

Grundüberzeugungen bei Erfolg oder Misserfolg (Ursachenzuschreibung)

Name: _____ Datum: _____ Klasse: _____

Du hattest in der letzten Schulaufgabe eine (sehr) schlechte Note. Deinen Misserfolg führst du auf bestimmte Ursachen zurück. Suche Begriffe, die auf dich zutreffen und/oder schreibe selbst noch denkbare Ursachen dazu.

| Zeitstabilität | Ursache in der Person (internal) | ... in der Umwelt (external) |
|----------------|--|---|
| stabil | Ich bin zu wenig begabt, mir fehlt der Durchblick, nur ich hab immer eine schlechte Note, | Der Lehrer verlangt zu viel, die Schulaufgabe war (wieder einmal) zu schwer, was an unserer Schule (in diesem Fach) verlangt wird verstehe ich meist nicht, |
| variabel | Ich habe zu wenig gelernt, zu spät mit der Vorbereitung begonnen, im Unterricht zu wenig aufgepasst, | Ich habe Pech gehabt, genau meine Lücken wurden abgefragt, auch den anderen ging es schlecht, die Arbeitszeit war zu knapp |

Du hattest in der letzten Schulaufgabe eine (sehr) gute Note. Deinen Erfolg führst du auf bestimmte Ursachen zurück. Suche Begriffe, die auf dich zutreffen und/oder schreibe selbst noch denkbare Ursachen dazu.

| Zeitstabilität | Ursache in der Person (internal) | ... in der Umwelt (external) |
|----------------|---|--|
| stabil | Ich bin sehr (gut) begabt, was an unserer Schule (in diesem Fach) verlangt wird verstehe ich recht gut, ich habe eigentlich immer eine gute Note in diesem Fach | Der Lehrer verlangt wenig, die Schulaufgabe war (wieder einmal) leicht, was an unserer Schule (in diesem Fach) verlangt wird verstehe ich gut, |
| variabel | Ich habe viel gelernt, früh mit der Vorbereitung begonnen, im Unterricht sehr gut aufgepasst, | Ich habe Glück gehabt, genau das was ich gelernt habe wurden abgefragt, fast allen ging es gut, die Arbeitszeit war wirklich ausreichend, |

Schulischen Fähigkeiten

Wenn du dir überlegst, was ihr in der Schule können müsst, dann findest du, ...

- | | |
|--|---|
| dass du wenig kannst <input type="checkbox"/> | viel kannst <input type="checkbox"/> |
| dass du weniger kannst als früher <input type="checkbox"/> | mehr kannst als früher <input type="checkbox"/> |
| dass du weniger begabt bist <input type="checkbox"/> | begabter bist als deine Mitschüler <input type="checkbox"/> |
| dass dir viele Aufgaben schwer fallen <input type="checkbox"/> | leicht fallen. <input type="checkbox"/> |

Teste deine Motivation

Name: _____ Datum: _____ Klasse: _____

Überlege kurz:

1. Was hängt für mich von der nächsten Note (Schulaufgabe, Stegreifaufgabe, usw.) ab

2. Welche Folgen stellen sich dann für mich ein und wie wichtig sind sie für mich

3. Glaubst du, dass jetzt schon „alles gelaufen“ ist

4. Glaubst du, dass durch eine gute Vorbereitung alles noch zu beeinflussen ist

1. Frage Erscheint mir das **Ergebnis** durch meine jetzige **Situation** bereits **festgelegt**? ja Ich tue nichts!

z. B. _____ Grund: _____

nein

2. Frage Kann ich das Ergebnis durch **eigenes Handeln** hinreichend **beeinflussen**? nein Ich tue nichts!

z. B. _____ Grund: _____

ja

3. Frage Sind mir die möglichen **Folgen** des **Ergebnisses** **wichtig** genug? nein Ich tue nichts!

z.B. _____ Grund: _____

ja

4. Frage Zieht das Ergebnis auch die **erwünschten Folgen** nach sich? nein Ich tue nichts!

z. B. _____ Grund: _____

ja

↓
Ich tue was!

Kreuze an:

1. Ich lerne eher, weil ich meine eigenen Kompetenzen, eigenes Wissen erweitern möchte. ja nein

2. Ich lerne eher, weil ich dann meine eigenen Fähigkeiten zeigen kann. ja nein

3. Ich lerne eher, damit ich mangelndes Können verbergen kann und mich nicht blamiere. ja nein

4. Ich bemühe mich, möglichst wenig Arbeit zu investieren. ja nein