

„Du hast 3 Möglichkeiten: aufgeben, nachgeben oder alles geben!“

Alles geben – das sollte eigentlich das Motto für die nun anstehende Endspurtphase sein. Wie viele schriftliche Prüfungsleistungen hast du bis zum 28.08. noch vor dir? – Puh, wie soll einem da nicht die Motivation ausgehen, mitten im Sommer... eigentlich wären wir schon entspannt in den Ferien.

Aber was ist eigentlich Motivation und wie kann ich motiviert durchhalten?
„Motivation bezeichnet die Gesamtheit aller Motive (Beweggründe), die zur Handlungsbereitschaft führen, und das auf emotionaler und neuronaler Aktivität beruhende Streben des Menschen nach Zielen oder wünschenswerten Zielobjekten“, schreibt Wikipedia schlau. Es geht also um Gründe, die dich irgendwie catchen und dir wichtig sind. Du wirst aktiv, um die für dich wichtigen Ziele zu erreichen. Ganz einfach eigentlich. Doch am Schreibtisch ist das doch alles nicht mehr ganz so easy.



Die TK hat ein Interview mit der WOOP- Entwicklerin Prof. Dr. Gabriele Oettingen durchgeführt. [Hier](#) lernst du die Methode nochmals detaillierter kennen.

Die Motivation ist nicht dein Problem, sondern der Stress?

Die TK stellt dir einen [Ratgeber](#) zum Umgang mit Stress in der Studienzeit zur Verfügung. Schau's dir mal an – ist auch für nicht gestresste Studies sehr interessant.

Keep calm and write on

Super Tricks hat Daniel in seinem [Video](#) für dich, schau es dir an, es lohnt sich! Und auch [hier](#) gibt es Tipps für mehr Motivation und Lebensenergie.

Wir wünschen dir nun viel Motivation und



Photo by Green Chameleon on Unsplash

Back to the roots. Motivation entsteht durch ein oder mehrere Bedürfnisse, die anhand der Bedürfnispyramide nach Maslow eingeordnet werden. Unsere Antriebsfaktoren können, begonnen mit den Grundbedürfnissen wie Schlaf oder Hunger bis hin zum Streben nach Selbstverwirklichung, sehr unterschiedlich sein. Es gibt somit einen mentalen Faktor der Motivation (den ich durch Gedanken, Ziele, Sorgen, etc. bestimmen kann) und einen körperlich – energetischen Faktor der Motivation, der zum Beispiel durch Mangeltrigger wie Hunger oder Durst ausgelöst werden kann. Kopf und Körper müssen also immer zusammenspielen. So kannst du nicht unendlich lange lernen, auch wenn deine Gedanken das noch so wollen würden. „Wer seinen Körper auspresst wie eine Zitrone, darf sich nicht wundern, wenn ihm bald der Saft ausgeht.“ (Dr. Martin Krengel) Motivation ist also Energie, die wiederum Energie benötigt.

Durchhaltevermögen für den Endspurt dieses langen Semesters! Falls du immer wieder ein schönes Zitat zum Thema Motivation brauchst – Schau mal [hier](#) nach.



Photo by Cristofer Jeschke on Unsplash

Nice to Know

Sich selbst loben stärkt deinen Selbstwert und fördert deine Motivation. Also los und lob dich jeden Tag für das, was du geschafft hast! Um dich für deine Leistung zu belohnen, schau in den [Newsletter](#)

Woop! Woop !!

Um diese Energie zu produzieren und zu nutzen, kannst du dir das WOOP- Modell von Prof. Dr. Gabriele Oettingen (Professorin für Psychologie an der New York University und an der Universität Hamburg) einmal anschauen. Mit Mentalem Kontrastieren realisierst du deine Ziele und motivierst dich selbst. Alles was du dafür brauchst ist etwas Zeit, Ruhe, Realitätssinn, Phantasie und Kreativität. Wir erklären dir wie's geht:

W ish (Wunsch)

Such dir einen ruhigen Ort und schließ die Augen. Konzentriere dich nun auf deinen Wunsch und stelle ihn dir ganz deutlich vor. Dein Wunsch kann ruhig anspruchsvoll, sollte aber realistisch sein.

O utcome (Ergebnis)

Stell dir nun für einige Minuten die positiven Folgen deines Wunschs vor. Lass deiner Fantasie freien Raum und spüre die positiven Gefühle nach.

O bstacle (Hindernis)

Wende nun deine Aufmerksamkeit der Realität und den Hindernissen zu, die deinem Wunsch entgegenstehen. Schau sie dir in deiner Vorstellung ganz genau an. Das fühlt sich jetzt vermutlich nicht mehr ganz so schön an, doch es wird dir später helfen dein Hindernis in der Realität zu überwinden.

P lan (Plan)

Entwerfe dir zuletzt einen Plan, wie du deinen Wunsch mit den positiven Gefühlen erreichen kannst. Dafür musst du deine Hindernisse kennen. Ein „Wenn- dann -

„Gönn dir“ und finde die richtige Belohnung für dich!

Quellen:

https://www.studienstrategie.de/motivation/motivations-sprueche-sprueche-und-zitate-zum-leben-arbeiten-lernen-sport-erfolg/#Motivationssprueche_zum_Durchhalten
<https://de.wikipedia.org/wiki/Motivation>
<https://www.tk.de/techniker/magazin/life-balance/themenspecials-life-balance/motivation/woop-2054236>
<https://www.studienstrategie.de/motivation/was-ist-motivation/>

Plan“ eignet sich super! „Wenn ich eine Arbeit beginne, stelle ich mir einen Timer für eine Pause nach 60 Minuten.“ Versuche dabei kleine Schritte zu gehen. „Wenn ich merke, dass ich keine Lust habe, arbeite ich trotzdem für 15 Minuten. Wenn ich danach immer noch

Absender:

Lea Schuler und Désirée Giarrizzo, Studentisches Gesundheitsmanagement der Fakultät SAGP, Projekt "Healthy Hochschule"