

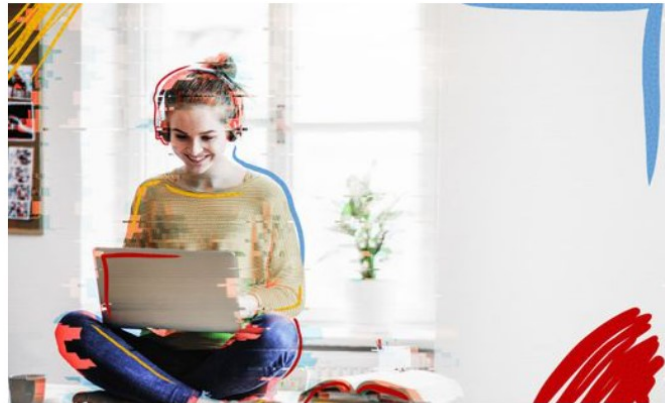
Startseite > Besser leben > Jugend

Distance Learning | Motiviert lernen von zuhause aus

Seit mehr als einem Jahr befinden sich Österreichs Schüler und Studierende im Distance Learning. Die größte Herausforderung: Sich Tag für Tag zu motivieren. Wie das gelingt, erklärt Psychologin Susanne Glantschnig.

Von Claire Herrmann | 05.50 Uhr, 24. April 2021

Online statt Präsenz und jeden Tag **dasselbe Spiel**: Aufstehen, frühstücken und ab vor den Laptop. Seit Mitte März 2020 sieht so der Alltag für viele Schüler und Studierende in Österreich aus. Spurlos vorbei geht das an den Lernenden nicht: Die Umstellung von Präsenz- auf Distanzlehre wirkt sich einer **Studie** zufolge negativ auf die **Lernmotivation** aus. Besonders auffällig ist dabei der Rückgang der **intrinsischen Motivation**.



Motiviert bleiben auch im Distance Learning. © (C) Halfpoint - stock.adobe.com

Aber was ist die intrinsische Motivation eigentlich? **Susanne Glantschnig**,

Psychologin und Psychotherapeutin mit eigener Praxis in Klagenfurt, erklärt: "Die intrinsische Motivation entsteht von innen, aus dem eigenen Antrieb heraus - durch Freude an der Tätigkeit selbst, wie das zum Beispiel bei Hobbys der Fall ist." Möchte man **aus eigenem Antrieb heraus** lernen, ist die Lernmotivation entsprechend am stärksten. Wie aber lässt sich die Motivation auch in Zeiten von Distance Learning hochhalten?

IST MOTIVATION GLEICH MOTIVATION?

Zu unterscheiden ist grundlegend zwischen der **extrinsischen** und der **intrinsischen Motivation**. Während die extrinsische Motivation durch **äußere Reize** wie Geld, Gesundheit, gesellschaftliches Ansehen oder Erwartungen anderer Personen entsteht, entwickelt sich die intrinsische Motivation aus eigenem Antrieb und **von innen heraus** (beispielsweise durch Freude an der Tätigkeit).

Motiviert im Distance Learning: So gelingt's

Wie in vielen Bereichen des Lebens ist die richtige Herangehensweise das A und O. Laut der Psychologin umfasst diese beim Home Learning neben einer genauen **Tagesstruktur**, den **Lernfokus** und die **eigene Motivation**. Besonders wichtig ist dabei die Organisation, die ein fokussiertes Lernen zu bestimmten Arbeitszeiten ermöglicht. Schließlich birgt der Uni-Alltag in den eigenen vier Wänden das ein oder andere Risiko: Nirgendwo sonst lauern so viele Ablenkungen wie zuhause. Die Expertin empfiehlt daher, den Arbeitsplatz vor Beginn der Lerneinheit aufzuräumen und nicht zum Lernen benötigte Sachen wegzuräumen.



EMPFEHLUNG

Bildung in Coronazeiten: So meistern wir die digitale Zukunft



In der Kirchgasse | In Feldkirchen hat sich eine "Beauty Box" geöffnet



Bouldern | Statt schlafloser Nächte hat Staatsmeisterin Johanna Färber nun einen Traum

"Beim Einstieg in den Arbeitsmodus hilft außerdem ein sinnvoller Zeitplan. Tägliche To-Do-Listen und Wochenpläne schaffen die nötige Übersicht." Dazu gehören **fixe Zeiten** für Start und Ende der Arbeitszeit. Das gilt übrigens auch für **Pausen**. Genutzt werden sollten diese, um sich zu entspannen. "Aber Achtung, Computerspiele oder Fernsehen machen den Wiedereinstieg und die Konzentration auf das Lernen danach oft schwieriger." Susanne Glantschnig rät daher dazu, mit solchen Aktivitäten besser bis zur Freizeit warten. Auch die **Aussicht auf Belohnung** fördert und stärkt die Motivation. Nach der Arbeitszeit kann dann bewusst in den **Freizeitmodus** gewechselt und die Lieblingsaktivitäten genossen werden.

SO BLEIBT MAN AUCH IM DISTANCE LEARNING MOTIVIERT

- ruhigen und hellen Arbeitsplatz suchen
- Arbeitsplatz aufräumen
- Zeitplan zusammenstellen
- auch Pausen einplanen (10-minütige Pause alle 70 bis 80 Minuten)
- ausreichend Wasser trinken
- regelmäßig gut durchlüften
- bei Hunger: Nüsse, Obst oder kleine Snacks
- nach Arbeitszeit Unterlagen bewusst wegräumen

Was Erfolgserlebnisse mit Motivation zu tun haben

Wesentlich für die Motivation sind einer **Studie** zufolge auch **Erfolgserlebnisse**. Damit diese eintreten können, sollte am Anfang die Festlegung eines schaffbaren Arbeitspensums stehen. "Bei umfassenden und schwierigen Aufgaben sind kleine Schritte am Weg zum Ziel die beste Wahl." So stellen sich schneller und öfter Erfolgserlebnisse ein, der **Ansporn zum Weitermachen** steigt enorm. Bei zu großen Vorhaben würden diese Verstärker hingegen fehlen.

Förderlich für die Motivation können zudem **selbstbestimmte Ziele** sein: "Allerdings nur dann, wenn sie für die Person wirklich wichtig sind und die Eintrittswahrscheinlichkeit realistisch ist." Abwechslungsreiche Inhalte, soziale Interaktionen innerhalb der Kurse und positive Rückmeldungen in Verbindung mit herausfordernden Inhalten verstärken laut der Psychotherapeutin zudem die **Motivation von außen**.



Susanne Glantschnig ist Klinische Psychologin und Psychotherapeutin mit eigener Praxis in Klagenfurt. Zu ihren Arbeitsschwerpunkten gehören unter anderem die Arbeits- und die Organisationspsychologie. © Privat



Endlich wieder | Endlich wieder: Danach sehnt sich die Jugend am meisten



ANZEIGE

EMPFEHLUNG
Bildung in Coronazeiten: So meistern wir die digitale Zukunft

Lernfrust? So lässt sich das Motivationstief besiegen

Dass hin und wieder Lernfrust aufkommt, lässt sich dennoch nicht vollends vermeiden. "Zuhause lernen, dazu noch allein: Das geht an die Substanz", weiß die Expertin. "Nicht jeder Lernstoff lässt sich gleich gut bewältigen, das ist normal." Umso wichtiger ist es, die eigenen Gedanken in solchen Momenten mit Menschen zu teilen, denen man vertraut: "Man sollte offen über ein **Tief, Sorgen** oder **Ängste** reden dürfen. Wenn es an Mut oder den richtigen Worten fehlt, kann es eine große Hilfe sein, den Vertrauenspersonen zu schreiben." Die eigenen Sorgen zu thematisieren, ist nicht nur erleichternd, so kann man sich auch gegenseitig motivieren oder sich Unterstützung beim Bewältigen des Lernstoffes einholen.

MEHR ZUM THEMA

Neue Studie | Distance Learning: Die guten und die weniger guten Seiten des Home Schoolings



Um die Motivation nach einem Tief wieder anzukurbeln, spielen **Bewegung und Sport** eine wichtige Rolle. Ob es sich dabei um einen Spaziergang oder eine kurze Radtour handelt: "Der Abbau von Stress und Unruhe gelingt mit Bewegung hervorragend. Körper und Geist bekommen wieder mehr Energie, die vielzitierten Glückshormone zeigen ihre Wirkung."

Neue Qualifikationen durch Distance Learning

Trotz all der Herausforderungen bringt das Distance Learning aber auch positive Aspekte mit sich. Die Expertin verweist auf eine [Studie](#) der **Universität Wien**, die zeigt, was Studierende aus dieser Zeit an positiven Erfahrungen mitnehmen können: "Ganz oben steht die **Verbesserung des selbstständigen Lernens**. Zudem ist der selbstständig initiierte Kontakt zu Studienkollegen und das Zeitmanagement deutlich verbessert worden." Neu erworbene Qualifikationen durch das Lernen zuhause sieht die Psychotherapeutin aber auch bei Schülern: "Sie sind in der **Selbstorganisation** viel mehr gefordert als die Jahrgänge davor. Diese Kompetenzen sind für das weitere Berufsleben enorm wertvoll und können durchwegs als positiv beurteilt werden."

MEHR ZUM THEMA

Future Talk | "Ich möchte endlich wieder wenn umarmen dürfen"



Wenn Kinder in die Krise fallen | "Verharmlosung durch Eltern befeuert die Angst"



Interview | Videospiele als probates Mittel gegen die Isolation



Grazer Singer-Songwriterin | Maia Onda: „Ein Leben lang nur Musik“

