Selbstkompetenzen – Selbststeuerung: Regulation von Motivation und Wille

Die bei Selbstüberwindung auftretenden Kognitionen sind typischerweise von starkem Spannungsempfinden begleitet. Ein Hilfsmittel, um Motivation und Wille weiter zu entwickeln.

Sobald Hindernisse auftreten oder eine Aufgabe sogar abschreckt (z.B. Angst vor einer anspruchsvollen Geräteübung), ist es eine Frage des Willens, die Aufgabe trotzdem zu Ende zu führen oder nur schon anzupacken. Der Wille ermöglicht, eine Handlung trotz innerer oder äusserer Widerstände bis zum Schluss auszuführen. Nicht nur Motivationsmangel erfordert Willenskraft, sondern auch Angst.

Die meisten Schülerinnen und Schüler sind für die Teilnahme am Sport- und Bewegungsunterricht motiviert; dennoch treten regelmässig Situationen auf, in denen die Willenskraft der Schülerinnen und Schüler gefordert ist und Hindernisse überwunden werden müssen. Situationen, welche besondere Ansprüche an die Motivation und den Willen der einzelnen Schülerinnen und Schüler stellen, sollen bewusst gemacht und das Verhalten in diesen reflektiert werden.

Querschnittsthema: Regulation von Motivation und Wille

Quelle: qims.ch – Qualität im Sport- und Bewegungsunterricht

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO