



# Motivationsstrategien für den Uni(all)tag

## Warum verschiedene Strategien eingesetzt werden sollten

### Essenz aus unserem Training „Motivationsstrategien für den Uni(all)tag“

Hast Du manchmal keine Motivation für nichts?  
Die Uni und der Alltag wächst Dir über den Kopf;  
Du solltest Deine Aufgaben erledigen, aber Du  
schaut lieber noch eine Folge seiner  
Lieblingsserie oder hängst am Smartphone?  
Vielen anderen Studierenden geht es genauso.

Die gute Nachricht ist: Selbstmotivation kann  
gelernt werden. Es gibt verschiedene Strategien,  
um sich selbst zu motivieren. Die eigene  
Motivation lässt sich mit den richtigen Tipps und  
Strategien positiv beeinflussen und verändern.  
Wichtig ist, dass die Aufgaben und Tätigkeiten  
Spaß machen und/oder ein Sinn in der  
Erledigung dieser gesehen werden.

### Erkenntnis

Die eigene Motivation kann man selbst  
beeinflussen – positiv und negativ.

### Relevanz im Studium

Alle Studienfächer sind gespickt mit Prüfungen.  
Jedes Semester verlangt von den Studierenden,  
sich mit Klausuren, Hausarbeiten, Protokollen,  
Laborversuchen etc. auseinanderzusetzen.  
Hilfreich dabei ist eine gute Strategie, um sich  
jeden Tag selbst motivieren zu können.

### Praktische Tipps

Tipps zur Förderung der eigenen Motivation:

- Finde heraus, wie Du Dich bisher motiviert hast!
  - Reflektiere dazu Deine Motivationsgeber und -nehmer
  - Lass Deine Gefühle dabei zu
- Reise in die Vergangenheit und frage Dich:
  - Was habe ich schon geschafft und wie habe ich mich damals gefühlt?
  - Was habe ich mal nicht geschafft und wie bin ich damit umgegangen?
- Sprich mit Dir selbst!
  - Sei dabei gut zu Dir und sprich wie mit einem/r Freund\*in
  - Ziehe daraus neue Motivation
- Nutze aus Deiner Reise in die Vergangenheit die Erkenntnisse über Deine Motivationsgeber und formuliere daraus Strategien!
- Versuche, Deine Motivationsnehmer zu vermeiden oder sie umzuwandeln
- Beispiele für Motivationsstrategien:
  - Belohnung festlegen
  - To Do-Listen zum Ausstreichen oder Abhaken erstellen (Fortschritt visualisieren)
  - Aufgaben zerlegen und priorisieren (ABC-Analyse)
  - Ziele festlegen

Technische Universität  
Darmstadt

Hochschuldidaktische  
Arbeitsstelle (HDA)  
Arbeitsbereich  
Schlüsselkompetenzen

[trainer@  
hda.tu-darmstadt.de](mailto:trainer@hda.tu-darmstadt.de)

## Literatur:

Greator (2021). Das Günter-Prinzip: So motivierst du deinen inneren Schweinehund. Dr. Stefan Frädrieh. URL: <https://www.youtube.com/watch?v=9fQ4mHd47fA>. (Abgerufen am 19.10.2021).

Frädrieh, Stefan (2021). Das Günter-Prinzip. So motivieren Sie ihren inneren Schweinehund (13. Auflage). Offenbach: GABAL Verlag GmbH.

Kugemann, Walter F. (1984). Studieneinheit Lern- und Studientechniken. Erlangen: FIM-Psychologie. Institut für Psychologie der Universität Erlangen-Nürnberg. Teil 3: Lernmotivation.

Tenberg, R., Bach, A., Pittich, D. (2019). Didaktik technischer Berufe. Theorie & Grundlage. Stuttgart: Franz Steiner Verlag.

---