

# MIT MEDITATION ZUR MOTIVATION

Wie Du mit audiobasierter  
Zielvisualisierung Deine  
persönlichen Ziele erreichst



Pia Franken, Emma Przybyla & Pia Vogler

## KENNST DU DAS AUCH?

Du stehst morgens auf und Dir fehlt die Motivation mit dem Lernen zu beginnen, weil Du nur den Berg an Arbeit heute vor Dir siehst? Anstatt anzufangen prokrastinierst Du lieber? Dann bist Du hier genau richtig!

### AKADEMISCHE PROKRASTINATION

Wenn Dir die oben genannte Situation bekannt vorkommt, leidest Du wahrscheinlich unter akademischer Prokrastination. Dies bezeichnet das freiwillige Aufschieben von Studienaufgaben. Dabei werden wichtige Aufgaben trotz des Wissens um die negativen Konsequenzen verzögert angegangen oder gar ganz vermieden. Damit bist Du aber nicht alleine! Bis zu 70% aller Studierenden prokrastinieren. (Klingsieck, 2013).

### MOTIVATION

Motivation kann Dich vor akademischer Prokrastination schützen. Hohe Motivation hilft Dir dabei, Dich kontinuierlich zu bemühen Deine selbstgesetzten Studienziele zu erreichen. Innere Anreize wie Interesse und externe Anreize wie das Streben nach guten Noten spielen eine Rolle bei der Entscheidung, welche Handlungen Du ausführen wirst (Cook & Artino, 2016).

## ERWARTUNGS-WERT-THEORIE

Die Erwartungs-Wert-Theorie nach Eccles und Wigfield (2002) bietet eine Erklärung für die Entstehung der aktuellen Motivation in einer spezifischen Lehr- oder Lernsituation. Laut dieser Theorie sind wir motivierter wenn...

...wir erwarten, ein gesetztes Ziel erreichen zu können.

...wir dem Ziel einen intrinsischen Wert zuschreiben, also wie viel Interesse und Spaß Du an der Tätigkeit hast

... wir dem Ziel eine persönlichen Wichtigkeit beimessen. Das umfasst, wie wichtig Dir das Erledigen dieser Tätigkeit ist.

...wir in dem Ziel eine Nützlichkeit erkennen, also welchen persönlichen Nutzen Du aus der Tätigkeit ziehen kannst.

## ZIELSETZUNGSTHEORIE

Eines der bekanntesten Ergebnisse der Forschung zum Einfluss von Zielen auf Motivation und die entsprechende Leistung ist die Zielsetzungstheorie nach Locke und Latham (1990). Dieser Theorie nach führen...

... für Dich erreichbare aber herausfordernde Ziele zu besseren Leistungen als zu schwere oder zu leichte Ziele

... präzise, spezifische Ziele zu besseren Leistungen als allgemeine, vage Ziele

Es ist daher wichtig, dass Du Dir nach diesen Punkten Ziele setzt.

## SMARTE-ZIELE

Ziele sollten daher SMART formuliert sein, doch was sind überhaupt SMARTe-Ziele und wie formulierst Du sie für Dich?

Nach Lawlor (2012) sind dies Ziele, die spezifisch (S), messbar (M), ausführbar (A), relevant (R) und terminiert (T) sind. Ein Beispiel für ein SMARTes Ziel wäre:

S Hausarbeit in Seminar X  
M täglich zwei Seiten schreiben  
A täglich von 9 - 15 Uhr schreiben  
R sehr gute Note erhalten  
T bis in 4 Wochen beenden

Eine Möglichkeit SMARTe-Ziele zu formulieren wäre durch audiobasierte Zielvisualisierung.

*Stay motivated!*

## WARUM AUDIOBASIERTE ZIELVISUALISIERUNG?

Smyth und Milyavskaya (2021) konnten in ihrer Studie zeigen, dass eine 10-minütige audiobasierte Meditation im Vergleich zu einem Podcast zu einer höheren Motivation der Zielverfolgung führt. Angeleitete, audiobasierte Instruktionen für Zielvisualisierungen führen demnach zu weniger Prokrastination und einer höheren Motivation, um und den eigenen Zielen nachzugehen. Probiere es mit unserer Anleitung auf der nächsten Seite direkt aus.



## STEP BY STEP

### DEINE ANLEITUNG FÜR MEHR MOTIVATION UND WENIGER PROKRASTINATION!

Die audiobasierte Zielvisualisierung beinhaltet angeleitete Instruktionen, die Dir dabei helfen, in akuten Lernphasen motiviert zu bleiben. Gehe dabei wie folgt vor:

1. Nimm Dir am Ende des Tages kurz Zeit (ca. 5 Minuten) und suche Dir einen ruhigen Platz.
2. Mach' es Dir gemütlich und lege Dir am besten auch einen Zettel und einen Stift bereit.
3. Höre Dir nach dieser Anleitung die Zielvisualisierung an und reflektiere mit ihrer Hilfe Deinen Tag.
4. Setze Dir während du zuhörst Deine Ziele für den nächsten Tag und notiere sie Dir.
5. Trenne Dich anschließend gedanklich vom Lernen, indem Du drei tiefe Atemzüge nimmst und somit ruhiger wirst.
6. Sieh Dir Deine formulierten Ziele am nächsten Morgen nochmal an und starte ohne Prokrastination durch!

## JETZT REINHÖREN..

### VIEL ERFOLG BEIM REDUZIEREN DEINER PROKRASTINATION!

### Quellen zum Nachlesen

- Cook, D. A., & Artino, A. R. (2016). Motivation to learn: An overview of contemporary theories. *Medical education*, 50(10), 997–1014. <https://doi.org/10.1111/medu.13074>
- Eccles, J. S., & Wigfield, A. (2002). Motivational beliefs, values, and goals. *Annual Review of Psychology*, 53(1), 109–132. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.53.100901.135153>
- Klingsieck, K. B. (2013). Procrastination: When good things don't come to those who wait. *European Psychologist*, 18, 24– 34. <https://doi.org/10.1027/1016-9040/a000138>
- Locke, E. A., & Latham, G. P. (1990). *A theory of goal setting & task performance*. Prentice-Hall, Inc.
- Lawlor, K. B. (2012). Smart goals: How the application of smart goals can contribute to achievement of student learning outcomes. In *Developments in business simulation and experiential learning: Proceedings of the annual ABSEL conference* (Vol. 39).
- Smyth, A., & Milyavskaya, M. (2021). Mindfully motivated: Can a brief session of mindfulness meditation enhance motivation towards personal goals? *European Journal of Social Psychology*, 51, 758– 772. <https://doi.org/10.1002/ejsp.2770>