



Universität Hamburg
DER FORSCHUNG | DER LEHRE | DER BILDUNG

NICOLE BOHLKEN M.SC. PSYCHOLOGIE

RESSOURCENCAFÉ: MOTIVIERT STUDIEREN



10 Minuten in Kleingruppen

Wer bist du (z.B. Name, Studienfach, was ist noch wichtig)?

Was motiviert dich normalerweise im Studium, wie war das 2020, wie ist es jetzt ?



PSYCHISCHE GRUNDBEDÜRFNISSE

Kontrollerleben: sich selbstbestimmt und sinnvoll verhalten zu können

Kompetenzerleben: Dinge effektiv zu machen

Soziale Zugehörigkeit: für andere bedeutsam zu sein und andere, die bedeutsam sind

Was hat das mit Corona zu tun ?

→ eingeschränktes Kontrollerleben und geringere soziale Zugehörigkeit durch Pandemiemaßnahmen



Was hat das mit Motivation zu tun ?

→ je stärker das Kontrollerleben, desto größer die Motivation und desto größer die Leistungsfähigkeit,
da es leichter fällt,
durchzuhalten, in das Ziel zu investieren und das Ziel nach einer Unterbrechung weiter zu verfolgen

MOTIVATIONSTHEORIE

(SELBSTBESTIMMUNGSTHEORIE VON RYAN UND DECI, 2005)

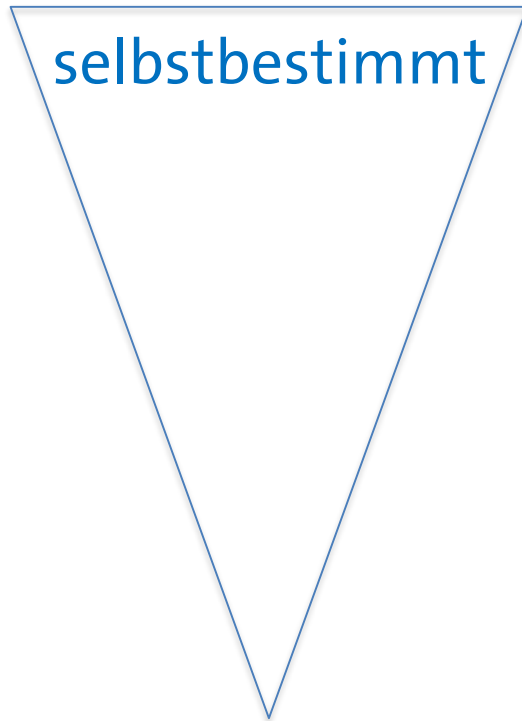
Kontrollerleben



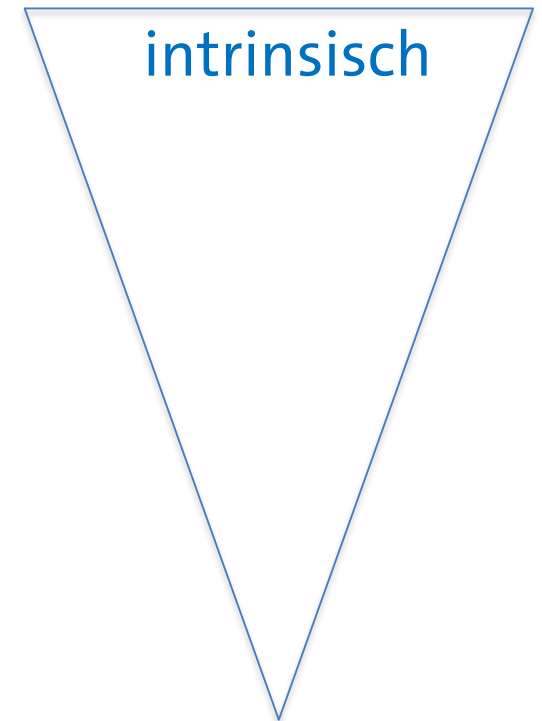
Verhaltensmotive



Motivation



- Spaß
- Lebensplan
- Eigene Werte
- Schuld/Scham
- Bestrafung





EMPFEHLUNGEN ZUM STUDIERN UNTER CORONABEDINGUNGEN

heute

Kontrollerleben stärken

Studium:

- Jobmentalität
- Realistische Studienziele

Freizeit:

- Positive Aktivitäten planen
- sich belohnen

Aktivitäten erhalten

Bewährtes
weitermachen, Neues
ausprobieren

Sport

Achtsamkeit und
Entspannung

Medienkonsum
begrenzen

Hilfsangebote nutzen

Beratungsangebote (z.B.
BESI/ Studierendenwerk,
Psychologische Beratung,
Studienfachberatung)

Kontakt zu Lehrenden

Ressourcencafé

ANREGUNGEN ZUM AUSTAUSCH IN DER GRUPPE

10 Minuten in Kleingruppen

Was machst du schon, um dein Kontrollerleben zu stärken ?

In welchen Bereichen kannst du es noch stärken und was willst du konkret tun ?



VIELEN DANK

...und bis zum nächsten Mal

Extraportion Motivation unter: [Hochschulsport Hamburg \(hochschulsport-hamburg.de\)](https://hochschulsport-hamburg.de)