Weiterbildungsreihe für die Eltern der Schüler:innen der Kantonsschule Uetikon

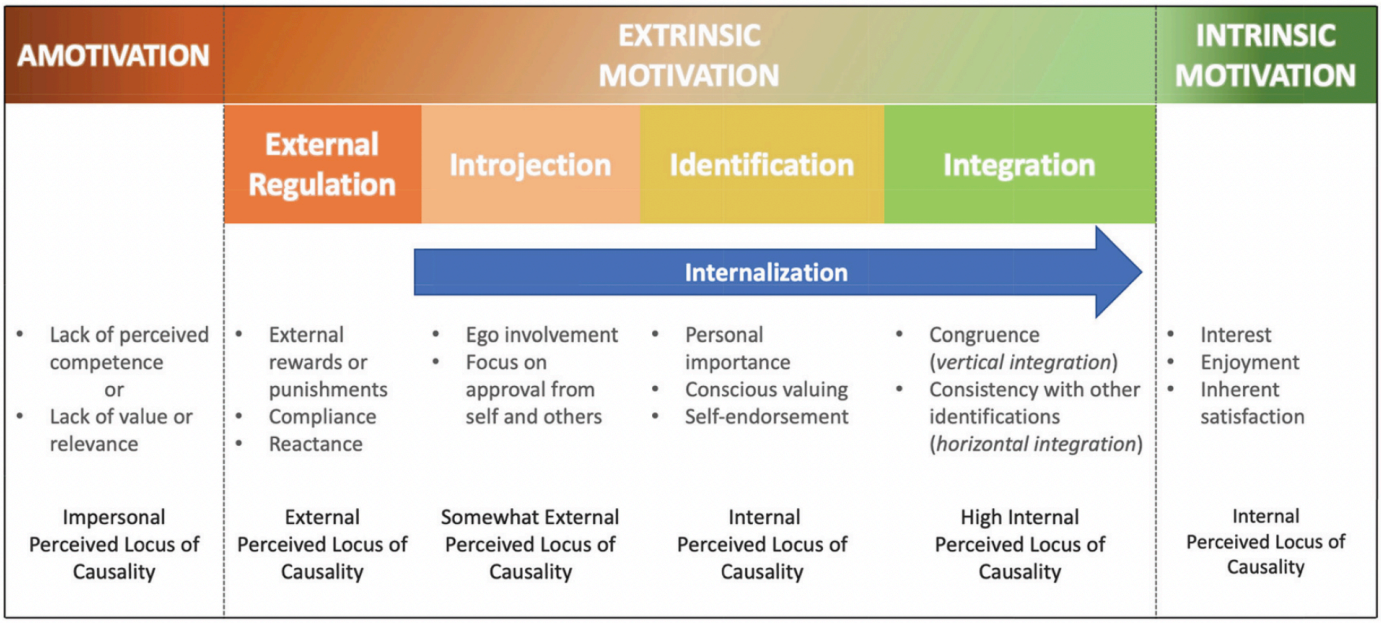
Teil 2: Motivation in der Schule verstehen und begleiten

Menschen sind nachhaltiger motiviert, wenn sie Anforderungen als selbstgewählt oder persönlich sinnvoll erleben. Die Selfdetermination Theory beschreibt, wie Motivation, Sinn und Wohlbefinden entstehen und wie auf dieser Grundlage Persönlichkeitsentwicklung möglich wird.

Die Kernidee der Selfdetermination Theory im schulischen Kontext

Die Selfdetermination Theory (SDT) verknüpft Persönlichkeit, menschliche Motivation und optimale Funktionsweise. Sie geht davon aus, dass es zwei Haupttypen von Motivation gibt – intrinsische und extrinsische – und dass beide starke Kräfte sind, die beeinflussen, wer wir sind und wie wir uns verhalten. Während bei der extrinsischen Motivation die Quellen des Antriebs auf äusseren Faktoren basieren, sind intrinsisch (autonom) motivierte Menschen von internen Quellen der Motivation bestimmt.
Auch schulische Anforderungen und Pflichten können mit einem hohen Mass an Autonomie / Selbstbestimmung verbunden sein. Entscheidend ist, ob Schülerinnen und Schüler lediglich äusserem Druck folgen oder ob sie den Wert einer Aufgabe erkennen und sich mit ihren Zielen identifizieren können. Autonome Motivation entsteht somit nicht nur aus Interesse und Freude, sondern auch dort, wo Anforderungen als persönlich bedeutsam und sinnvoll angenommen werden.
Je stärker die Regulation internalisiert sind, desto autonomer ist die Motivation. Autonome (intrinsische) Motivation begünstigt Ausdauer, vertieftes Lernen, gute Selbstregulation und Wohlbefinden.

Motivation hat verschiedene Qualitäten



Note. From the Center for Self-Determination Theory © 2019. Reprinted with permission.

	Regulation	Bedeutung	Typischer innerer Satz
Extrinsisch regulierte Motivation	**External**	Das Verhalten wird durch Belohnung, Strafe oder direkte Vorgaben gesteuert.	Ich mache es, weil sonst etwas Unangenehmes folgt.
	Introjiziert	Der Druck kommt von innen: Schuld, Scham, Stolz oder das Bedürfnis, den eigenen Wert zu beweisen.	Ich muss, sonst bin ich enttäuscht von mir oder andere von mir.
	Identifiziert	Die Tätigkeit ist vielleicht nicht interessant, ihr Wert wird aber bejaht.	Ich mache es, weil ich den persönlichen Nutzen erkenne.
	Integriert	Die Anforderung steht im Einklang mit eigenen Werten und längerfristigen Zielen.	Das passt zu meinen Zielen und zu der Person, die ich sein möchte.
Intrinsisch regulierte Motivation	**Intrinsisch**	Die Tätigkeit selbst ist anregend oder befriedigend.	Ich mache es, weil es mich interessiert oder mir Freude bereitet.

Drei psychologische Grundbedürfnisse

Die Qualität der Motivation ist abhängig von den Grundbedürfnissen nach Autonomie, Kompetenz und Verbundenheit. Menschliche Motivation entwickelt sich zudem in sozialen Kontexten. Besonders günstig sind Umgebungen, in denen Autonomie, Kompetenz und Verbundenheit erlebt werden können. Werden diese Bedürfnisse wiederholt frustriert, können Motivation, Wohlbefinden und die Bereitschaft zur Übernahme von Verantwortung leiden.

Grundbedürfnis	Was Jugendliche brauchen	Was Eltern konkret tun können
Autonomie	Das Erleben, freiwillig und mit eigener Zustimmung zu handeln. Autonomie bedeutet nicht Grenzenlosigkeit oder Alleinlassen.	Die Perspektive des Jugendlichen erfragen; begrenzte echte Wahlmöglichkeiten geben; Gründe für Regeln und Erwartungen transparent machen; Widerstand anerkennen, ohne jede Anforderung zurückzunehmen.
Kompetenz	Das Erleben: Ich kann etwas bewirken, Fortschritte machen und Herausforderungen bewältigen.	Anforderungen strukturieren; bei Bedarf den nächsten machbaren Schritt klären; konkretes, informierendes Feedback geben; Fortschritt und Strategie stärker beachten als Noten oder vermeintliche Begabung.
Verbundenheit	Das Erleben, angenommen, ernst genommen und verlässlich unterstützt zu sein.	Interesse zeigen, zuhören und ansprechbar bleiben; Unterstützung anbieten, ohne sofort zu steuern; Beziehung und Wertschätzung nicht von Leistung abhängig machen.

Die Rolle der Eltern: unterstützen ohne die Steuerung zu übernehmen

- Verstehen, bevor Lösungen gesucht werden: «Was macht diese Aufgabe für dich schwierig oder sinnlos?»
- Sinn zugänglich machen: Nicht nur mit Folgen argumentieren, sondern gemeinsam klären, wozu eine Anforderung nützlich sein könnte.
- Wahlräume klären: Wo sind Zeitpunkt, Vorgehen, Reihenfolge oder Unterstützung wählbar - und was ist nicht verhandelbar?
- Hilfe dosieren: Fragen, welche Unterstützung gewünscht ist. So bleibt die Verantwortung möglichst beim Jugendlichen.
- Druck erkennen: Drohungen, Beschämung, ständige Kontrolle und an Leistung geknüpfte Zuwendung können kurzfristig Verhalten erzeugen, aber autonome Motivation und Internalisierung be- oder verhindern.

Diskussionfragen für zuhause

- Wo übernehmen wir als Eltern Verantwortung, die die/der Jugendliche zunehmend selbst übernehmen könnte?
- Was hilft unserem Jugendlichen, den Sinn einer (schulischen) Anforderung selbst zu erkennen?
- Wie können wir Kompetenz und Verbundenheit stärken, ohne die Steuerung zu übernehmen?

Quellen und vertiefende Literatur:

Straight, D., (2026). *Moving Motivation Inside: Self-Determination Theory For Educators, and Parents, Too!* CSDT Press.

Reeve, J., Ryan, R. M., Cheon, S. H., Matos, L., & Kaplan, H. (2022). *Supporting students' motivation: Strategies for success*. Routledge. https://doi.org/10.4324/9781003

Richter, M. S. (2026). *The motivation blueprint. Designing work that fuels energy, growth and commitment.* CSDT Press.

Ryan, R. M., Deci, E. L., Vansteenkiste, M., & Soenens, B. (2021). Building a science of motivated persons: Self-determination theory's empirical approach to human experience and the regulation of behavior. *Motivation Science, 7*(2), 97–110. https://doi.org/10.1037/mot0000194