



Motivation

Auf den folgenden Seiten werden Euch immer wieder die Begriffe „Motivation“ und „Animation“ begegnen. Beide sind sehr schwierig zu definieren - selbst in der Fachliteratur findet man ungefähr 1.000 verschiedene Ansätze, Erklärungsmodelle und Beschreibungen.

Auf den folgenden Seiten gehen wir von folgenden Definitionen aus:

Motivation: ist die innere Bereitschaft, für eine bestimmte Sache Energie aufzuwenden.

Sie ist ein sehr komplexes Phänomen, das von vielen verschiedenen Faktoren beeinflusst wird. Ich kann Motivation weder bei mir noch bei anderen einfach ein- oder ausknipsen wie einen Lichtschalter, ich kann nur versuchen, möglichst viele der Motivationsfaktoren zum Positiven zu verändern.

Animation: ist oft wichtig für die Arbeit mit Gruppen, schafft aber keine echte Motivation und sollte nicht mit ihr verwechselt werden.

Animation bedeutet, andere zu aktivieren, mitzureißen. Sobald jedoch die Animation aufhört, endet meist auch die Aktion der Gruppe, sie wird wieder passiv.

Animation

Vor allem in der Zusammenarbeit mit großen Gruppen ist es oft wichtig, einen gelungenen Einstieg zu finden, die Teilnehmer/innen zum Mitmachen zu animieren, um den Grundstein für die Motivation der Gruppe zu legen. Ein langweiliger Einstieg in ein Seminar motiviert nicht gerade dazu, sich ein ganzes Wochenende lang aktiv zu beteiligen.





Nachfolgend findet Ihr einige Tipps zur Animation:

Die 3 Animations-Prinzipien

bewegen (aktivieren)

die Teilnehmer/innen sollen körperliche Bewegung erleben oder zumindest sehen und/oder von Gefühlen bewegt werden.

Bewegung fällt auf und reißt mit!

hervorheben (kontrastieren)

vom Üblichen abheben, überraschen, in Kontrast bringen, Alltägliches neu aufbereiten...

berühren (tangieren)

persönliche Verbundenheit erleben, körperlich berühren, gerührt sein, Nähe erleben, provoziert oder aufgerüttelt werden.

5 Animations-Techniken

Vergößern - Vermehren

z.B. Riesenluftballons, Schachfelder im Park, große Tücher, Fallschirm, viel Material wie Reifen, Kisten, Fahnen, Kerzen..., viele Leute

Die Stimmung auf dem Jahrmarkt entsteht im Wesentlichen aus dieser und der folgenden Technik:

Verdichten - Ballen

zeitlich: schnelle Abfolge, Zeitrafferbewegung, schnell wechselnde Partner, „Hektik“

räumlich: viele Leute in kleinem Raum, drängen, anhäufen, „Knotenspiele“, Lichtbündel,

Wasserfall, Gruben und Nischen...

Riskieren

ungewöhnliche Reize: alles im Dunkeln, alles im Wasser, mit verbundenen Augen, Nachtwanderung

ungewöhnliche Aufgaben: besonders viel, hoch, weit, langsam, Abenteueraktionen, sich fallen lassen

Verdrehen - Verblüffen

Vertauschen von Zuschauern und Akteuren, neue Reihenfolge, alte Lieder - neuer Text...

Locken - Ansaugen

persönlich auffordern, an der Hand nehmen, zum Nachmachen anregen...



So errege ich Aufmerksamkeit

Die folgenden Tipps wurden als „Aufmerksamkeitsbomben“ in einer Seminargruppe gesammelt:



mich sichtbar machen

auf Tisch, Leiter, Stuhl, Schultern steigen
 die anderen hinsetzen lassen
 Spot (Diaprojektor, Overhead...) auf mich, andere Lichtquellen ausschalten



mich hörbar machen

Stimme, Trommel, Tambourin...
 laute Musik abbrechen lassen
 Mikrophon, Megaphon...



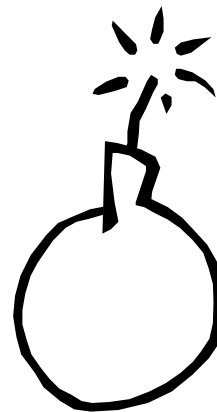
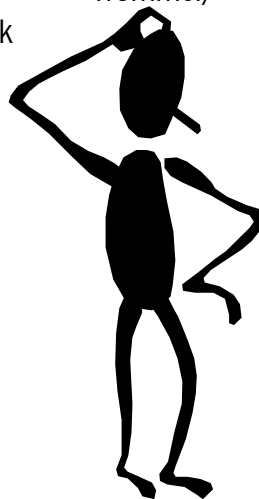
einfach anfangen

z.B. malen, tanzen, singen...



Leute bündeln

einfangen, Schlange bilden...



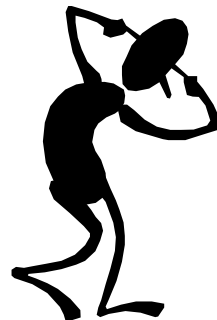
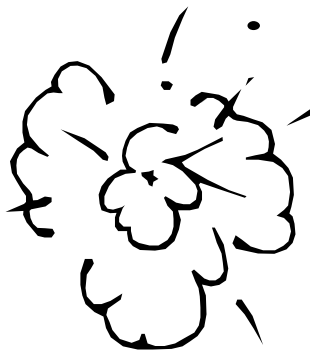
Unterstützung holen

jemand mit lauter Stimme
 Gerücht verbreiten („es geht los...“)
 etwas im Chor rufen



Räumliche Verbindung

Raum wechseln alle in eine
 Ecke lotsen



Überraschung

Verkleidung, einen ausgefallenen
 Namen rufen, wenn dann alle herschauen anfangen



Was fördert Motivation?

positives Feedback
konstruktive/gut gemeinte Kritik
gutes Feedback
wenn mich etwas begeistert
Fülle der Möglichkeiten bemerken
wenn unmöglich überwindbar scheinende Hürde trotz Furcht davor gemeistert wurde
Herausforderung
Ausloten/Überschreiten eigener/fremder Grenzen
gefordert werden
gut gelungene Aktion
Erfolg
Erfolgserlebnisse
Bewunderung
Lob
Belohnung bei Zielerreichung
Dank(-barkeit)
innere Bindung zu den anderen
das Gefühl, jemanden glücklich gemacht zu haben bzw. weiterhin glücklich machen zu können
Aussicht auf konkreten Erfolg
Zustand der Selbstzufriedenheit/Glücklichkeit erreichen wollen
Aussicht auf schöne Erlebnisse (z.B. Reisen)
zu erwartender Spaß
Verlangen nach Zufriedenheit
weil was gutes rauskommt
Durchführung macht Spaß
Notwendigkeit
Hass
Neid
Konkurrenz
Ehrgeiz
der Wunsch in der Gesellschaft etwas Besonderes zu sein
Geltungsdrang
das Bedürfnis „wichtig“ zu sein
wenn ich die Aufgabe sinnvoll finde
sinnvolles Ergebnis
ein Ziel
klare Ziele
etwas zu erschaffen
etwas eigenes zu machen
die Welt zu verbessern





etwas zu bewegen
Wunsch nach Veränderung
Langeweile
positiver Stress (durchziehen bis zur totalen Erschöpfung)
etwas Neues erleben
Neues
Erforschungs-, Entdeckungsdrang
Pioniergeist
Lust, kreativ zu sein
endlich Freiheit
Freiheit/Unabhängigkeit
Abstand vom Alltag gewinnen
Ferien
Sport, aktiv sein
Schwitzen
satt sein und sich wohl fühlen
Erfrischung
Sonne
äußere Umstände
Atmosphäre
Umgebung
gelöste Stimmung
andere motivierte Leute
Hilfsbereitschaft von anderen
Gemeinschaftsgefühl
jemand der mir Halt gibt
Freunde
jemanden zu treffen
ein Pausle wenn man gerade zusammenbricht
kein Stress
Zeit etwas zu machen worauf man Lust hat
mit mir selbst zufrieden sein
innere Wärme/wohl fühlen
gute Laune
gute Gefühlslage
ein Lächeln
Liebe
Entspannung
Spaß



was hemmt Motivation?

Programm, das sich nicht an den Bedürfnissen
der Teilnehmer/innen und an der momentanen Situation orientiert
zu enge/dunkle Räume
keine gemeinsamen Ziele
schlechte Erfahrungen/Vorurteile
einseitiges Programm
Stress
schlechtes Wetter
Überforderung
Unterforderung
Zwang
destruktive Kritik
schlechtes Gruppenklima
Müdigkeit
fehlende Unterstützung
Zeitdruck