

Selbstmotiviert lehren



TECHNISCHE
UNIVERSITÄT
DARMSTADT

Frage: **Wie kann ich selbst als Lehrende/r motiviert bleiben?**

Nicht nur Studierende brauchen Motivation, um gut zu lernen, auch Lehrende müssen sich immer mal wieder selbst motivieren, um auch langfristig gute Lehre anbieten zu können. Lassen Sie sich inspirieren durch einen oder mehrere für Sie passende Tipps zur Selbstmotivierung.

Was fördert Motivation?

1. Autonomie erleben:

Die Aufgaben in der Lehre überwiegend eigenverantwortlich gestalten zu können, kann ein Anreiz sein. Setzen Sie sich also dafür ein, eigene Spielräume zu haben.

2. Kompetenz erleben:

Das Gefühl etwas gut zu können, weil wir es oft getan oder geübt haben, darin also Meister sind, spornt an.

3. Sinn und Bedeutsamkeit erfahren:

Die Dinge, die wir gerne tun, müssen einen Sinn oder zumindest einen Unterschied machen und was immer wir tun, muss eine Bedeutung *für uns* haben. Viele Lehrende erleben es z.B. als sehr befriedigend, die Entwicklung und den Lernzuwachs von Studierenden zu beobachten und einen Beitrag dazu leisten zu können.

Was kann ich konkret tun, um motiviert zu bleiben?

Fragen Sie sich:

Was ist mir wirklich wichtig in der Lehre? Wenn Sie den Sinn in dem erkennen, was Sie tun, kommen Freude, Engagement, Kreativität und Fortschritt von selbst. Sollte die Vorstellungskraft bezüglich des Sinns mit der Zeit nachlassen, kann Folgendes helfen:

1. Ziele setzen:

Werden Sie sich bewusst, was Ihre persönlichen Ziele in der Lehre sind und formulieren Sie ggf. Teilziele, die realistisch zu erreichen sind.

2. Innere Einstellung beachten:

Machen Sie sich immer wieder die positiven Aspekte ihrer Lehraufgaben bewusst.

3. Visualisieren, was Sie motiviert:

Machen Sie sich Ihren Erfolg oder positive Situationen in der Lehre immer wieder möglichst real vor ihrem inneren Auge bewusst.

4. Gefühle, die motivieren:

Verbinden Sie die positiven Gefühle, die Sie durch das Visualisieren gewinnen, mit Ihren Zielen und Aufgaben in der Lehre.

5. Demotivation identifizieren:

Identifizieren Sie die Dinge, die Sie an Ihrer Lehrtätigkeit demotivieren und versuchen Sie diese anders zu interpretieren. (Z.B. anstatt „die Studierenden sind faul.“ „Die Studierenden haben aktuell andere Verpflichtungen oder Prioritäten“.)

6. Erinnern Sie sich:

Schreiben Sie das was Sie motiviert auf Notizzettel und platzieren Sie diese im Wechsel gut sichtbar z.B. am PC oder einer Pinnwand.

7. Trauen Sie sich etwas Ungewöhnliches

Machen Sie mit Ihren Studierenden in der Veranstaltung etwas, das Ihnen so richtig Spaß macht. Es darf auch etwas Verrücktes sein. Und Sie werden sehen, Ihre Freude und Motivation überträgt sich fast wie von selbst!

Zitate:

„Der stärkste Trieb in der menschlichen Natur ist der Wunsch, bedeutend zu sein.“

- *John Dewey*

„Man liebt das, wofür man sich müht, und man müht sich für das, was man liebt.“

- *Erich Fromm*



Hochschuldidaktische
Arbeitsstelle (HDA)

Hochschulstraße 1
S 1|03
64289 Darmstadt

Didaktik-Hotline:
06151-16-76666

Dipl.-Soz. Annette Glathe
glathe@hda.tu-darmstadt.de

Dipl.-Päd. Diana Seyfarth
seyfarth@hda.tu-darmstadt.de

www.hda.tu-darmstadt.de

erstellt: 20.07.2016