



## (HOCH-)MOTIVIERT STUDIEREN?!

Bei vielen Studierenden stellt sich irgendwann im Laufe der ersten Semester ein erstes Motivationstief ein. Sie stellen sich Fragen wie:

- *Warum mache ich das eigentlich...?*
- *Irgendwie hatte ich mir das anders vorgestellt...!*
- *Wird das irgendwann noch spannender...?*

Sind Ihnen diese Fragen auch schon einmal durch den Kopf gegangen?

Das ist weder ein Grund zu verzweifeln, noch gleich die Wahl des Studienfaches in Frage zu stellen. Aber warten Sie nicht einfach darauf, bis die Lust zum Studieren (wieder) kommt, oder darauf, dass Sie nur aus eigenem Interesse zu lernen. „Wenn der/die Dozent\*in nur interessantere Veranstaltungen machen würde“ ist ein Gedanke, den viele Studierende immer wieder haben. Nur: Ihre Dozent\*innen können Sie nicht ändern, aber Sie können selbst etwas dafür tun, (wieder) intrinsisch motiviert zu sein und selbst bestimmt zu studierend. Eigenverantwortlich und selbstbestimmt zu studieren macht nicht nur mehr Spaß, sondern das Lernen fällt auch leichter, es führt dazu, dass Sie Informationen besser abrufen und anwenden können und damit wiederum mehr Freude am Studium.

Um intrinsisch motiviert studieren zu können, müssen laut Deci und Ryan (1995 & 2000) drei psychologische Grundbedürfnisse erfüllt sein: *Autonomieerleben* (mitbestimmen können, Entscheidungsfreiheit), *Kompetenzerleben* (Feedback über den Lernerfolg, das Gefühl „Ich kann das!“) und *soziale Eingebundenheit* (Austausch und Unterstützung, z.B. durch Kommiliton\*innen). Überlegen Sie mal, inwieweit diese Grundbedürfnisse in ihrem Studium befriedigt werden, bzw. wie Sie diese Parameter selbst beeinflussen können.

Die folgende Checkliste kann helfen, über diese drei Grundbedürfnisse im Studium zu reflektieren und auszuloten, wie Sie diese Parameter selbstbestimmt positiv beeinflussen können:

Stimmt	Autonomieerleben	Stimmt nicht
	Nutze ich Freiräume im Studienplan und suche mir meine Veranstaltungen wenn möglich gezielt nach meinen Interessen heraus?	
	Bringe ich in Veranstaltungen – wenn möglich – eigene Vorschläge für Vertiefungs-Themen oder Schwerpunktsetzungen ein?	
	Stelle ich selbst aktiv den Bezug zwischen behandelten Themen und meinen Interessen oder Berufszielen her?	
Stimmt	Kompetenzerleben	Stimmt nicht
	Bringe ich mich in Diskussionen, Gruppenarbeiten oder bei anderen Gelegenheiten aktiv in Lehrveranstaltungen ein, um Feedback über meinen Wissensstand zu erhalten?	
	Nutze ich Übungsgelegenheiten (z.B. Übungsaufgaben), um schon während des Semesters Feedback über mein Können zu erhalten?	
	Erkläre ich mir mit Kommiliton*innen in Lerngruppen gegenseitig den zu lernenden Stoff?	
Stimmt	Soziale Eingebundenheit	Stimmt nicht
	Habe ich eine Lern- oder Übungsgruppe?	
	Nehme ich bei Problemen und Anliegen die Sprechstunden der Lehrenden wahr?	
	Bringe ich mich in der Fachschaft oder anderen Gruppierungen ein?	



Meine Ideen hierzu...

Wenn Sie mehr dazu ausprobieren wollen, wie Sie Ihr Lernen optimieren können, besuchen Sie einen der Kurse der Zentralen Studienberatung:

(<http://www.uni-heidelberg.de/studium/imstudium/beginn/index.html>)

Literatur:

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. New York, NY: Plenum.

Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55, 68-78