



Leitfragen zum Text „Wenn Motivation fehlt“ (Kap. 8.3)

Quelle: Eckert, M. (2025). Psychologisches Knowhow für Polizei, Feuerwehr und Rettungsdienste. Springer.

Leitfragen



INSTRUKTION

Die folgenden Leitfragen sind eine Mischung aus Wissensabfrage, Bewertung, Anwendung und Weiterdenken. Scheuen Sie sich nicht, das aufzuschreiben, was Sie in Ihrem Kopf abgespeichert oder verstanden haben. Es geht nicht darum, eine Abschrift aus dem Text zu erstellen. In Ihrem Gedächtnis soll vielmehr eine Spur gelegt werden, durch die Sie Ihr Wissen in der späteren Praxis abrufen können.

- Die besten Ergebnisse erzielen Sie, wenn Sie den Text (evtl. in Etappen) lesen und sich danach erst einmal **spontan** an die Beantwortung der Fragen machen. Dafür stehen Ihnen Textfelder zur Verfügung, die **linksbündig angeordnet** sind (Textfeld links).
- Nach der spontanen Beantwortung sollten Sie **den Text noch einmal lesen** und diesmal die nach rechts verschobenen Textfelder (Textfeld rechts) für Ergänzungen nutzen.
- Für **Beispiele**, die Sie selbst entwickeln, steht immer nur ein Textfeld in der Mitte zur Verfügung.

WIESO MACHT DAS SINN?

Das **Arbeitsgedächtnis** bereitet Sie darauf vor, dass Sie Wissens Elemente an der richtigen Position im **Langzeitgedächtnis** ablegen. Das Gedächtnis profitiert von Wiederholung und Zuordnung. Wenn Sie sich gleich vornehmen, einen Text mit voller Konzentration zu lesen, arbeitet es schon optimiert. Sensibilisieren Sie sich von Anfang an für die Kernaussagen und fragen Sie sich nach jedem Absatz, ob Sie das Gelesene verstanden haben und einordnen können. Markieren Sie nicht. Schreiben Sie lieber ein Stichwort oder eine kurze Aussage (3-4 Wörter) an den Rand.

Beim spontanen Abruf von Informationen wird sofort klar, was Sie bereits verstanden haben und was noch nicht. Wenn Sie die Lücken dann durch nochmaliges Lesen schließen oder sich aktiv korrigieren, haben Sie bereits eine Wiederholung gestemmt. Außerdem ordnen Sie alles noch einmal neu ein, d. h. Sie nutzen bestehende oder entstehende neuronale Netzwerke. Die Gedächtnisspur stabilisiert sich.

Machen Sie bitte Fehler, denn Fehler aktivieren Ihre Aufmerksamkeit im zweiten Durchgang

Leitfragen zum Text „Wenn Motivation fehlt“ (Kap. 8.3)

Quelle: Eckert, M. (2025). Psychologisches Knowhow für Polizei, Feuerwehr und Rettungsdienste. Springer.

Bearbeitet von (Name,
Vorname, Kurs)

1. Inwiefern trifft die laienhafte Vorstellung, dass wir entweder motiviert sind oder nicht, nicht die eigentlichen motivationalen Prozesse? Was könnte hinter dem subjektiven Eindruck "demotiviert zu sein" stecken?

2. Was ist eine Vermeidungsmotivation?

3. Welche Rolle spielt eine Belohnungserwartung für Lust oder Motivation? Und welche Funktion haben Belohnungserwartungen? Was bewirken Sie?

4. Erinnern Sie sich an eine Situation, in der Sie selbst bewusst wahrgenommen haben, dass die Erwartung einer Belohnung sie motivational "getriggert" hat. Stellen Sie dann eine Vermutung an, in welchem Kontext vermutlich eine unbewusste Belohnungserwartung (dopamingestützt) ihr Handeln beeinflusst(e).

5. Eine Vermeidungsmotivation ist häufig mit einer eher negativen oder unangenehmen emotionalen Einstimmung verknüpft. Was hilft, wenn man eine solche Vermeidungsmotivation an sich oder an Anderen wahrnimmt?

6. In welchen Zusammenhängen kann eine Vermeidungsmotivation zweckdienlich sein und welche Rolle spielt das Wecken von Furcht?

7. Welche Bedürfnisse konkurrieren bei Aufschieberitis (Prokrastination) und welche bei der Befragung von Betroffenen von häuslicher Gewalt oder Vergewaltigung?

8. Warum benötigen wir ein Mindestmaß an körperlicher Aktivierung , um motiviert zu sein?

9. Skizzieren Sie einen Zusammenhang, bei dem mangelnde Aktivierung vermutlich zur Reduzierung von Motivation beiträgt. Überlegen Sie, wie Sie selbst eine solche Minderaktivierung schon einmal überwunden haben und sich später aktiviert und selbstwirksam erlebt haben.

10. Welche Aspekte aus dem Text können Sie für Ihre berufliche Praxis oder ihr Privatleben nutzen? Überlegen Sie, wie Sie ein Erkenntnis zu den berichteten Motivationsphänomenen zukünftig anwenden. Was könnten Sie einmal ausprobieren, damit Sie sich oder andere motivieren?