

# Erfolgserlebnisse für alle Kinder: Fünf Quellen des Selbstkonzepts

Am besten gelingt das Wecken des Interesses bei Kindern und Jugendlichen, wenn sich der Unterricht an den fünf Quellen des Selbstkonzepts orientiert.



Die folgende Auflistung der fünf Quellen des Selbstkonzepts zeigt auf, wie Sportlehrpersonen ihren Unterricht anpassen können, um insbesondere leistungsschwächeren Schülerinnen und Schüler mehr Erfolgserlebnisse ermöglichen zu können.

**Bemerkung:** Als erstes genannt ist jeweils die Quelle des Selbstkonzepts (Schülerinnen) gefolgt von Beispiel und Statement. Darunter folgt die Umsetzung der Sportlehrperson.

Quelle des Selbstkonzepts (Schüler/-innen): **Direkte Prädikatenzuweisungen**

Direkte Rückmeldungen, insbesondere von bedeutsamen Personen (z.B. Eltern, Geschwistern, Lehrpersonen, Trainer/-innen), werden ins Selbstkonzept integriert und bleiben lange in Erinnerung.

- «*Es fühlt sich gut an, so gelobt zu werden.*»
- «*Ohne die Zurufe meiner Sportlehrerin, hätte ich schon längst aufgegeben.*»

#### Umsetzung (Sportlehrpersonen): **Feedback geben**

Quantität positiver Rückmeldungen erhöhen. Die Ursachenbeschreibung den Anstrengungen der Schülerinnen und Schüler (SuS) zuschreiben (internal-variabler Attributionsstil). Kinder überzeugen, dass Kompetenzen durch Anstrengungen verbessert werden können. Fehler als willkommene Lerngelegenheiten sehen.

- *«Super, wie du dich anstrengst – so wirst du dein Ziel erreichen!»*

#### Quelle des Selbstkonzepts (Schüler/-innen): **Indirekte Prädikatenzuweisungen**

Durch Verhaltensbeobachtungen anderer Kinder und Lehrpersonen werden indirekt Eigenschaften ins Selbstkonzept integriert.

- *«Ich fühle mich wohl hier und habe keine Angst ausgeschlossen zu werden.»*
- *«Meine Sportlehrerin glaubt an mich.»*

#### Umsetzung (Sportlehrperson): **Angstfreies Lernklima ermöglichen**

Gegenseitige Akzeptanz und Unterstützung der SuS fördern (Peer-Tutoring). Nicht wählen lassen. Allen Kindern etwas zutrauen.

- *«Wir unterstützen uns hier gegenseitig. Niemand in wird blossgestellt.»*
- *«Ich kann auch schwachen Schülerinnen und Schüler etwas beibringen!»*

#### Quelle des Selbstkonzepts (Schüler/-innen): **Komparative Prädikaten-Selbstzuweisungen**

Kinder und Jugendliche vergleichen sich untereinander und integrieren die erhaltenen Informationen in ihr Selbstkonzept.

- *«Die springen alle viel höher als ich!»*
- *«Die machen Tore am Laufband und ich berühre kein einziges Mal den Ball.»*

#### Umsetzung (Sportlehrperson): **Unterricht individualisieren**

Aufwärtsvergleiche minimieren (z.B. stärkere und schwächere SuS auch einmal trennen und untereinander spielen lassen oder Teamleistungen fördern). Aufgabenstellungen den Voraussetzungen und Bedürfnissen anpassen (z.B. Spiele vereinfachen). Vielfältige Anforderungen stellen. Kinder mitbestimmen lassen. Ausreichend Lernzeit zur Verfügung stellen.

- *«Anfänger spielen auf Feld 1, Fortgeschrittene auf Feld 2.»*

- «Der Volleyball darf gefangen werden.»

Quelle des Selbstkonzepts (Schüler/-innen): **Reflexive Prädikaten-Selbstzuweisungen**

Durch das Registrieren internaler Zustände und eigener Verhaltensweisen schliessen Personen auf ihre eigenen Fähigkeiten und Eigenschaften.

- «*Ich habe heute vier Tore erzielt. Ich bin gut!*»
- «*Ich habe mich bereits dreimal verbessert – wenn ich weiter Vollgas gebe, springe ich noch weiter!*»

Umsetzung (Sportlehrperson): **Beobachten und reflektieren lassen**

Den SuS Reflexionsfragen stellen und Beobachtungsaufgaben erteilen. Ihre Lernfortschritte durch Rückmeldungen, Videos, Tabellen oder Lernjournale sichtbar machen.

- «*Was ist dir heute besonders gut gelungen?*»
- «*Schau auf der Tabelle, du hast bereits dreimal deinen Rekord übersprungen.*»
- «*Darf ich diesen Trick filmen, damit ich dir zeigen kann, was du erreicht hast?*»

Quelle des Selbstkonzepts (Schüler/-innen): **Ideationale Prädikaten-Selbstzuweisung**

Kinder und Jugendliche wiederholen vergangene Erfahrungen im Sinne «innerer Wiederholungen» oder imaginieren Zukunftsmodelle der eigenen Person.

- «*Wenn ich letzte Woche vier Tore erzielen konnte, dann wird mir das auch heute gelingen!*»
- «*Ich freue mich schon auf nächste Woche, dann werde ich wieder so gut spielen.*»

Umsetzung (Sportlehrperson): **Teilziele formulieren**

Das Erlernen einer neuen Fähigkeit in erreichbare Teilziele unterteilen. Die SuS nehmen wahr, was sie bereits können und sind motiviert weiter zu üben. Selbstgesteckte Ziele verfolgen lassen.

- «*Du hast gelernt das Diabolo aufzunehmen und zu drehen. Welches Ziel möchtest du als nächstes erreichen?*»
- «*Du kannst bereits mit zwei Bällen jonglieren – du wirst so stolz sein, wenn du es mit drei schaffst!*»

Tabelle: Die fünf Informationsquellen selbstbezogenen Wissens in Anlehnung an [Conzelmann et al. \(2011, S. 78\)](#) und deren Umsetzung im Sportunterricht zur Förderung von leistungsschwächeren Kindern und Jugendlichen.

---

Quelle: Rafael Bühlmann, Sportlehrer, Gründer FunFit, J+S-Experte Schulsport



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**