Herzlich willkommen zum..

Kompetenzzentrum
für Begabtenförderung
in Bayern

Interaktiver Vortrag:

Motivation und Konzentration





IN WELCHER ZONE BIST DU?

Kompetenzzentrum
für Begabtenförderung
in Bayern







Über mich...

Kompetenzzentrum
für Begabtenförderung
in Bayern



1)Lehrkraft (Sw/B/K)
2)Mitglied im Kompetenzzentrum für Begabtenförderung
→ Entwicklung und Durchführung von SRL-Projekten
3)Lerncoach
u.a. Einzelcoaching, Gruppencoaching, PeKo
4)Mitglied im Referentennetzwerk Lerncoaching

Die zentralen Fragen…

Kompetenzzentrum
für Begabtenförderung
in Bayern

1) Wie werden die Themen Motivation und Konzentration aus Lernendenperspektive bewertet?

2) Welche Rolle spielen Motivation und Konzentration im selbstregulierten Lernen bzw. was sind die Unterschiede zu lehrerzentrierten Settings?

3) Inwiefern kann/muss Lerncoaching/-begleitung hier eine Rolle spielen?

„Ich habe 67 Schüler/innen gefragt…

Kompetenzzentrum
für Begabtenförderung
in Bayern

		Stimmt!	Naja...	Falsch!
1	Ich hatte in der letzten Zeit **Probleme** mich zu konzentrieren.			
	Auswertung 9b (n=16)	(7) IIIIIII	(4) IIII	(5) IIIII
	Auswertung 8bcd (n=20)	(7) IIIIIII	(9) IIIIIIIII	(4) IIII
	Auswertung 11c (n=14)	(5) IIIII	(8) IIIIIIII	(1) I
	Auswertung 1k1 (n=17)	(8) IIIIIIII	(5) IIIII	(4) IIII
	GESAMT (n=67)	**27 (40%)**	**26 (39%)**	**14 (21%)**

„Ich habe 67 Schüler/innen gefragt…

Kompetenzzentrum
für Begabtenförderung
in Bayern

		Stimmt!	Naja…	Falsch!
1	Ich hatte in der letzten Zeit **Probleme** mich im schulischen Bereich zu motivieren.			
	Auswertung 9b (n=16)	(6) IIIIII	(4) IIII	(6) IIIIII
	Auswertung 8bcd (n=19)	(10) IIIIIIIIII	(4) IIII	(5) IIIII
	Auswertung 11c (n=14)	(8) IIIIIIII	(4) IIII	(2) II
	Auswertung 1k1 (n=17)	(10) IIIIIIIIII	(4) IIII	(3) III
	GESAMT (n=67)	**34 (51%)**	**16 (24%)**	**16 (24%)**

Schülerperspektive

Kompetenzzentrum
für Begabtenförderung
in Bayern

„Ich kann mich nicht konzentrieren/motivieren!“

WANN? Am Morgen/Abend/Nachmittag; nach gewisser Zeit; bei Prüfungen/Hausaufgaben
WO? Im Unterricht/bei bestimmten Fächern; zu Hause/am Schreibtisch
WIE (merkst du es)? Aus dem Fenster schauen; komme nicht voran; kriege nichts mit; leicht ablenkbar; Tagträume; Aufschieberitis
WARUM? Lautstärke; Stress; Angst; Blackout; mangelnde Vorbereitung; Langeweile
→Faktorenanalyse!
→Momentaner Zustand oder Persönlichkeitsmerkmal!

Aktuelle Studienlage

Kompetenzzentrum
für Begabtenförderung
in Bayern



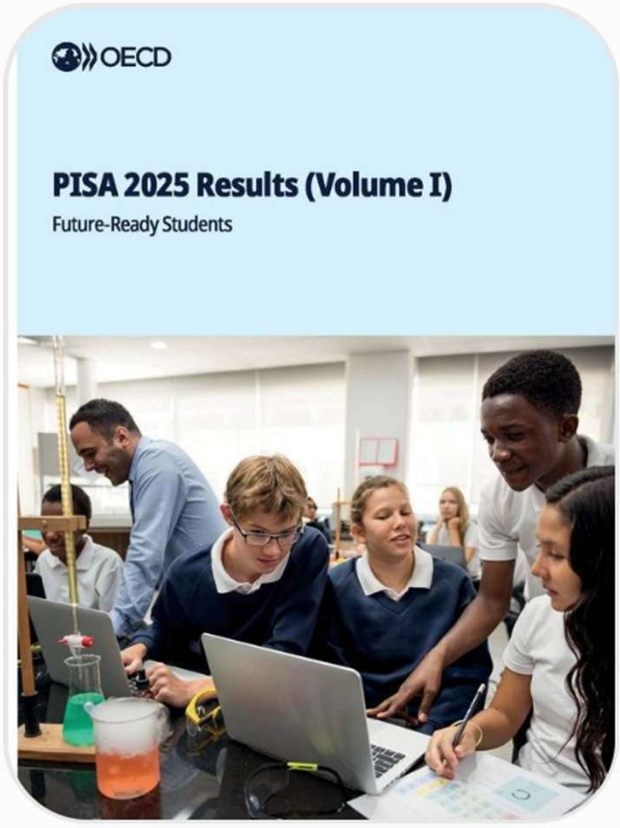
Deutsches Schulbarometer Schüler:innen 2025/26
Robert Bosch Stiftung, März 2026
Eine repräsentative Befragung zu schulischem Wohlbefinden, Unterrichtsqualität, Mitbestimmung und Mobbing.

Interessante Ergebnisse:
Drei Viertel der Schülerinnen und Schüler wünschen sich mehr Einfluss auf Unterrichtsthemen und Prüfungsformate.
Viele Jugendliche erleben hohen Leistungsdruck.
Schülerinnen und Schüler, die mehr mitentscheiden können, fühlen sich in der Schule wohler.

Bezug zu Konzentration und Motivation:
Die Studie bietet einen starken Ansatz, um den Zusammenhang zwischen Selbstbestimmung, Wohlbefinden und Lernbereitschaft zu diskutieren.

Aktuelle Studienlage

Kompetenzzentrum
für Begabtenförderung
in Bayern



PISA 2025 – Ergebnisse für Deutschland
OECD, September 2026
Die aktuelle PISA-Erhebung liefert Daten zu Einstellungen, Lernverhalten, digitaler Ablenkung und zur Wahrnehmung des Unterrichts durch 15-Jährige.

Interessante Ergebnisse:
33 % der Jugendlichen in Deutschland empfinden die Schule als Zeitverschwendung.
Nur rund ein Drittel plant häufig oder sehr häufig die eigene Herangehensweise beim Lernen.
21 % können nach eigener Einschätzung in den meisten oder allen naturwissenschaftlichen Unterrichtsstunden nicht gut arbeiten.
Digitale Ablenkung geht mit geringeren naturwissenschaftlichen Leistungen einher.

Bezug zu Konzentration und Motivation:
Besonders interessant für die Frage, welche Rahmenbedingungen konzentriertes Arbeiten erschweren und wie Jugendliche ihr eigenes Lernverhalten einschätzen.

Literaturempfehlung

Kompetenzzentrum
für Begabtenförderung
in Bayern

Handlungsempfehlung:
Die Förderung der Selbstregulations-kompetenzen von Kindern und Jugendlichen zu einer weiteren Leitperspektive des deutschen Bildungssystems machen!



Literaturempfehlung

Kompetenzzentrum
für Begabtenförderung
in Bayern

Selbstreguliertes Lernen bezeichnet den Prozess, bei dem Lernende eigenständig ihre Lernziele setzen, Strategien zur Zielerreichung auswählen, den Lernfortschritt überwachen und ihre Vorgehensweise bei Bedarf anpassen. Es umfasst die Fähigkeit, sich selbst zu motivieren, die eigenen Emotionen zu kontrollieren und Aufmerksamkeit sowie Zeit effizient zu managen. Selbstregulierte Lernende sind in der Lage, ihre Lernstrategien flexibel zu ändern und auf Herausforderungen zu reagieren. Sie reflektieren kontinuierlich ihre Lernprozesse und -ergebnisse, um ihre Kompetenzen zu verbessern. (Ebd. S. 56)



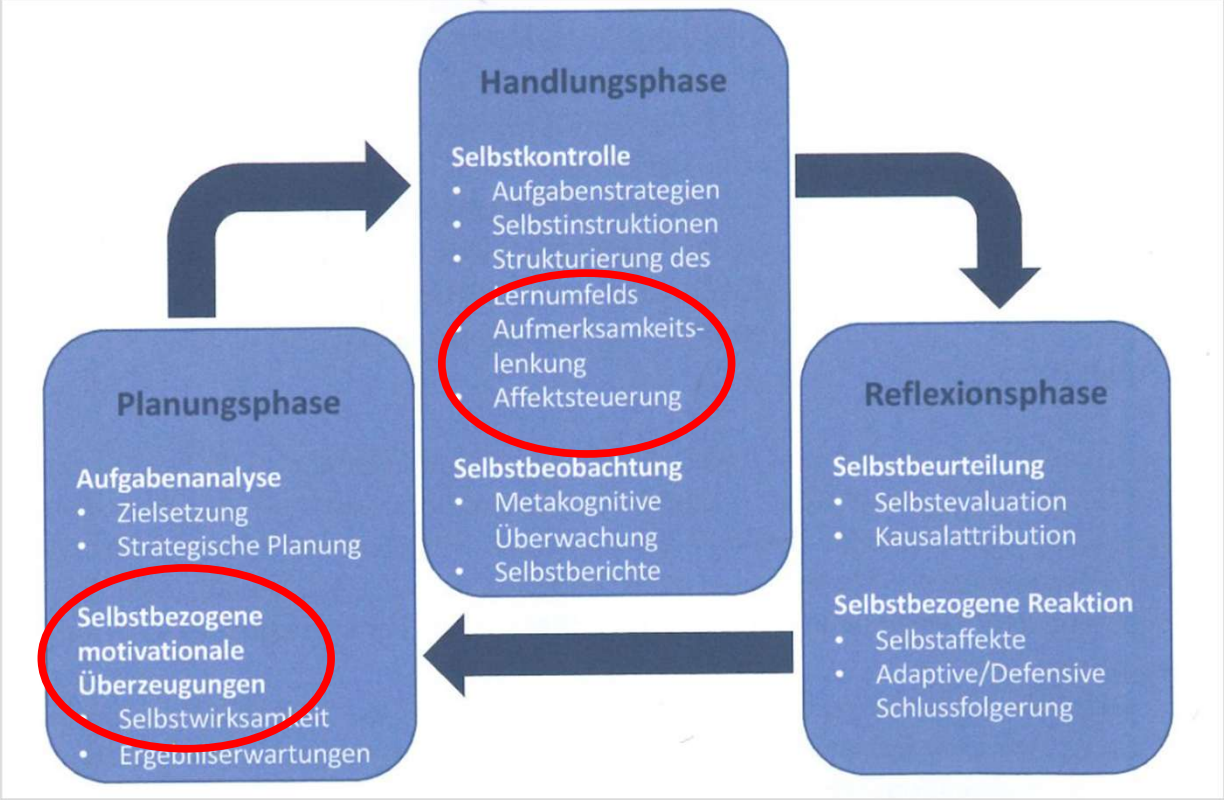
Wissenschaftliche Grundlagen – SRL



Drei-Schichten-Modell des selbstregulierten Lernens (nach Boekarts, 1999)

Wissenschaftliche Grundlagen – SRL

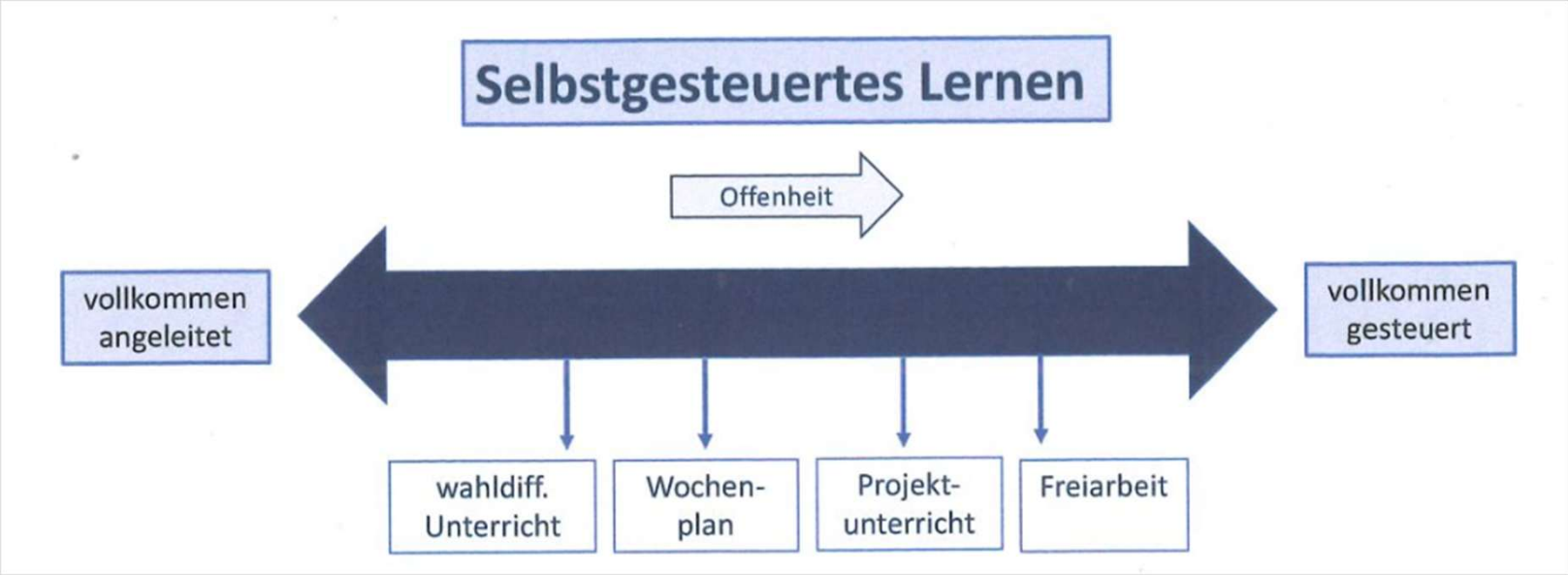
Kompetenzzentrum
für Begabtenförderung
in Bayern



Selbstreguliertes Lernen (nach Zimmermann & Campillo, 2003)

Wissenschaftliche Grundlagen – SRL

Kompetenzzentrum
für Begabtenförderung
in Bayern



Verwirklichungsformen Selbstgesteuerten Lernens (nach Konrad & Traub, 1999)

Hintergründe – Konzentration

Kompetenzzentrum
für Begabtenförderung
in Bayern

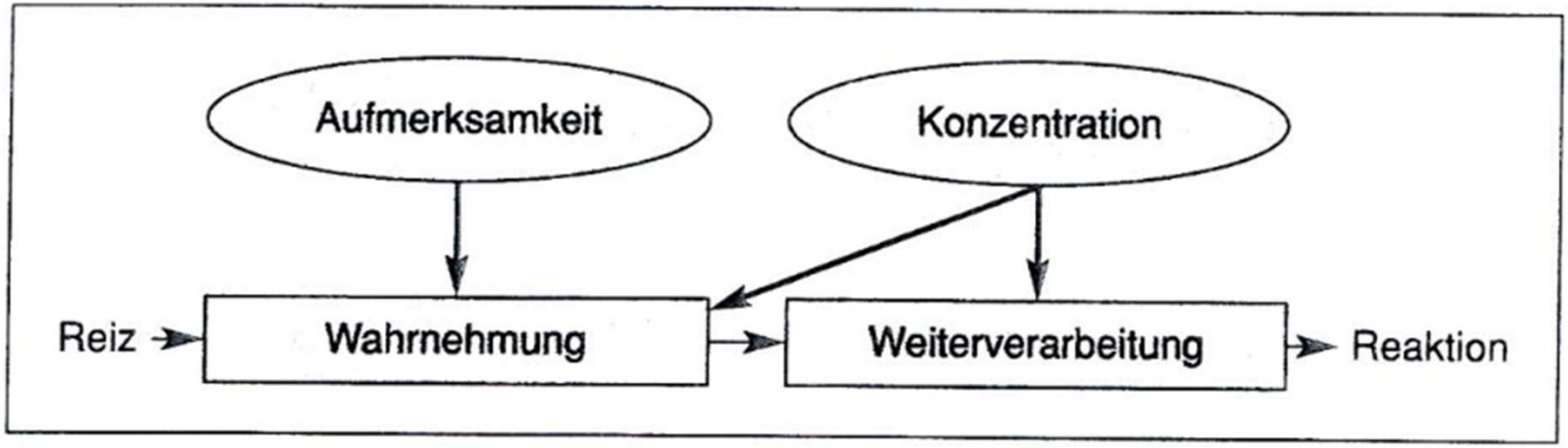


Abbildung 1: Aufmerksamkeit und Konzentration als unabhängige Konstrukte
(Schmidt-Atzert, Büttner & Bühner, 2004, S. 11)

Hintergründe – Konzentration

Kompetenzzentrum
für Begabtenförderung
in Bayern

Berg und Imhof (vgl. 2006, S. 41) nennen zusammenfassend folgende vier Kriterien, anhand deren die Konzentration definiert werden kann:

- **Intentionalität**: Konzentration ist eine beabsichtigte Zuwendung.
- **Integration**: Es findet eine kontrollierte Verarbeitung von Reizen statt.
- Beanspruchung **energetischer Ressourcen**: Konzentration über längere Zeit wird als anstrengend erlebt.
- **Abschirmung** konkurrierender Reize: Konzentriertes Verhalten impliziert, dass man sich gegen konkurrierende Reize abgrenzen kann.

Konzentrationsspanne

Kompetenzzentrum
für Begabtenförderung
in Bayern

Der Zeitraum, den sich Kinder/Jugendliche/Erwachsene durchgehend konzentrieren können wird häufig überschätzt!

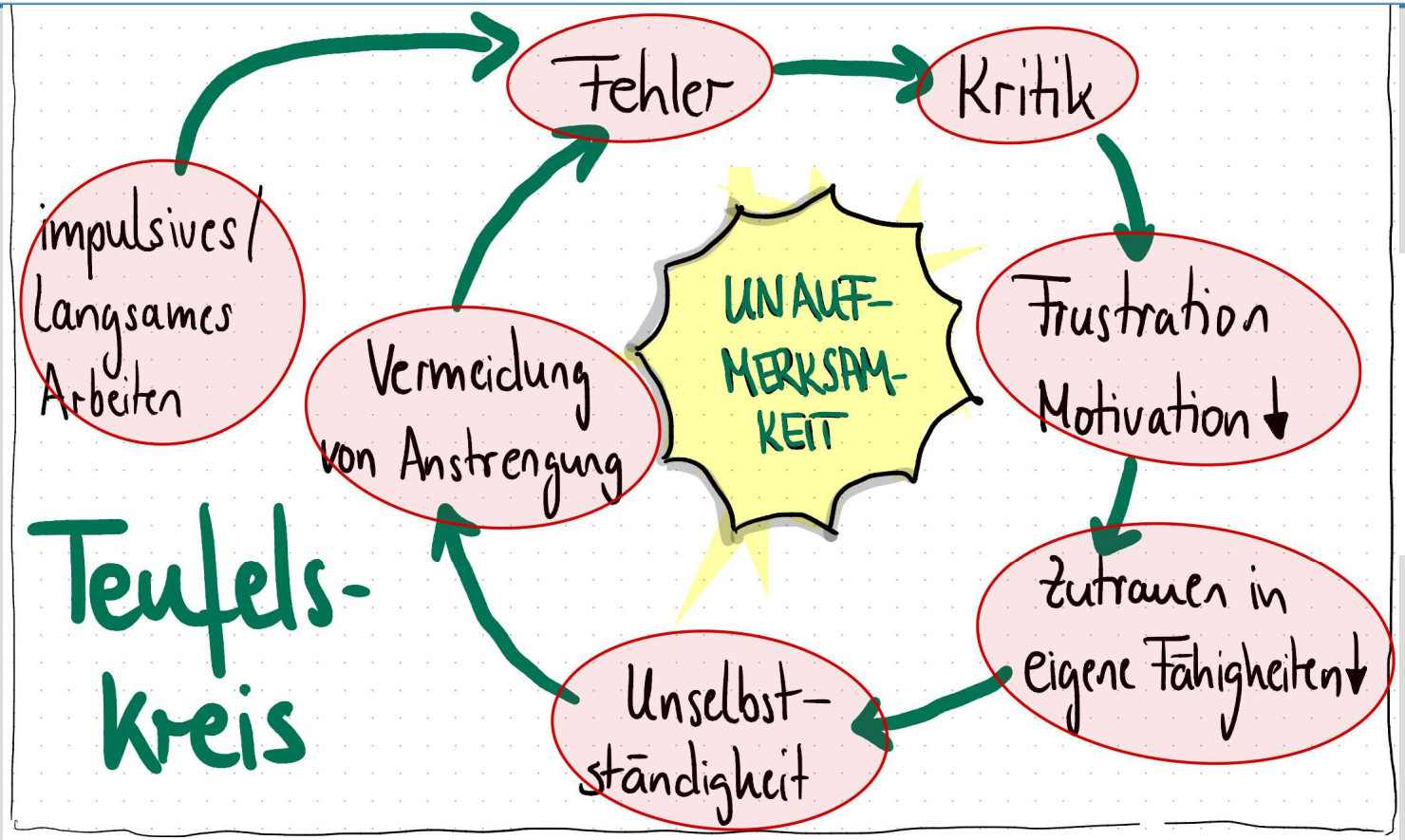
Alter des Kindes/Jugendlichen	Konzentrationsspanne
10-12 Jahre	25 Minuten
> 12 Jahre	30 Minuten

PAUSE – Konzentration wird positiv beeinflusst durch:
Interesse, Bewegung, spielerische Übung, Beteiligung



Teufelskreis der Unaufmerksamkeit

Kompetenzzentrum
für Begabtenförderung
in Bayern





5-EBENEN-MODELL DER KONZENTRATIONS-ANALYSE

(DIDAKTISCHES COACHINGMODELL)

Quelle: KI/ChatGPT

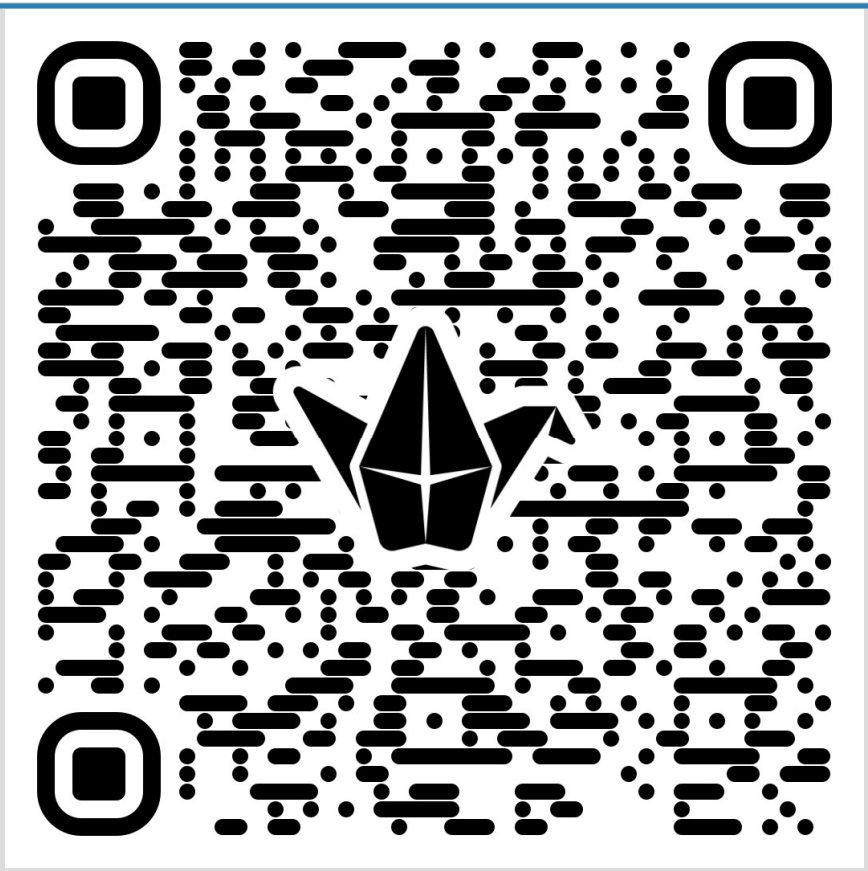


Materialfülle

Kompetenzzentrum
für Begabtenförderung
in Bayern

Vorschlag für eine Auswahl vgl. Padlet!
→Häufig gibt es grundlegende Strategien:

- Selbstinstruktion z.B. Selbstcoaching, Konfrontation
- Visualisierung z.B. Mentales Training
- Körper-/Atemübungen
- Selbstmanagement



Praxistipp

Kompetenzzentrum
für Begabtenförderung
in Bayern

Exkurs: Konzentrationstagebuch? Vgl. Bsp
Erkennen von Konzentrationsmustern: Du stellst fest, zu welchen Tageszeiten du besonders fokussiert bist und wann deine Aufmerksamkeit nachlässt.
Auslöser identifizieren: Du kannst erkennen, welche Faktoren deine Konzentration fördern oder beeinträchtigen, z. B. Schlaf, Ernährung, Bewegung, Stress, Lärm oder die Nutzung von Smartphone und sozialen Medien.
Fortschritte sichtbar machen: Wenn du neue Strategien ausprobierst (z. B. regelmäßige Pausen, Zeitblöcke oder Entspannungsübungen), kannst du nachvollziehen, ob sie tatsächlich helfen.
Selbstreflexion fördern: Das regelmäßige Festhalten der eigenen Erfahrungen stärkt das Bewusstsein für das eigene Arbeits- und Lernverhalten.
Motivation steigern: Sichtbare Verbesserungen können motivieren, hilfreiche Gewohnheiten beizubehalten.

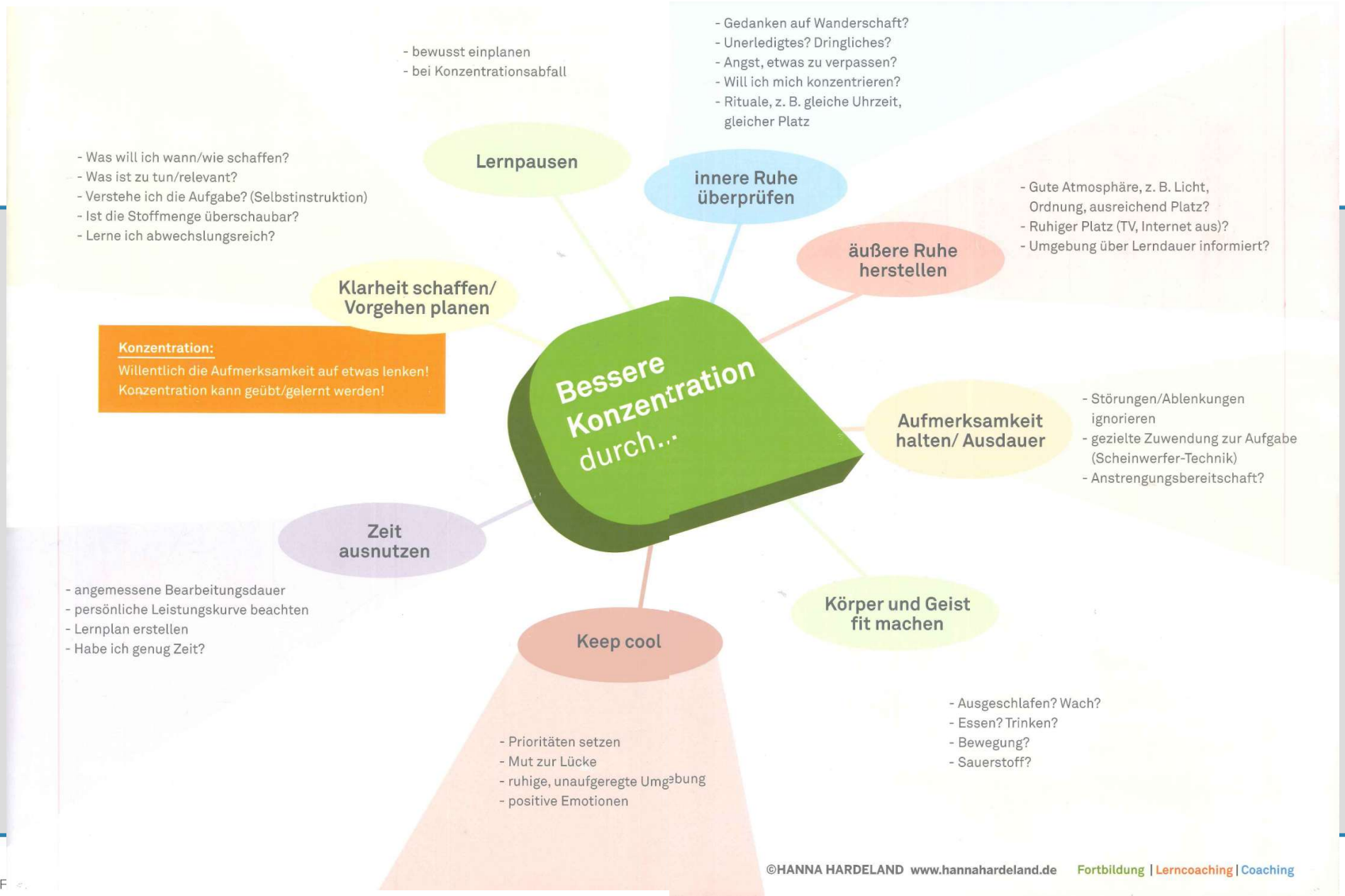
MKT – Methode der verbalen Selbstinstruktion

Kompetenzzentrum
für Begabtenförderung
in Bayern



Sinnvolle Selbstinstruktionen sind:

- Was soll ich tun?
- Als erstes lese ich die Aufgabenstellung.
- Ich sage mit meinen Worten, was ich tun soll.
- Ich gehe schrittweise vor.
- Wenn ich einen Fehler mache, ist es nicht schlimm. Ich kann ihn verbessern.
- Ich schaue, ob ich alles richtig gemacht habe.
- Ich sage zu mir: Das hab‘ ich gut gemacht!


Bessere Konzentration durch...
Lernpausen
- bewusst einplanen
- bei Konzentrationsabfall
innere Ruhe überprüfen
- Gedanken auf Wanderschaft?
- Unerledigtes? Dringliches?
- Angst, etwas zu verpassen?
- Will ich mich konzentrieren?
- Rituale, z. B. gleiche Uhrzeit, gleicher Platz
äußere Ruhe herstellen
- Gute Atmosphäre, z. B. Licht, Ordnung, ausreichend Platz?
- Ruhiger Platz (TV, Internet aus)?
- Umgebung über Lerndauer informiert?
Klarheit schaffen/ Vorgehen planen
- Was will ich wann/wie schaffen?
- Was ist zu tun/relevant?
- Verstehe ich die Aufgabe? (Selbstinstruktion)
- Ist die Stoffmenge überschaubar?
- Lerne ich abwechslungsreich?
Konzentration:
Willentlich die Aufmerksamkeit auf etwas lenken!
Konzentration kann geübt/gelernt werden!
Aufmerksamkeit halten/ Ausdauer
- Störungen/Ablenkungen ignorieren
- gezielte Zuwendung zur Aufgabe (Scheinwerfer-Technik)
- Anstrengungsbereitschaft?
Zeit ausnutzen
- angemessene Bearbeitungsdauer
- persönliche Leistungskurve beachten
- Lernplan erstellen
- Habe ich genug Zeit?
Körper und Geist fit machen
- Ausgeschlafen? Wach?
- Essen? Trinken?
- Bewegung?
- Sauerstoff?
Keep cool
- Prioritäten setzen
- Mut zur Lücke
- ruhige, unaufgeregte Umgebung
- positive Emotionen
©HANNA HARDELAND www.hannahardeland.de Fortbildung | Lerncoaching | Coaching

Hintergründe – Motivation

Kompetenzzentrum
für Begabtenförderung
in Bayern

Lernen kann der/die Lernende nur selbst!

Lernen = individueller, selbstgesteuerter Aneignungsprozess



Selbstmotivation notwendig!



Selbstreflexion anregen → Veränderungsbereitschaft bewirken

Lernprozess selbstverantwortlich
planen – organisieren – steuern

Hintergründe – Motivation

Kompetenzzentrum
für Begabtenförderung
in Bayern

INFOKASTEN: DIE 5 LERNMOTIVATIONEN

1. DRUCK VON AUßEN
   (Angstbestimmte Motivation)
   „Ich lerne nur, damit ich nicht bestraft werde."
   (maximal extrinsisch)

2. ANGST VOR SCHLECHTEN NOTEN
   (Rezessive Motivation)
   „Ich lerne, damit ich nicht für meine schlechte Note gerügt werde." (extrinsisch)

3. PFLICHTGEFÜHL
   (Strategische Motivation)
   „Ich lerne, um besser zu werden."
   (extrinsisch; keine bewusste Entscheidung)

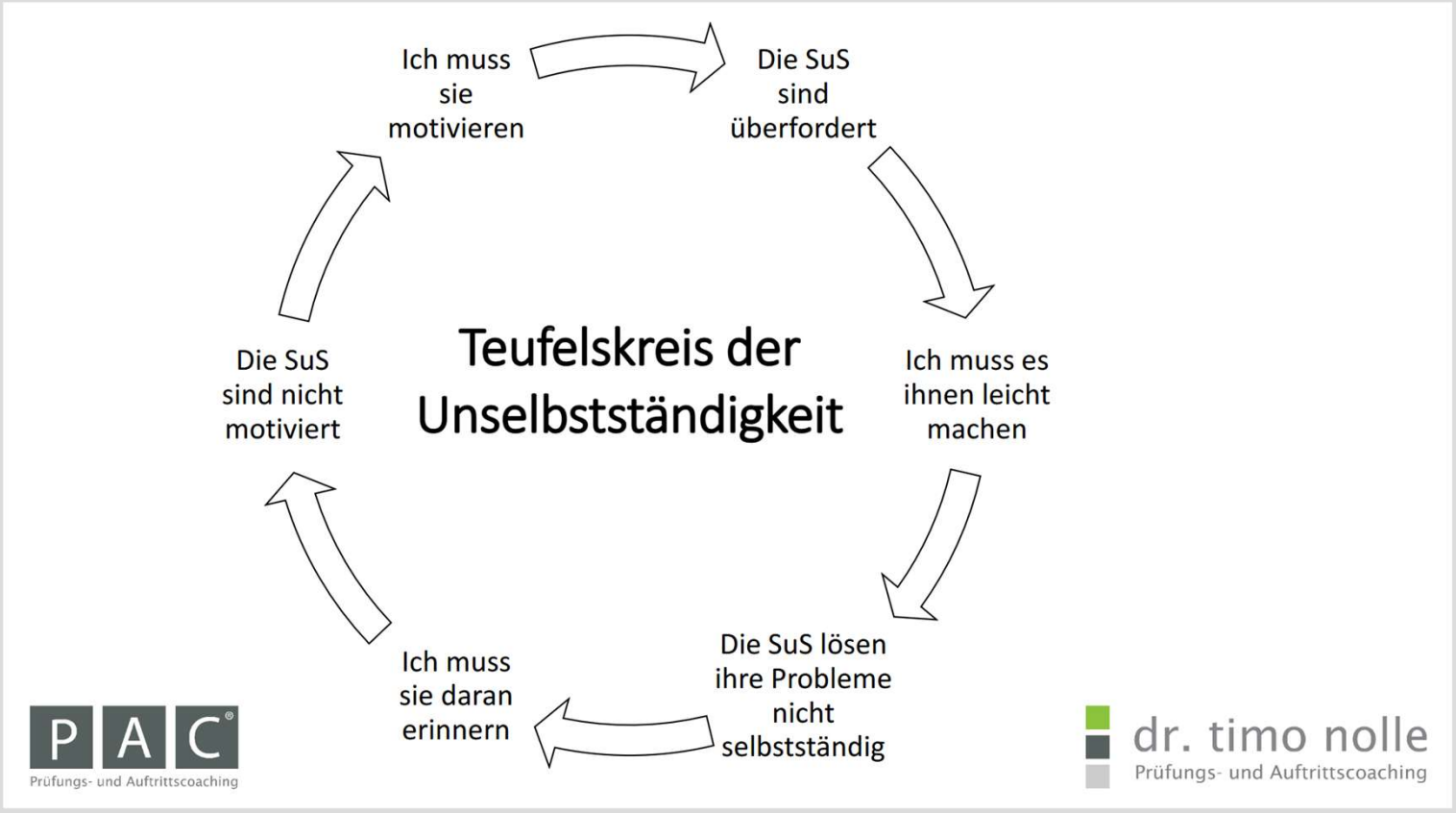
4. PRAGMATISCHE MOTIVATION
   „Ich lerne, weil ich besser werden möchte." (intrinsisch; eigener Anspruch)

5. INTERESSE AM STOFF
   (Selbstbestimmte Motivation)
   „Ich will lernen."
   (intrinsisch; innerer Antrieb)

nach Prof. R. Schulmeister

Motivation – Teufelskreis der Unselbstständigkeit

Kompetenzzentrum
für Begabtenförderung
in Bayern



Hintergründe – Motivation: Das PAC-Dreieck

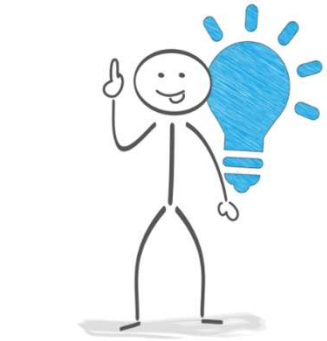
Kompetenzzentrum
für Begabtenförderung
in Bayern

Kompetenz

- Erfolgserleben
- Lerntechnik
- Zeitplanung
- Prüfungsstrategie

Leichtigkeit

- Flow
- Mentale Stärke
- Körperliche Verfassungen
- Fokussierung/Konzentration



Motivation

- Sinnerleben
- Einklang mit Bedürfnissen
- Soziale Unterstützung
- Kongruenzgefühl (Auf dem eigenen Weg)

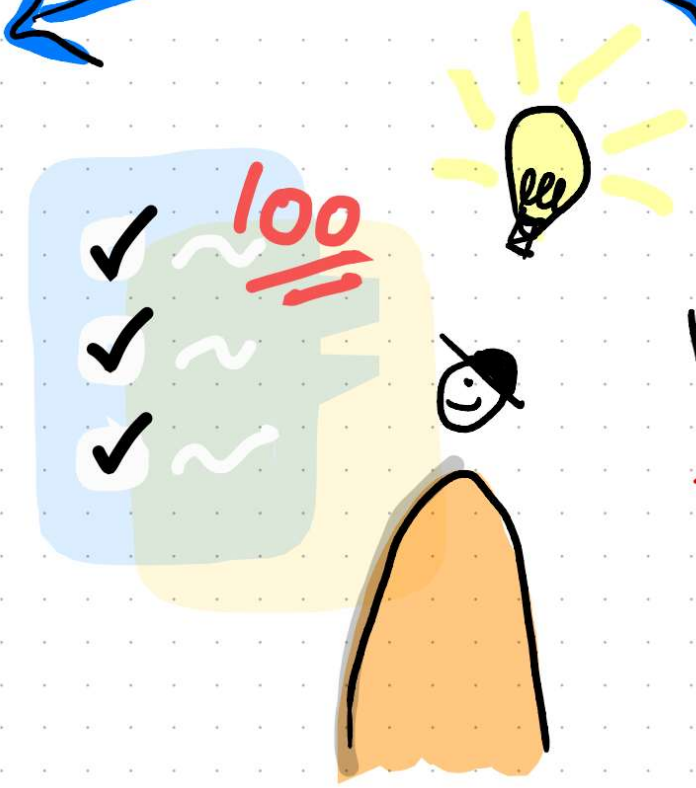
PAC®
Prüfungs- und Auftrittscoaching

dr. timo nolle
Prüfungs- und Auftrittscoaching

Behalten

→ Gedächtnis

Motivation



Wahrnehmen

→ Fokussierung

Erinnern

→ Fokussierung & Gedächtnis

Praxistipp: Loben, loben, loben...

Kompetenzzentrum
für Begabtenförderung
in Bayern

Forschungsergebnisse haben laut Dubs gezeigt, dass das Prinzip der verbalen Verstärkung sehr positiv wirkt, wenn dieses richtig eingesetzt wird. Richtig bedeutet nach Dubs (vgl. 2009, S. 137 ff.):

- Die Verstärkung soll **unmittelbar** erfolgen, da sie sonst an Wirkung verliert und der Zusammenhang mit der erbrachten Leistung nicht mehr erkannt wird.
- **Beachtung soll das erwünschte** und nicht das unerwünschte Verhalten erhalten. Ansonsten wird dieses ebenfalls verstärkt.
- Die Verstärkung soll sich auf **konkretes Verhalten** beziehen. Dadurch können die Kinder lernen, ihr eigenes Verhalten besser einzuschätzen.
- Die Häufigkeit der Verstärkung soll mit der Zeit abgebaut werden (von regelmäßig zu unregelmäßig). Ansonsten kann es sein, dass die Anstrengungen nachlassen, da die Kinder denken, sie seien so gut, dass es keiner Anstrengung mehr bedarf.

→ **Auch Selbstlob wirkt; muss trainiert werden!**

Die zentralen Fragen… - Antwortversuch

Kompetenzzentrum
für Begabtenförderung
in Bayern

1) **Wie werden die Themen Motivation und Konzentration aus Lernendenperspektive bewertet?**

→ Feedback einholen bzw. Ausgangslage abfragen

→ Austauschmöglichkeiten schaffen

→ Unterstützungsangebote zur Verfügung stellen

„Ich habe 67 Schüler/innen gefragt…

Kompetenzzentrum
für Begabtenförderung
in Bayern

		Stimmt!	Naja...	Falsch!
3	Ich würde mir mehr **Unterstützung** und Informationen zum Thema Konzentration wünschen!			
	Auswertung 9b (n= 16)	(1) I	(12) IIIIIIIIIII	(3) III
	Auswertung 8bcd (n=20)	(8) IIIIIIII	(5) IIIII	(7) IIIIIII
	Auswertung 11c (n=14)	(4) IIII	(6) IIIIII	(4) IIII
	Auswertung 1k1 (n=17)	(9) IIIIIIIII	(5) IIIII	(3) III
	GESAMT (n=67)	**22 (33%)**	**28 (42%)**	**17 (25%)**
		Stimmt!	Naja...	Falsch!
3	Ich würde mir mehr **Unterstützung** und Informationen zum Thema Motivation wünschen!			
	Auswertung 9b (n=16)	(5) IIIII	(7) IIIIIII	(4) IIII
	Auswertung 8bcd (n=19)	(10) IIIIIIIII	(2) II	(7) IIIIIII
	Auswertung 11c (n=14)	(5) IIIII	(7) IIIIIII	(2) II
	Auswertung 1k1 (n=17)	(7) IIIIIII	(5) IIIII	(5) IIIII
	GESAMT (n=67)	**27 (41%)**	**21 (31%)**	**18 (27%)**

Die zentralen Fragen… - Antwortversuch

Kompetenzzentrum
für Begabtenförderung
in Bayern

2) Welche Rolle spielen Motivation und Konzentration im selbstregulierten Lernen bzw. was sind die Unterschiede zu lehrerzentrierten Settings?

→ Es braucht übergreifende Kompetenzen (vorbereitend oder begleitend, z.B. Workshops); Zeit und Material einplanen

→ Motivation: potentiell höher, aber Selbststeuerung nötig und das braucht Übung (Vorbildfunktion Lehrkraft)

→ Konzentration: Setting und Zeitplanung wichtig

→ Unterschiede: Freiheitsgrad und Eigenverantwortung beim SRL höher; das braucht evtl. engere Begleitung (Rollenwechsel Lehrkraft)

Die zentralen Fragen… - Antwortversuch

Kompetenzzentrum
für Begabtenförderung
in Bayern

3) Inwiefern kann/muss Lerncoaching/-begleitung hier eine Rolle spielen?

→ Rollenwechsel der Lehrkraft hin zum Lernbegleiter

→ Beobachtungs-/Gesprächsführungsskills für Einzelsettings nötig

→ V.a. die Schüleraktivierung und die Förderung von Selbstreflexion stehen im Fokus

Plädoyer

Kompetenzzentrum
für Begabtenförderung
in Bayern

SRL ganzheitlich angehen!
Gerade überfachliche Kompetenzen und den Rollenwechsel der Lehrkraft mitdenken!

Weitere Fragen?

Kompetenzzentrum
für Begabtenförderung
in Bayern

Anliegen und Wünsche bitte einfach per E-Mail:

herman
@comenius-deg.de

Vielen Dank für Ihre/Eure Aufmerksamkeit!