiele besiegen könnten.
- (7) Sie denken, dass sie Gegner 7 in 70 Prozent der Spiele besiegen könnten.
- (8) Sie denken, dass sie Gegner 8 in 80 Prozent der Spiele besiegen könnten.
- (9) Sie denken, dass sie Gegner 9 in 90 Prozent der Spiele besiegen könnten.

Wenn Sie sowohl die Möglichkeit zu gewinnen als auch die Möglichkeit zu verlieren in Betracht ziehen, für welchen der Gegner würden Sie sich entscheiden?

Gegner: _____

7 Attributionstheorien

Die folgende Übung können Sie vor oder nach der Darbietung bzw. Erarbeitung der theoretischen Inhalte durchführen: Sie kann einerseits als Einstieg in das Thema, aber auch als vertiefende Übung dienen. Im letzteren Fall können sie die Übung noch ausweiten, indem Sie explizit die Konsensus-, Distinktheit- und Konstanzinformationen mit einbeziehen.

Im Folgenden sollen Sie die Frage beantworten: Würden sie eine Ursachenzuschreibung auf die Person selber, diese spezifische **Sache** (Entität) oder den **Zufall** vornehmen?

- (1) Peter mag den Film „Little Miss Sunshine“. Normalerweise mag er Kinofilme gar nicht. Außerdem haben Sie schon von vielen anderen gehört, die den Film mögen.

Attribution auf: _____

- (2) Bei einem Patienten schlägt zeitweise ein neues Herzmedikament an und senkt in diesen Zeiträumen den Blutdruck. Dieser Patient verträgt auch andere Medikamente bislang gut. Bei anderen Patienten beträgt die Erfolgsrate 10 Prozent.

Attribution auf: _____

- (3) Sie haben Freunde zum Essen eingeladen. Freundin und Feinschmeckerin Susi, die auch bislang treue Anhängerin ihrer Kochkunst war, ergeht sich in Lobesbekundungen, auch die anderen scheinen das Essen zu genießen.

Attribution auf: _____

- (4) Ihre Tante Frieda geht leidenschaftlich gerne ins Casino und schwört darauf, dass sie im Casino in Dortmund viel häufiger gewinnt als in anderen Häusern. Da sich diese anderen Casinos aber immer noch guter Kundenschaft erfreuen, müssen Sie davon ausgehen, dass dieser Effekt (Tante Frieda gewinnt in Dortmund häufiger als anderswo) auf andere Casinobesucher nicht zutrifft.

Attribution auf: _____

- (5) Sie halten einen von der Thematik ansprechenden Vortrag vor eher kritischem Publikum und werden abschließend sehr gelobt, im Gegensatz zu Ihren Vorrätern.

Attribution auf: _____

- (6) Tim ist durch die Mathematikarbeit gefallen, wie 80 Prozent der anderen Schüler auch. Sonst ist Tim ein guter Schüler und hat auch in Mathematik ansonsten gute Noten.

Attribution auf: _____

- (7) Sie gehen durch die Universität und treffen auf eine bestimmte Studentin, die Sie nicht grüßt. Sie wissen, dass diese Studentin eigentlich immer sehr freundlich zu allen ist und haben sich auch schon mehrfach nett mit ihr unterhalten.

Attribution auf: _____

- (8) Ihrem Partner ist es in der gemeinsamen Wohnung immer zu heiß. Sie wissen, dass er sich prinzipiell eher bei niedrigen Temperaturen wohl fühlt. Freunde, die Sie in Ihrer Wohnung besuchen kommen, finden es eher immer ein wenig zu „frisch“.

Attribution auf: _____

8 Attributionale Theorien

Die folgende Übung dient der Demonstration von Ursachenzuschreibungen im Leistungskontext bei Erfolg; es handelt sich um Auszüge eines Experimentes von Kun und Weiner (1973).

Bei hoher Aufgabenschwierigkeit und entsprechender Fähigkeit (2) sollte das Ergebnis auf Anstrengung zurückgeführt werden, bei geringer Aufgabenschwierigkeit und entsprechender Fähigkeit (1) sollten die Antwortmöglichkeiten (c) bis (e) bevorzugt werden.

Sie erfahren im Folgenden etwas über die Leistungsergebnisse bei einer Klausur. Bei der Bewertung dieser Klausur gibt es nur zwei Alternativen: bestanden oder durchgefallen. Sie erhalten Informationen über das Ergebnis eines einzelnen Studenten und zusätzlich Angaben darüber, wie viel Prozent der anderen Studenten die Klausur bestanden haben. Außerdem wissen sie, ob der Student aufgrund seines Fähigkeitsniveaus prinzipiell in der Lage war, die Klausur zu bestehen. Ihre Aufgabe ist es nun zu schlussfolgern, inwieweit in der jeweiligen Situation Anstrengung eine Rolle gespielt haben mag.

- (1) Der Student hat die Klausur bestanden, außer ihm haben noch 90 Prozent seiner Kommilitonen bestanden. Der Student hat prinzipiell die Fähigkeit, die Klausur zu bestehen. Wie stark, denken sie, hat sich der Student angestrengt?
 - (a) definitiv sehr stark angestrengt
 - (b) eventuell stark angestrengt
 - (c) Ich bin nicht sicher, ob sich der Student stark angestrengt hat oder nicht.
 - (d) eventuell nicht stark angestrengt
 - (e) definitiv nicht stark angestrengt

- (2) Der Student hat die Klausur bestanden, außer ihm haben noch 10 Prozent seiner Kommilitonen bestanden. Der Student hat prinzipiell die Fähigkeiten, die Klausur zu bestehen. Wie stark, denken sie, musste sich der Student anstrengen?
 - (a) definitiv sehr stark angestrengt
 - (b) eventuell stark angestrengt
 - (c) Ich bin nicht sicher, ob sich der Student stark angestrengt hat oder nicht.
 - (d) eventuell nicht stark angestrengt
 - (e) definitiv nicht stark angestrengt

9 Psychologie des Willens

Die folgende Übung nimmt Bezug auf einen Ausschnitt des Rubikonmodells und veranschaulicht die praktische Anwendung dieser Theorie.

Nehmen Sie Bezug auf die Realisierung guter Vorsätze zum Jahreswechsel. Zum Einstieg können Sie einige typische Vorsätze sammeln. Davon ausgehend und aufgrund der üblicherweise stark begrenzten Haltbarkeit solcher guten Vorsätze überlegen Sie gemeinsam, woran deren Umsetzung jeweils scheitert (zu viel auf einmal, zu große oder unrealistische Ziele, zu wenig konkret, keine genaue Planung zur Umsetzung, keine Ideen zur Umsetzung etc.).

Mit anderen Worten: Es besteht nur äußerst selten ein variabler Handlungsplan, viele gute Vorsätze scheitern bereits in der Vor-Handlungsphase. Eine größere Seminar- oder Arbeitsgruppe kann in Kleingruppen geteilt werden, die sich ein bis zwei zuvor gesammelte Vorsätze auswählen und für diese, dem Rubikonmodell folgend, eine Vor-Handlungsphase darstellen, d. h. ein bislang eher unspezifisches Vorhaben konkret operationalisieren und hier einen möglichen großen Handlungsspielraum eröffnen sollen. Die Vorschläge sollten konkret, präzise und positiv formuliert werden (nicht: „Du darfst nicht mehr ...“, sondern: „Du könntest zweimal pro Woche ...“) und somit klare Handlungsanweisungen beinhalten.

Anschaulicher und lebendiger können Sie die Stunde gestalten, indem Sie diese Phase in der großen Gruppe und mit einem „echten“ guten Vorsatz durchführen, der zuvor aus der Gruppe genannt wurde und bislang immer gescheitert ist. Um Vorbehalte abzubauen, sollte zu Beginn herausgestellt werden, dass es sich um eine Möglichkeit handelt, Ideen zu einem Thema zu sammeln, dass es sich nur um Vorschläge handelt, dass es durchaus spannend sein kann, welche Einfälle andere Personen zum eigenen Thema haben – und dass es noch nicht klar ist, ob nun im Verlaufe des Prozesses etwas gefunden wird, was dem Einzelnen weiterhilft.

Der „Gute-Vorsatz-Halter“ sollte darauf aufmerksam gemacht werden, dass er in der Phase der Informationssuche zunächst noch keine spontanen Wertungen äußert, da dies die Ideensuche blockieren kann. Diesem Punkt sollte gegen Ende der Operationalisierung Raum eingeräumt werden, was der Illustration des Übergangs von der Vor-Handlungsphase zur Handlungsphase dienen kann.

10 Evolutionäre Theorien motivierten Verhaltens

Die folgende Übung sollte vor einer Darbietung bzw. Erarbeitung der theoretischen Inhalte durchgeführt werden, um eine mögliche Verzerrung der Ergebnisse zu verhindern. Es handelt sich dabei um einige Fragen zur Veranschaulichung der besprochenen Inhalte.

Da diese Fragen moralische Bedenken hervorrufen könnten, sei vorwegnehmend darauf hingewiesen, dass es sich bei den folgenden Beispielen um rein hypothetische Situationen handelt. Es gibt keine richtigen und falschen Antworten, es muss allerdings in jedem Falle eine Entscheidung getroffen werden. Die Fragen 3 und 4 sollten getrennt für Frauen und Männer ausgewertet werden.

- (7) Welches Ereignis wird mehr Trauer auslösen? Wählen sie wieder jeweils eine Option der angegebenen Paare:
- (a) Tod eines Sohnes Tod einer Tochter
(b) Tod eines kranken Kindes Tod eines gesunden Kindes