

Zeitschrift: Mobile : die Fachzeitschrift für Sport

Herausgeber: Bundesamt für Sport ; Schweizerischer Verband für Sport in der Schule

Band: 2 (2000)

Heft: 2

Artikel: Auf der Suche nach den Beweggründen

Autor: Golowin, Erik

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-992149>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 13.01.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Auf der Suche nach den Beweggründen

Es liegt an uns, ob wir eine Situation akzeptieren können oder ändern wollen. Für die Entwicklung unserer Persönlichkeit und Leistungsfähigkeit ist entscheidend, dass wir lernen, unsere Tätigkeit eigenständig zu vervollkommen und zu regulieren. Wie können wir uns aus freiem Willen motivieren, und nicht weil man es von uns erwartet?

Erik Golowin, Walter Mengisen

Im dynamischen Prozess des Einstellungswandels unserer Zeit wird es zunehmend schwieriger, sich im Leben zurechtzufinden. Die Regeln der Arbeitswelt haben sich dementsprechend stark entwickelt. Heute gelten in der Berufswelt neue Massstäbe. Dabei spielen akademische Fähigkeiten, Ausbildung oder allgemein der Besitz grosser Fachkenntnisse eine weitaus geringere Rolle als früher. Der neue Massstab setzt als selbstverständlich voraus, dass wir ausreichende intellektuelle Fähigkeiten und technisches Wissen mitbringen, um unsere Aufgaben zu bewältigen. Im Rahmen eines modernen Anforderungsprofils stehen vielmehr Qualitäten wie Eigenverantwortung, soziale Kompetenz, Initiative, Anpassungsfähigkeit oder Überzeugungskraft im Vordergrund. Entscheidend ist also, wie geschickt wir mit uns selbst und mit anderen umgehen können. Wie weit sind Unterrichtende im Sport von solchen gesellschaftlichen Prozessen betroffen?

Eine anspruchsvolle Herausforderung

Die Wirkung des Sportunterrichts kann nicht vorwiegend nach Kriterien einer Gewinnmaximierung gemessen werden, wie dies im Denken unserer wirtschaftsorientierten Gesellschaft sonst üblich ist. Der Druck und die Erwartungshaltung auf das gesamte Erziehungssystem werden aber zunehmend grösser. Die Schule und allgemein die Ausbildungsinstitutionen werden vor die Aufgabe gestellt, die Jugendlichen so weit zu unterstützen,

dass diese genau die Qualitäten entwickeln, die den heutigen komplexen Anforderungen entsprechen. Im Rahmen dieses Aufgabenbereichs wird von den Sportunterrichtenden gefordert, entscheidende Beiträge zur Persönlichkeitsentwicklung zu leisten, da in anderen Ausbildungsbereichen dieser Teil ja meistens zu kurz kommt. Können sie diese Erwartungen wirklich erfüllen?

Die Qualität der Leistungen soll immer besser werden, obwohl wir für motiviertes Arbeiten nicht unbedingt mehr bezahlt werden. Vielleicht wird gerade deshalb das Bedürfnis nach wirkungsvollen

Techniken für die Selbstorganisation, die Stressbewältigung oder allgemein nach Methoden für die Entwicklung der Selbststeuerung

«Selbstmotivierte Menschen bewegen sich aus sich selbst heraus und lassen sich nur ungern motivieren.»

immer lauter. Wie weit können Auswirkungen wie Energielosigkeit, Enttäuschungen, Frustrationen oder Versagerängste aus eigener Kraft überwunden werden? Unter dem Schwerpunktthema «Motivation» hat «mobile» in dieser Ausgabe eine Zusammenstellung verschiedener Akzente im Bereich der Problemlösungsstrategien und der Selbstregulation realisiert. Sie sollen Unerrichtspersonen im Sport Impulse geben, sich mit ihrer Einstellung, ihren Beweggründen und entsprechenden Handlungsstrategien auseinander zu setzen.

Persönlichkeit entwickeln

Motivation ist immer auch Ausdruck der Persönlichkeit. Motivierte Menschen zeichnen sich durch Persönlichkeitsmerkmale aus, die dem Handeln Konstanz und Stabilität verleihen. Mit zunehmender Persönlichkeitsentwicklung, dem Erleben von

Leistungserfolgen und der sich entwickelnden Leistungsmotivation orientieren wir uns verstkt an langfristigen Leistungszielen. Die Entfaltung von Perslichkeitsqualitten, wie die «Selbstvervollkommnung und die Selbstregulation», setzen eine Identifikation mit der Funktion und der Aufgabe voraus, die wir im Rahmen unserer Tigkeit zu erfüllen haben. Gleichzeitig müssen die Arbeitsbedingungen genugend Freirme bieten, in denen wir unserer Bedürfnis nach

Selbstverwirklichung befriedigen können. Ein Journalist einer führenden Wellness-Zeitschrift brachte diese Situation folgendermassen auf den Punkt: «Da hilft kein Jammern, liebe deinen Job, ndere ihn oder suche dir einen neuen!»

Synergien schaffen

Wesentliche Perslichkeitsaspekte können an den Zielvorstellungen und an der Intensität des Engagements, die Ziele zu erreichen, erkannt werden. Mit Motiven lässt sich unsere individuelle Neigung in der Bewertung bestimmter Klassen von Handlungszielen beschreiben. Der beste Weg, Ziele innerhalb der beschrkten Möglichkeiten einer Situation zu erreichen, ist der, sich auf seine perslichen Antriebskräfte und Umsetzungsfhigkeiten zu stzen und mit den Kräften der Umwelt zusammenwirken zu lassen. Das unterstützende Zusammenwirken unterschiedlicher individueller Beweggründe in zielgerichteten, kooperativen Synergien mit denjenigen anderer Mitmenschen ermöglicht uns, unsere Tigkeit immer wieder als soziales Ereignis zu erleben. Auf diese Weise wird es uns gelingen, uns in einem bestimmten Rahmen zu verwirklichen, entsprechende Handlungswirksamkeit und soziale Anerkennung zu erreichen und genugend Kraft und Selbstvertrauen zu schöpfen, um weitere Entwicklungsschritte in Angriff zu nehmen.

An Werten orientieren

Wer Sport unterrichtet, darf sich nicht auf ein reines Vermitteln von Sportarten und Übungsformen beschrken. Erfolgreiche Lehrende sind auch für die Entwicklung berdauernder Werte besorgt. Aus den Beziehungen von Werten und Tigkeiten schöpfen die Menschen letztlich jene Kräfte, die sie für den perslichen Erfolg benötigen. Dieser Lebensorfolg darf nicht ausschliesslich ber messbare Leistung definiert werden. Das Streben nach Gelung wird sonst zu einer Form ohne Inhalt und der Wetteifer zu sinnlosem Ehrgeiz. Zielt Sportunterricht jedoch darauf hin, mit gezielten Impulsen das Wachstum der Perslichkeit zu fördern, trägt er zur Verbesserung der individuellen Lebensqualit bei. Den Lehrenden wird dies aber nur glaubhaft gelingen, wenn im Zentrum ihrer Bemühungen ihre eigene Entwicklung als Mensch steht. Das Formu-

lieren sinnstiftender Ziele ist eine entscheidende Voraussetzung, um ein entsprechendes Engagement zu mobilisieren: Wenn wir handeln, ohne genugend Sinn darin zu erkennen, wird uns eine weiter führende Orientierung fehlen, und schliesslich werden wir auch nicht mehr motiviert sein.

Selbstmotivierte Menschen bewegen sich aus sich selbst heraus und lassen sich nur ungern motivieren. Charakteristisch für solche Personen ist ein hoher Grad an Selbstdisziplin,

Selbstorganisation und Selbstbewusstsein. Solche Perslichkeitsmerkmale setzen eine realistische Selbsteinschätzung und die Figkeit, mit einem emotionalen Ungleichgewicht sinnvoll umgehen zu können, voraus. Wie weit können wir mit Hilfe kognitiver Fertigkeiten, Selbstmotivierungs- und Psychoregulationstechniken und gezielten Problemlösungsstrategien die Handlungsverläufe unterstützen? Was sind mögliche Hindernisse, die solche Prozesse hemmen und den perslichen Erfolg erschweren? «mobile» stellt in dieser Ausgabe einige relevante Themenbereiche und entsprechende praxisorientierte Anleitungen vor, die helfen sollen, unsere Entwicklung zu mehr Selbstkompetenz zu frden.

m

«Erfolgreiche Sportunterrichtende sind auch für die Entwicklung berdauernder Werte besorgt.»

Antriebskräfte des Handelns

Als Begriff wird «Motivation» oft unsachgemäss verwendet. In vielen Fllen werden darunter oberflächliche Methoden des Positiv-Denkens oder rechtfertigendes Schnreden als berlebstechnik verstanden. Unter Motivation ist aber die Gesamtheit unserer Handlungsmotive zusammengefasst. Der Begriff «Motiv» wird aus dem lateinischen

Verb «movere» abgeleitet, was «bewegen» oder «in Bewegung versetzen» heisst. In diesem Sinne sind Motive Beweggründe unseres Handelns. Sie werden von den emotionalen (Fühlen) und kognitiven (Denken) Komponenten unserer Perslichkeit bestimmt. Entwickelt werden sie im Tun, in der Auseinandersetzung mit sozialen Anforderungen und Wirkungen und sind Ausdruck unserer individuellen Bedürfnisse. Man unterscheidet «Motivinhalte», die einzelne Tigkeiten ber lange Zeitrme anregen, uns also dazu antreiben, eine bestimmte Tigkeit häufig auszuen und «Motivierungsprozesse», die im Tigkeitsverlauf die Zielrealisierung ermöglichen.