



V Sportpsychologie - Motivation

Dr. Sören D. Baumgärtner
Goethe-Universität Frankfurt

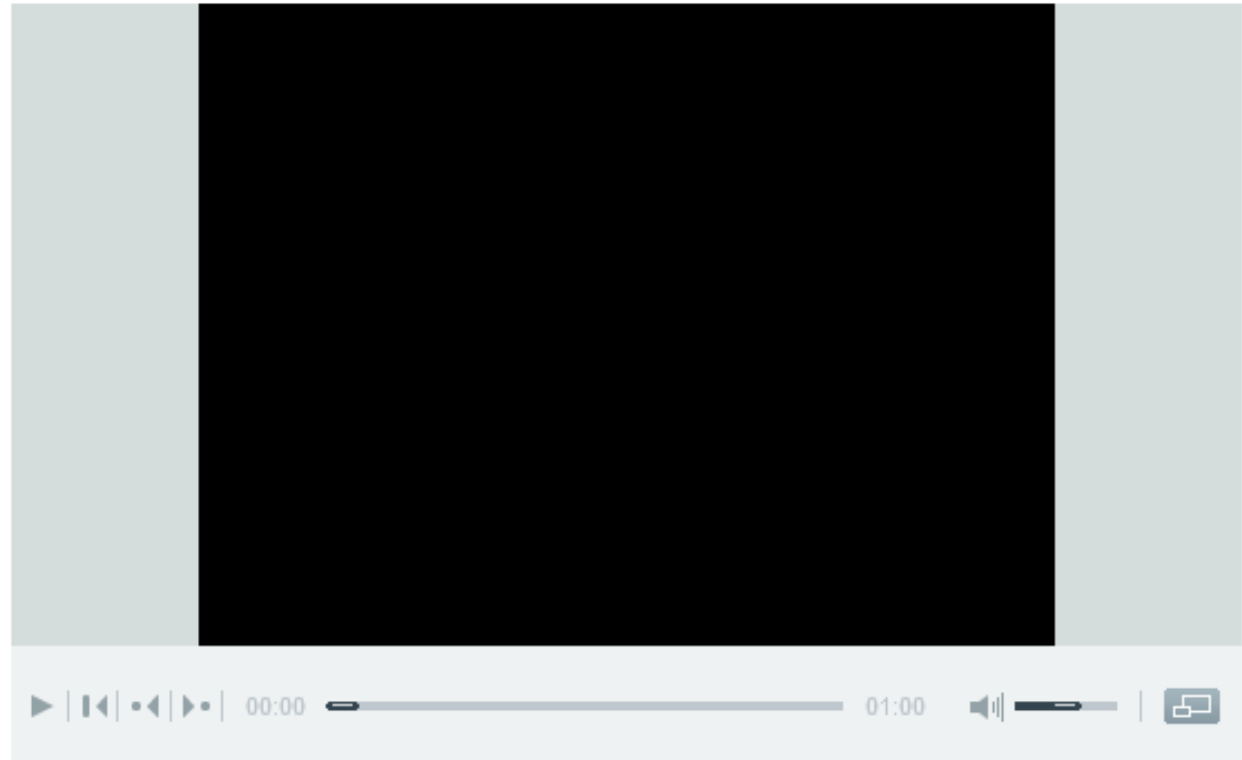
KURS STARTEN >>

Motivation - Einleitung

Einleitung

Motivation ist eines *der* Themen des Leistungssports, aber auch der Sportindustrie, wie nebenstehendes Video zeigt. Was genau versteht man aber unter Motivation? Wie wird Motivation theoretisch erklärt? Und welche Motive werden im Sport wirksam? Das vorliegende Lernmodul informiert über folgende Aspekte der Motivation:

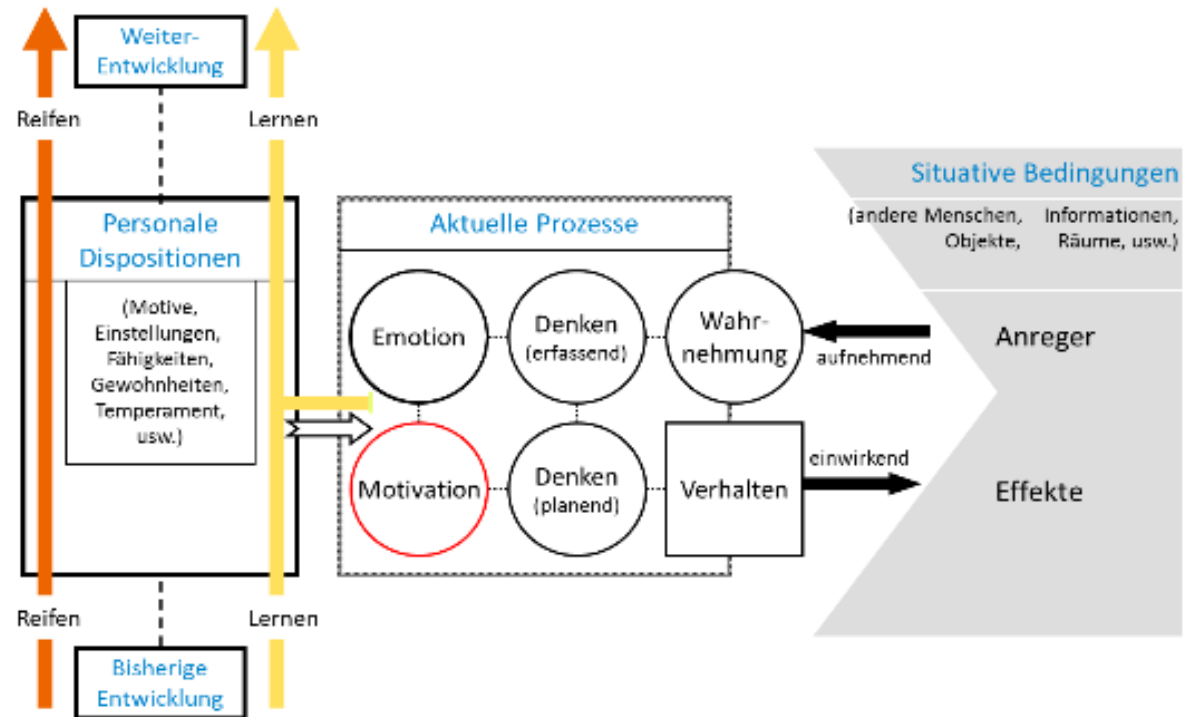
1. Begriffsbestimmung
2. Theoretische Entwicklungslinien
3. Grundlagen
4. Motive im Sport



1 Motivation - Begriffsbestimmung

1 Begriffsbestimmung - Einordnung

Im integrierenden Prozessmodell des psychischen Systems (Nolting & Paulus, 1999, S. 52ff) wird die Motivation dem Bereich der **aktuellen Prozesse** zugeordnet. Damit ist sie einerseits abhängig von Aspekten der Person, andererseits von Aspekten der Situation. Umgekehrt wirkt die Motivation als aktuell wirkender Prozess aber insbesondere auch auf die Situation zurück.



1 Motivation - Begriffsbestimmung

1 Begriffsbestimmung - Definition

Der Begriff Motivation lässt sich auf das lateinische Verb *movere* (bewegen, antreiben) zurückführen.

Unter Motivation werden allgemein alle Prozesse verstanden, die „der **Initiierung** (G), der **Richtungsgebung** (Steuerung) und der **Aufrechterhaltung** physischer und psychischer Aktivitäten [dienen]; einschließlich jener Mechanismen, welche die **Bevorzugung** einer Aktivität sowie die **Stärke** und **Beharrlichkeit** von Reaktionen steuern“ (Zimbardo & Gerrig, 2004, S. 503).

Im Kontext des Sports ist die Frage nach der Motivation für aktives oder passives Sporttreiben laut Gabler (2004, S. 196) gleichzusetzen mit der Frage nach dem **Warum** und **Wozu**; letztendlich also nach den Beweggründen menschlichen Verhaltens. So unterscheiden sich Menschen etwa darin, ob sie Sport betreiben oder meiden, wie intensiv sie Sport ausüben, was sie während der Ausführung fühlen und erleben, welche Sportart sie bevorzugen, welches Risiko sie dabei eingehen und wie lange sie die sportliche Aktivität aufrecht erhalten.



1 Motivation - Begriffsbestimmung

1 Begriffsbestimmung - Gegenstand

Die moderne Motivationspsychologie interessiert sich v. a. für die Beweggründe für **auffälliges Handeln**. Damit ist gemeint, dass Routineaktivitäten (z. B. Gehen), reflexhafte Reaktionen und "unwillkürliche" Aktivitäten kein Gegenstand der Motivationspsychologie sind. Stattdessen stehen zielgerichtete, willkürliche und bewusst kontrollierte Handlungen von Personen im Vordergrund (Gabler, 2004, S. 204f). Allerdings gilt diese Einschränkung v. a. für den am Ende des zweiten Kapitels behandelten **kognitiv (G)**-handlungstheoretischen Ansatz. Die weiteren, historisch gewachsenen theoretischen Ansätze haben teilweise einen anderen Gegenstandsbereich.

Motivationspsychologie will
(1) **interindividuelle (G)** Unterschiede im menschlichen Verhalten auf die gleiche Situation erklären und
(2) **intraindividuelle (G)** Unterschiede bei derselben Person in unterschiedlichen Situationen erklären (Alfermann & Stoll, 2005, S. 101f).

Einige Beispiel-Fragestellungen finden sich im Kasten rechts (Gabler, 2004, S. 205).

<p>Was motiviert einen Läufer, mit äußerster Anstrengung einen Marathonlauf durchzustehen?</p>	
<p>Warum foult ein Fußballspieler einen Gegenspieler, obwohl dies mit einer Strafe geahndet wird?</p>	
<p>Warum versucht ein Kletterer, über eine Steilwand einen Berg zu erklettern, obwohl er einen tödlichen Absturz riskiert und der Berg auch auf einem Wanderpfad zu bestelgen wäre?</p>	

false

1 Begriffsbestimmung - Aufgabe

Aufgabe

Vervollständigen Sie die Definition von Motivation (nach Zimbardo & Gerrig, 2004).

► Tipp

1. Motivation sind alle Prozesse, die der _____ ,
2. der Richtungsgebung (_____),
3. und der _____
physischer und psychischer Aktivitäten dienen.
4. Dazu gehören auch die Mechanismen, die die _____ einer Aktivität sowie
5. die Stärke und _____
von Reaktionen steuern.

Antwort prüfen | **Lösung anzeigen** | **Reset**

2 Motivation - Theoretische Entwicklungslinien

2 Theoretische Entwicklungslinien

Aus historischer Sicht werden sechs theoretische Ansätze diskutiert, die jeweils unterschiedliche Aspekte der Motivation hervorheben und in unterschiedlichem Maße auch in der Sportpsychologie berücksichtigt wurden (Gabler, 2004):

1. **biologisch-physiologische (G)**
2. **ethologisch (G)-instinkttheoretische**
3. **tiefenpsychologisch-triebtheoretische**
4. **behavioristisch-lerntheoretische**
5. **persönlichkeitstheoretische**
6. **kognitiv (G)-handlungstheoretische**

Theoretischer Ansatz	Grundbegriff(e)
biologisch-physiologisch	Homöostase, Grundbedürfnisse, optimale Aktivierung
ethologisch-instinkttheoretisch	Instinkt
tiefenpsychologisch-triebtheoretisch	Trieb
behavioristisch-lerntheoretisch	Bedürfnis, Gewohnheit
persönlichkeitstheoretisch	Disposition, Eigenschaften, Grundbedürfnisse

Im Folgenden werden die ersten fünf Ansätze knapp dargestellt, bevor der **kognitiv (G)-handlungstheoretische Ansatz** etwas ausführlicher behandelt wird. Dieser kann als Antwort auf die Kritik an den vorhergehenden Theorien verstanden werden (vgl. ausführlicher Gabler, 2004).

2 Motivation - Theoretische Entwicklungslinien

2 Theoretische Entwicklungslinien - Historische Ansätze

Biologisch-physiologische Ansätze:

Diese Ansätze gehen davon aus, dass der menschliche Organismus nach einem chemisch-**physiologischen** (G) Gleichgewicht strebt. Die Aufrechterhaltung oder Wiederherstellung dieses Gleichgewichts durch selbstständige Regulation wird als **Homöostase** bezeichnet.



Motiviertes Verhalten ist in diesem Verständnis eine Reaktion auf einen Mangelzustand des Organismus, der zu biologischen Grundbedürfnissen und damit verbundenen Emotionen (z. B. Hunger) führt.

Offen ist, ob auch das Bewegungsverhalten zumindest teilweise durch ein solches biologisches Grundbedürfnis erklärt werden kann. Weiterhin wird davon ausgegangen, dass der Organismus eine angeborene Tendenz hat, eine optimale **zentralnervöse** (G) Aktivierung anzustreben, d. h. Unteraktiviertheit ebenso zu vermeiden wie Überaktiviertheit. Dabei hängt es von individuell unterschiedlichen Neigungen sowie von Intensität und Gehalt der Reize ab, was subjektiv als optimale Erregung erlebt wird (z. B. leises Gleiten im Schnee beim Skilanglauf oder lautes Geschehen im Motorsport).

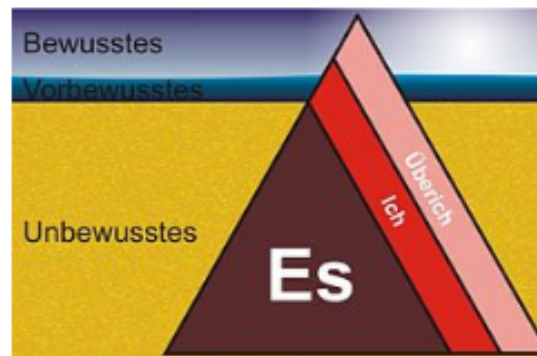
2 Motivation - Theoretische Entwicklungslinien

2 Theoretische Entwicklungslinien - Historische Ansätze

Ethologisch-instinkttheoretische Ansätze:

Im Zentrum dieser Ansätze steht der *Instinkt*-Begriff, also angeborene Verhaltensformen, mit denen auf ebenfalls angeborene, auslösende Impulse reagiert wird. Diese Impulse haben hier die eigentlich motivierende Funktion.

Lorenz ([www](#)) (1963) sah Sport als ein Ventil, d. h. als eine Instinkthandlung für angestaute Aggressionen. Diese Aggressionen entstünden aufgrund aggressiver Energien, die sich spontan und ständig im Organismus aufstauen.



Tiefenpsychologisch-triebtheoretische Ansätze:

In der Tradition **Freuds** ([www](#)) wird Verhalten vor allem durch *trieb*hafte Impulse beeinflusst, deren Herkunft unterbewusst und unbewusst bleibt. Die Befriedigung als Triebziel, die im Gegensatz zum instinkttheoretischen Ansatz auf ein Objekt angewiesen ist, verschafft Lustgefühle, die Nichtbefriedigung dagegen Unlustgefühle. Bezogen auf den Sport könnte man z. B. fragen, inwieweit das Bewegungsverhalten auf einem Bewegungstrieb basiert, dessen Richtung (z. B. bevorzugte Sportart) durch die (unbewusste) Abreaktion innerer Konflikte bestimmt wird.

2 Motivation - Theoretische Entwicklungslinien

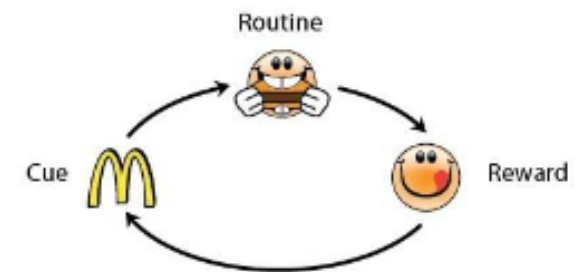
2 Theoretische Entwicklungslinien - Historische Ansätze

Behavioristisch-lerntheoretische Ansätze:

Diese Ansätze verstehen Verhalten als etwas durch Erfahrung Gelerntes. Lernen erfolgt dabei durch die Verknüpfung von Reiz-Reaktions-Verbindungen (z. B. der berühmte **Pawlow'sche Hund** (www)). Motivation wird in dieser Sichtweise als eine **Gewohnheitsreaktion** verstanden (Folge von Reiz-Reaktions-Einheiten).

In einer Weiterführung dieser allgemeinen Annahme wird Motivation als vermittelnde (nicht-sichtbare) Variable bezeichnet, die zwischen den (äußerlich beobachtbaren) Reizen und Reaktionen liegt. Es wird dabei diejenige Reaktion gelernt, durch die ein Mangelzustand (**Bedürfnis**) im Körper

(z. B. Hunger) reduziert wird. Wenn sich das gleiche Bedürfnis wieder einstellt, wird die gelernte Reaktion wieder ausgeführt und zwar abhängig davon, wie oft und wie unmittelbar eine Reiz-Reaktions-Verbindung die Aufhebung des Bedürfnisses zur Folge hatte. Sportliche Aktivität kann aus diesem Blickwinkel als Gewohnheitsverhalten definiert werden, das durch häufige Triebreduktion entsteht.



2 Motivation - Theoretische Entwicklungslinien

2 Theoretische Entwicklungslinien - Historische Ansätze

Persönlichkeitstheoretische Ansätze:

Für einige Autoren ist Motivation nichts anderes als eine **Disposition (G)**, also die Neigung, sich entsprechend einer bestimmten **Eigenschaft** zu verhalten. Dabei unterscheiden sich Personen danach, wie stark diese einzelnen Eigenschaften - die in diesem Ansatz mit Bedürfnissen gleichgesetzt werden - ausgeprägt sind. Welche Bedürfnisse konkret betrachtet werden, ist von Autor zu Autor unterschiedlich. Murray (1938) z. B. unterscheidet 20 **Grundbedürfnisse** (z. B. Leistung, sozialer Anschluss, Aggression, Unabhängigkeit, Hilfe, ...).



Maslow (1954) beschreibt eine **Hierarchie allgemeiner Bedürfnisklassen** (siehe Abbildung links und [hier \(www\)](#)). Bevor höhere Bedürfnisse erfüllt werden können, müssen dabei zunächst niedrigere Bedürfnisse befriedigt werden; bei Konflikten setzen sich in der Regel die niedrigeren Bedürfnisse durch. Bezieht man diese Hierarchie auf das Sporttreiben und die Entwicklung der Persönlichkeit, könnte man z. B. annehmen, dass im Jugendalter soziale Bindungen im Sport von besonderer Bedeutung sind, während im Erwachsenenalter das Bedürfnis, sich selbst zu verwirklichen, im Vordergrund steht.

false

2 Theoretische Entwicklungslinien - Aufgabe

Aufgabe

Bringen Sie die Bedürfnisklassen nach Maslow (1954) in die richtige Reihenfolge - dabei kommt das "niedrigste" Bedürfnis auf die 5. Position.

► Tipp

1.	Physiologische Bedürfnisse	↑ ↓
2.	Selbstverwirklichung	
3.	Sicherheit	
4.	Selbstachtung	
5.	Soziale Bindung	

[Antwort prüfen](#) | [Lösung anzeigen](#) | [Reset](#)

2 Theoretische Entwicklungslinien - Kritik

An den bisher skizzierten theoretischen Ansätzen gab es einige **Kritikpunkte**. Unter anderem sind dies (Gabler, 2004, S. 203f):

- die **Reichweite** (z. B. erklären die biologisch-physiologischen (G) Ansätze v. a. lebensnotwendiges Verhalten)
- die **empirische (G) Überprüfbarkeit** (z. B. bei den tiefenpsychologischen Ansätzen)
- die **Übertragbarkeit** von an Tieren gewonnenen Erkenntnissen auf den Menschen (z. B. bei den behavioristisch-lerntheoretischen Ansätzen)
- der **Erklärungswert** der Theorien (z. B. *beschreiben* die persönlichkeits-theoretischen Ansätze eher, als zu erklären)
- die Berücksichtigung sowohl **personinterner als auch personexterner Bedingungen** (die bisherigen Ansätze betonen jeweils nur einen dieser beiden Aspekte)
- das **Menschenbild** (es dominiert die Vorstellung des Menschen als ein mehr oder weniger auf Reize reagierendes Wesen)



2 Theoretische Entwicklungslinien - Kognitiv-handlungstheoretischer Ansatz

Der **kognitiv (G)-handlungstheoretische Ansatz** kann als Antwort auf die genannten Kritikpunkte verstanden werden. Der Mensch wird hier als "ein planendes, auf die Zukunft gerichtetes und sich entscheidendes Wesen" (Gabler, 2004, S. 204) verstanden, das zielgerichtet handelt, sich seiner Handlungen bewusst ist, seine Entscheidungen zwischen verschiedenen Handlungsalternativen verantwortet und zur Reflexion seiner Handlungen fähig ist. Die Tatsache, dass verschiedene Personen in derselben Situation unterschiedlich handeln, wird im kognitiv-handlungstheoretischen Ansatz durch das Vorliegen von **Dispositionen (G)** erklärt, also

"bestimmte[n] Bereitschaften im Sinne von Handlungstendenzen, ... Situationen in individueller Weise zu bewerten (Wertungsdisposition)" (Gabler, 2004, S. 205) und entsprechend zu handeln. Diese **situationsüberdauernden, zeitlich überdauernden und persönlichkeitspezifischen Wertungsdispositionen** werden **Motive** genannt.

Handlungen entstehen in diesem Ansatz aus der **Wechselwirkung** zwischen solchen **Motiven** (Persönlichkeitsdispositionen) und **situativen (Umwelt-)Bedingungen**. Die handelnde Person setzt sich mit den

situativen Bedingungen **kognitiv (G)** auseinander, d. h., die Situation ist nicht etwas Unbeeinflusstes, das auf die Person wirkt, sondern Personen suchen etwa auch Situationen auf, die ihren Motiven entsprechen und gestalten diese nach ihren Wertvorstellungen.

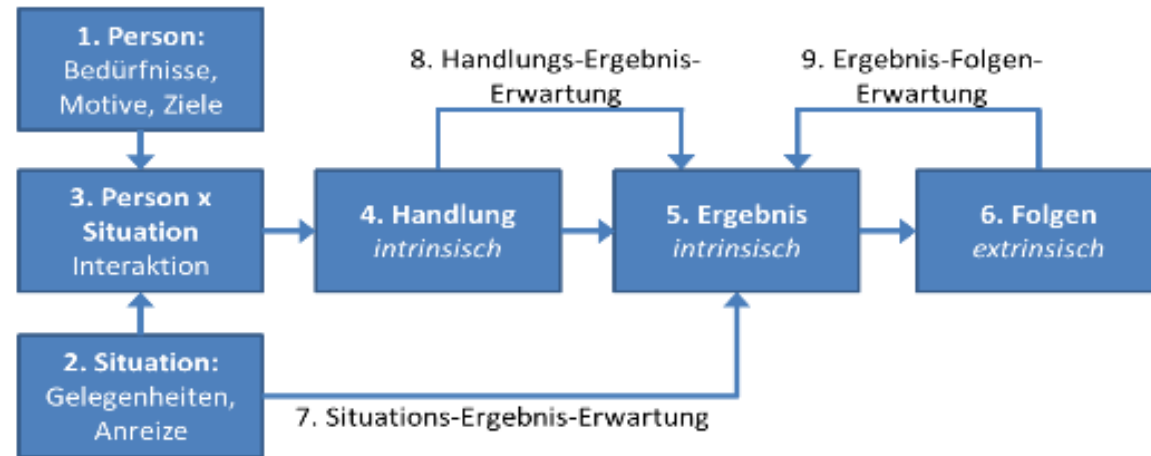
Der Prozess der **Motivanregung** wird im kognitiv-handlungstheoretischen Ansatz **Motivierung** genannt, das Ergebnis dieser Motivierung **Motivation** (Gabler, 2004, S. 206).

2 Motivation - Theoretische Entwicklungslinien

2 Theoretische Entwicklungslinien - Kognitiv-handlungstheoretischer Ansatz

In diesem Ansatz werden die zentralen **Determinanten** (*G*) motivierten Handelns in der **Person**, der **Situation** und der **Interaktion** (*G*) dieser beiden Komponenten gesehen (nach Heckhausen & Heckhausen, 2010, S. 5).

Auf der Personenseite sind aus motivationspsychologischer Perspektive neben den Bedürfnissen und den konkreten Zielen vor allem die **Motive** (1 in der Abbildung) einer Person für die Erklärung motivierten Verhaltens von Bedeutung. Auf situativer Seite stehen die **Anreize** (2) im Mittelpunkt, die eine Situation für einen Sportler aufweist. Aus der Wechselwirkung von Motiv und Anreiz entsteht die **Motivation** (3) als aktueller innerer Zustand. Diese ist



besonders hoch, wenn

- erstens allein aus der Situation heraus ohne weiteres **Handeln** (4) das Eintreten eines wünschenswerten **Ergebnisses** (5) nicht zu erwarten ist (niedrige **Situations-Ergebnis-Erwartung**, 7),
- zweitens zugleich eine Erwartung besteht,

dass mit einer konkreteren Handlung ein Ergebnis erzielt werden kann (**hohe Handlungs-Ergebnis-Erwartung**, 8)

- und/oder drittens aus dem Handlungsergebnis sich anzustrebende **Folgen** (6) ergeben (**hohe Ergebnis-Folgen-Erwartung**, 9).

2 Motivation - Theoretische Entwicklungslinien

2 Theoretische Entwicklungslinien - Kognitiv-handlungstheoretischer Ansatz

So lässt sich die hohe Motivation von Nachwuchsleistungssportlern u. a. damit erklären, dass sie ein bestimmtes **Ergebnis** ihrer langjährigen Trainingshandlungen wünschen (z. B. hoch ausgeprägte motorische Fähigkeiten und Fertigkeiten), das sich aus den "normalen" Prozessen der motorischen Entwicklung nicht "von alleine" ergeben wird. Die Sportler erwarten durch umfangreiches und intensives Training einen entsprechenden Leistungszuwachs, sie sind also zu einem entsprechenden Training motiviert. Die Motivation wird zudem davon beeinflusst sein, inwiefern sich aus dem Ergebnis des hohen Leistungspotenzials im Erwachsenenalter noch weitere langfristige

Folgen ergeben (z. B. positive Fremdbewertungen, materielle Vorteile). Angesichts der motivationalen **Determinanten (G)** entsteht die Motivation bei Sportlern immer erst aus der **Wechselbeziehung der Person zur Umwelt**. Ursachen für motiviertes Verhalten sind damit weder ausschließlich auf der situativen noch auf der personalen Seite der Motivation zu suchen (so wie im Alltagsgebrauch die Bezeichnung "unmotivierter" Schüler häufig als eine Persönlichkeits**disposition (G)** missinterpretiert wird). Handlungsursachen sind vielmehr auf einem Kontinuum zwischen den Polen "internale Personen-" und "externale Situationsfaktoren" einzuordnen.

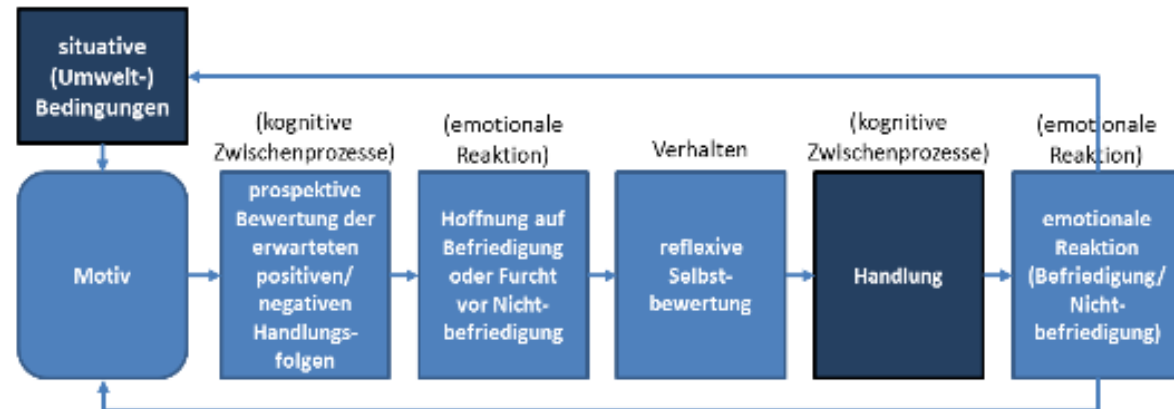


2 Motivation - Theoretische Entwicklungslinien

2 Theoretische Entwicklungslinien - Kognitiv-handlungstheoretischer Ansatz

Gabler (2004) verdeutlicht den Gedanken, dass man Motive nicht direkt beobachten kann, anhand eines **Grundschemas zum Ablauf von Motivationsprozessen**. Motive werden darin als hypothetische Konstrukte verstanden, denen eine Funktion als **intervenierende (G) Variable** zwischen den von außen beobachtbaren Merkmalen der Situation und des Verhaltens zugeschrieben wird. Motive können damit nur indirekt erfasst und einem bestimmtem Verhalten kann nicht einfach eine bestimmte Motivation zugeordnet werden.

Gablers Grundschema basiert auf zwei von außen beobachtbaren Sachverhalten (dunkel gefärbte Kästchen): der **Situation** sowie dem Verhalten (**Handlung**).



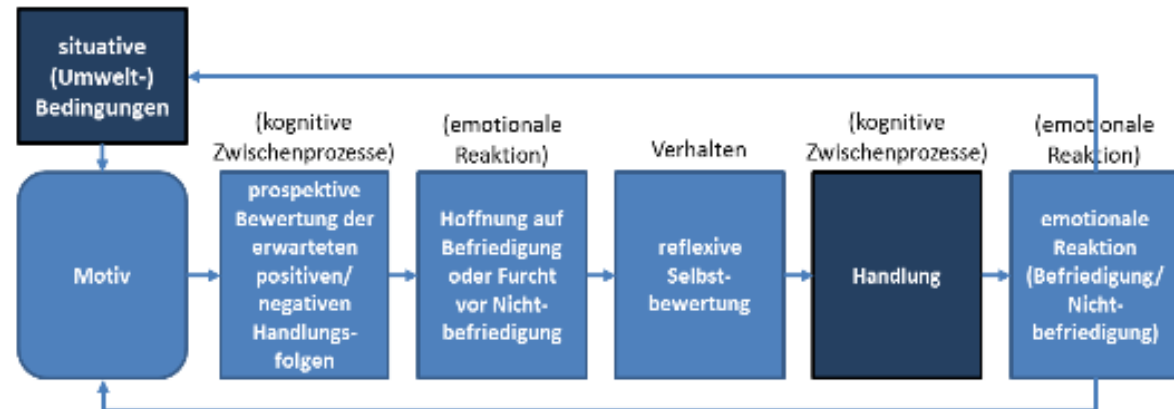
Wenn beispielsweise ein Lehrer im Sportunterricht seinen Schülern eine konkrete Leistungsaufgabe stellt (z. B. "Nehmt euch einen Basketball und versucht, aus einer von euch selbst gewählten Distanz in einen Korb zu werfen!"), wird dies bei den Schülern zu

einem mehr oder weniger motivierten Verhalten führen. Dies kann sich darin zeigen, dass einige Schüler mit hohem Engagement immer wieder versuchen, aus der Distanz einen Korb zu erzielen, während andere Schüler wenig aktiv sind.

2 Motivation - Theoretische Entwicklungslinien

2 Theoretische Entwicklungslinien - Kognitiv-handlungstheoretischer Ansatz

Diese Verhaltensunterschiede der Schüler könnten über das **Motiv** (hier Leistungsmotiv) erklärt werden. Schüler mit einem hohen Leistungsmotiv werden sich durch die vom Lehrer initiierte Leistungssituation eher angeregt fühlen. Kognitive und emotionale Prozesse führen bei ihnen zur **prospektiven (G) Erwartung positiver Handlungsfolgen**, die sie mit der **Antizipation positiver Emotionen** (z. B. Erfolgshoffnung) verbinden. Diese **kognitiven (G)** und **emotionalen (G)** Prozesse führen zu einer Leistungsmotivation, die sich in der Folge in dem von außen beobachtbaren **Verhalten** äußert. Nach der **Handlung** kommt es dann



zu **retrospektiven (G) Selbstbewertungsprozessen** ("War ich erfolgreich?", "Woran lag es?") und entsprechenden **emotionalen (G) Reaktionen** (z. B. Freude, Stolz), die dann wiederum Auswirkungen auf die nächste

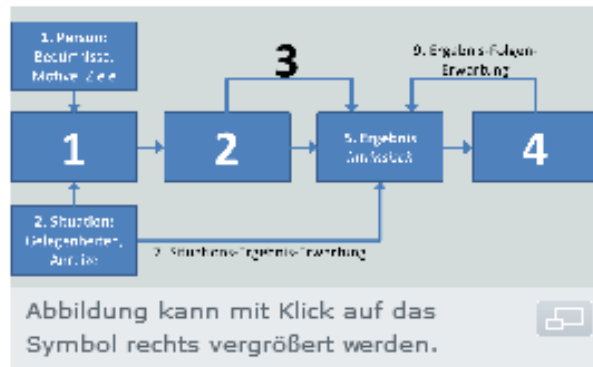
Situation und die Weiterentwicklung der Motivdisposition haben könnten.

false

2 Theoretische Entwicklungslinien - Aufgabe

Aufgabe

Ordnen Sie die fehlenden Begriffe im Grundschemata zum Ablauf von Motivationsprozessen zu.



► Tipp

Handlungs- Ergebnis- Erwartung	Handlung	Person x Situation	Folgen
1	2	3	4

[Antwort prüfen](#) | [Lösung anzeigen](#) | [Reset](#)

3 Motivation - Grundlagen

3 Grundlagen - Motivklassen

Um Motive inhaltlich voneinander abzugrenzen, werden sie nach Inhaltsklassen ihrer Handlungsziele unterschieden. In der Psychologie sind die klassischen Motive dabei das **Leistungsmotiv**, das **Machtmotiv** ([www](#)) sowie das **Anschlussmotiv** ([www](#)). In der sportpsychologischen Forschung stand bislang v. a. das Leistungsmotiv im Mittelpunkt (siehe Lernmodul Leistungsmotivation). Andere Motive sind im Bereich des Sports bislang deutlich weniger intensiv erforscht (für einen Überblick u. a. zum Anschluss- und Machtmotiv siehe Beckmann, Fröhlich & Elbe, 2009). Um Motive, die hinter sportlicher

Aktivität stehen, geht es im **vierten Kapitel** dieses Lernmoduls.

Es können verschiedene Motivationen wirksam werden, die entweder in die **gleiche Richtung** zeigen können (z. B. Fitness verbessern wollen und soziale Kontakte beim Sport knüpfen) oder **gegenläufig** sind (z. B. abnehmen wollen und nichts am aktuellen Ernährungs- und Bewegungsverhalten ändern wollen). Bei gegenläufigen Motivationen muss sich die Person zwischen den Alternativen entscheiden, um handlungsfähig zu sein (Nolting & Paulus, 1999). Hierbei spielen Willensprozesse eine Rolle, die im Lernmodul zur **Volition** behandelt werden.



3 Motivation - Grundlagen

3 Grundlagen - Extrinsische und intrinsische Motivation

Eine weitere klassische Unterscheidung betrifft die zwischen intrinsischer und extrinsischer Motivation (Nolting & Paulus, 1999).

Bei der **intrinsischen Motivation** stimmen Mittel (Handlung) und Zweck (Handlungsziel) thematisch überein, es geht also darum, dass man etwas aus "Spaß" macht und nicht, weil man sich davon etwas Bestimmtes erwartet. Das **emotionale (G) Erleben** gilt hier als Anreizwert. Diese intrinsische Motivation wird z. B. im Flow-Konzept ([www](#)) und beim Konzept des Sensation Seeking ([www](#)) aufgegriffen.

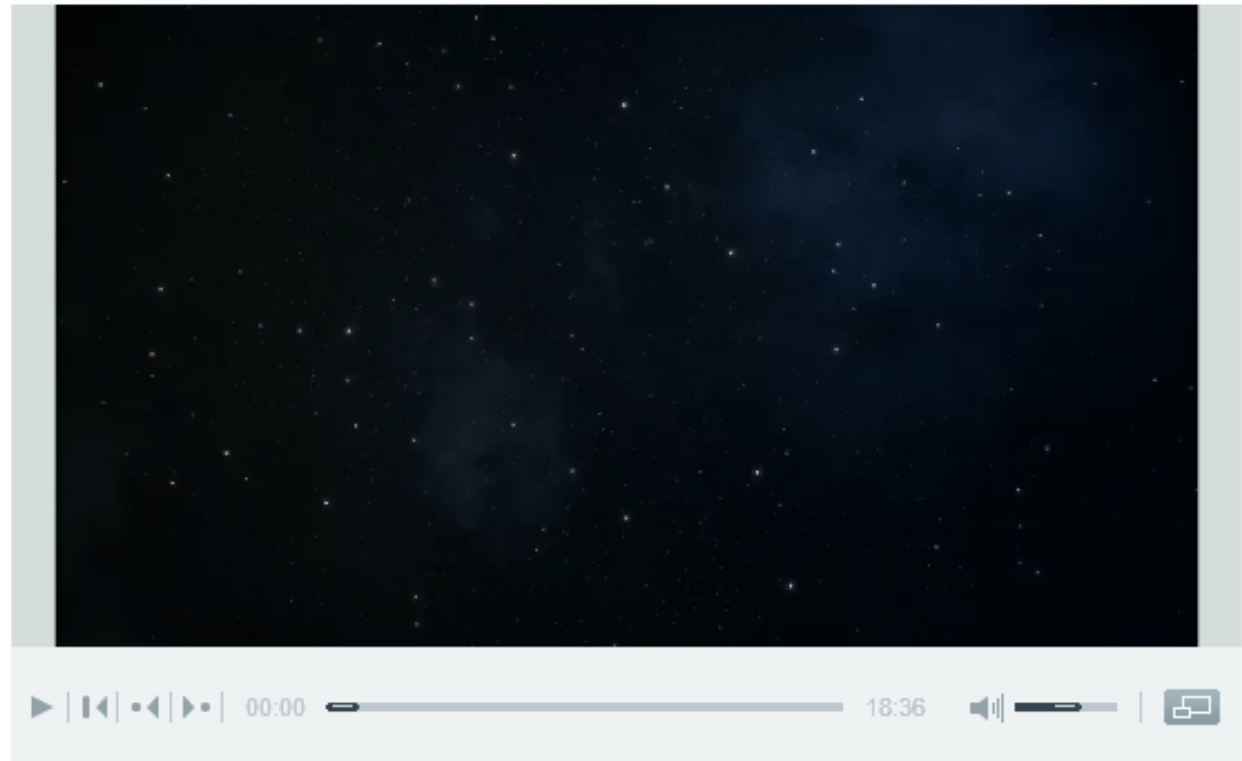


Ist man **extrinsisch motiviert**, handelt man zur **Zweckerreichung**, d. h., weil man mit seinem Handeln erwartet, bestimmte Folgen zu erreichen. Dies können z. B. soziale Anerkennung, materielle Belohnung, sozialer Status o. ä. sein.

3 Motivation - Grundlagen

3 Grundlagen - Extrinsische und intrinsische Motivation

Einen TED-Vortrag (allerdings ohne Sportbezug), in dem extrinsische und intrinsische Motivation eine große Rolle spielen, können Sie sich im Video rechts (oder [hier \(www\)](#)) ansehen.



3 Motivation - Grundlagen

3 Grundlagen - Extrinsische und intrinsische Motivation

Deci und Ryan (z. B. 2002) lösen sich in ihrer **Selbstbestimmungstheorie der Motivation** ([www](#)) (self-determination theory) von dieser Zweiteilung und nehmen stattdessen an, dass intrinsische und extrinsische Motivation zwei Pole eines **Kontinuums** abbilden. Für die extrinsische Motivationen nehmen sie zudem folgende Abstufungen vor (siehe Abbildung rechts und [hier](#) ([www](#)) - links "The Theory" auswählen):

- **externe** Verhaltensregulation
- **introjizierte** Verhaltensregulation
- **identifizierte** Verhaltensregulation
- **integrierte** Verhaltensregulation

externe Regulation	introjizierte Regulation	identifizierte Regulation	integrierte Regulation	intrinsische Regulation
sehr starke externe Verhaltenskontrolle, Ursache für Handlung liegt außerhalb der Person – Handeln, um Belohnung zu erhalten oder Bestrafung zu vermeiden	starke externe Verhaltenskontrolle, geringe Autonomie des Handelnden – Handeln, um Schuld- oder Schamgefühlen vorzubeugen	schwache externe Verhaltenskontrolle, deutlich vorhandene Autonomie des Handelnden – Handeln aus Akzeptanz, Identifikation und Übereinstimmung mit der Tätigkeit	so gut wie keine externe Verhaltenskontrolle, sehr hohe Autonomie – feste Verankerung der Ziele und Werte der Tätigkeit im Selbst (im Unterschied zur intrinsischen Regulation geht es hier immer noch um ein instrumentelles Ziel)	
Abnehmen wollen, um einen Preis in einem Wettbewerb zu gewinnen	Abnehmen wollen, weil man Übergewicht für eine Charakterschwäche hält	Abnehmen wollen, weil ein gesundes Gewicht ein wichtiges, anstrebenswertes Ziel darstellt	Abnehmen wollen, weil es in Übereinstimmung mit anderen Gesundheitszielen steht (z. B. niedrigeres Cholesterin)	

3 Motivation - Grundlagen

3 Grundlagen - Extrinsische und intrinsische Motivation

Mit der **SSK-Skala** ([www](#)) (Seelig & Fuchs, 2006) lassen sich die auf der Selbstbestimmungstheorie basierenden Begründungen für die Intention, Sport zu treiben, erfassen.

Hier ([www](#)) können Sie zudem ein ausführliches Interview mit Jens Kleinert, Professur für Sportpsychologie an der DSHS Köln, zu diesem Thema lesen, das sich eher an Laien richtet.

Ein Beispiel für eine sportbezogene Studie, die sich mit der Wirkung von Feedback auf die intrinsische Motivation beschäftigt, finden Sie [hier](#) (Badami, Vaez Mousavi, Wulf, & Namazizadeh, 2011).



false

3 Grundlagen - Aufgabe

Aufgabe

Ordnen Sie die Beispiele (Items aus dem BREQ-3; Markland & Tobin, 2004 sowie Wilson et al., 2006) den entsprechenden Verhaltensregulationen der Selbstbestimmungstheorie zu (bei der Aufgabe fehlt die integrierte Regulation).

► Tipp

It's important to me to exercise regularly.

I exercise because other people say I should.

I exercise because it's fun.

I feel guilty when I don't exercise.

external

introjiert

identifiziert

intrinsisch

[Antwort prüfen](#) | [Lösung anzeigen](#) | [Reset](#)

4 Motivation - Motive im Sport

4 Motive im Sport

Motive im Sport sind nach Gabler (2002) solche persönlichkeitspezifischen **Wertungsdispositionen (G)**, die auf sportliche Situationen gerichtet sind. Das Ziel der Motivationsforschung ist es also, **Motive für das Sporttreiben bzw. das Nicht-Sporttreiben** zu ermitteln. Dabei werden die gefundenen Motive in **Motivgruppen** zusammengefasst: Häufig wiederkehrende Situationen im Sport und die mit ihnen verknüpften Motive werden benannt und in eine gewisse Ordnung gebracht. Ein Beispiel für eine solche Klassifikation von Motiven im Sport zeigt die Tabelle rechts (Gabler, 2002, S. 14).

Bezogen auf ...	ichbezogen	im sozialen Kontext
das Sporttreiben selbst	Bewegung, körperliche Aktivität, ...	soziale Interaktion
das Ergebnis des Sporttreibens	Leistung als Selbstbestätigung	Leistung als Fremdbestätigung
das Sporttreiben als Mittel für weitere Zwecke	Gesundheit, Aussehen ...	Kontakt, Geselligkeit ...

Unterschieden werden solche Motive, die sich direkt auf die eigene Person beziehen und solche, die auch andere Personen einschließen.

Innerhalb dieser Gruppierungen lassen sich nun weitere Situationen aufzeigen, die im Sport immer wieder wirksam werden und denen Motive zuzuordnen sind. Diese sind in der Tabelle auf der folgenden Seite dargestellt (Gabler, 2002, S. 17), Zitate zur Verdeutlichung der einzelnen Motive finden Sie [hier](#) (Motivklasse Nr. 25 fehlt im Original).

4 Motivation - Motive im Sport

4 Motive im Sport

Bezogen auf ...	ichbezogen	im sozialen Kontext
das Sporttreiben selbst	<ol style="list-style-type: none"> 1. Bewegung, körperliche Aktivität, Funktionslust 2. Freude an bestimmten sportspezifischen Bewegungsformen 3. ästhetische Erfahrungen 4. Bewegungsempfinden, kinästhetische Erfahrungen 5. Selbsterfahrung, Selbsterkenntnis 6. Askese, körperliche Herausforderung 7. Spiel 8. Risiko, Abenteuer, Spannung 	9. soziale Interaktion
das Ergebnis des Sporttreibens	<ol style="list-style-type: none"> 10. Leistung als Selbstbestätigung und sachbezogener Erfolg 11. Leistung als Selbstbestätigung und subjektbezogener Erfolg 12. Leistung als Selbstbestätigung und sozialbezogener Erfolg 	<ol style="list-style-type: none"> 13. Leistung als Präsentation 14. Leistung als Fremdbestätigung und soziale Anerkennung 15. Leistung als Prestige 16. Leistung als Dominanz und Macht
das Sporttreiben als Mittel für weitere Zwecke	<ol style="list-style-type: none"> 17. Gesundheit 18. Fitness, körperliche Tüchtigkeit 19. Aussehen, Eitelkeit 20. Entspannung, Zerstreuung, Abwechslung 21. Kompensation (Ausgleich) 22. Naturerlebnis 23. Freizeitgestaltung 24. Materielle Gewinne 	<ol style="list-style-type: none"> 26. Kontakt, Anschluss 27. Geselligkeit, Kameradschaft 28. Aggression 29. Sozialer Aufstieg 30. Ideologie

4 Motivation - Motive im Sport

4 Motive im Sport

Die direkteste Methode zur Erforschung der Sportmotivation besteht in der **Befragung** von Personen. Allerdings erhält man dadurch nur **deskriptive (G)** Werte, die ein subjektives Erklärungsmodell des eigenen Handelns darstellen (**explizite** Motive, über die sich die Person bewusst ist). Die Vorhersage oder Erklärung der Sportaktivität ist durch solche Befragungen nicht möglich.

Ein Beispiel für eine solche **deskriptive (G)** Befragung ist die Studie zur kommunalen Sportentwicklung in Tübingen (Gabler & Nagel, 2001). Über 800 Bürger wurden mit Hilfe eines Fragebogens gefragt, warum sie sportlich aktiv sind. Dabei konnten bis zu drei Sportarten bzw. Sportaktivitäten angegeben

werden. Danach sollten diese Sportarten daraufhin beurteilt werden, inwieweit vorgegebene Motive zutreffen (von 1 = "trifft sehr zu" bis 5 = "trifft nicht zu").

Faktorenanalytisch (G) ergaben sich in dieser Studie sechs Motivgruppen, die man mit den Begriffen **Leistung, Fitness, Bewegungsfreude, Kontakt, Natur** und **Erholung** beschreiben kann (siehe Tabelle rechts).

Leistung	sportliches Können verbessern sportliche Ziele mit anderen messen körperliche Anstrengung Nervenkitzel Reiz der Sportart
Fitness	Figur Fitness jung bleiben Gesundheit
Bewegungsfreude	Bewegungsfreude Spaß wohl fühlen
Kontakt	Menschen kennen lernen Gruppenaktivität Freunde spannendes Erleben soziale Anerkennung Ausdruck
Natur	frische Luft Sport in der Natur
Erholung	Stressabbau Entspannung Ausgleich

4 Motivation - Motive im Sport

4 Motive im Sport

Die wesentlichen Ergebnisse dieser Studie (Gabler, 2002) lassen sich wie folgt zusammenfassen:

Menschen treiben insbesondere Sport

1. aus **Spaß und Freude an der Bewegung**,
2. um sich **wohl zu fühlen**,
3. als **Ausgleich** zum Alltag,
4. um die **Fitness** zu verbessern.

Dabei existieren sowohl Geschlechts- als auch Altersunterschiede.

In Bezug auf das **Geschlecht** sind die Motive Spaß, Ausgleich und Fitness für Männer und Frauen gleich bedeutsam. Frauen sind aber in stärkerem Maße als Männer aus

gesundheitlichen Gründen sportlich aktiv. Für Männer sind dagegen leistungsbezogene Motive und soziale Kontakte von größerer Bedeutung.

In Bezug auf das **Alter** nehmen die Motive des sportlichen Könnens sowie der Spannung/des Nervenkitzels mit zunehmenden Alter ab.

Dafür gewinnen mit zunehmendem Alter gesundheitliche Motive an Bedeutung. Soziale Kontakte sind insbesondere für junge Leute (15-18) sowie für Ältere (> 65) wichtig. Für die 19- bis 65-jährigen sind dagegen Ausgleich, Entspannung und Stressabbau bedeutender.

Insgesamt lässt sich sagen, dass Sporttreibende meist von mehreren Motiven bestimmt werden, d. h., dass sportliche Situationen **multithematisch** besetzt sind.



4 Motivation - Motive im Sport

4 Motive im Sport

Als Beispiele für weitere Arbeiten, die sich mit Motiven im Sport befassen (und in denen es nicht explizit um Leistungsmotive geht), sollen hier die aktuellen Untersuchungen von Kondrič, Sindik, Furjan-Mandić und Schiefler (2013) sowie die von Flatau, Emrich und Pierdzioch (2014) genannt werden.

Kondrič et al. (2013) untersuchten die **Motive der Sportteilnahme bei knapp 400 Sportstudenten** aus Slowenien, Kroatien und Deutschland. **Faktorenanalytisch (G)** wurden sechs Motive bestimmt: sport action with friends, popularity, fitness and health, social status, sports events, relaxation). Während die Motive unabhängig vom Alter waren,

fanden die Autoren geschlechtsspezifische Unterschiede (männliche Studenten erzielten höhere Werte auf dem Faktor "popularity", während Frauen höhere Werte für "relaxation" erreichten. Zudem wurden Unterschiede in Abhängigkeit vom Land gefunden (z. B. erzielten die Studenten aus Slowenien niedrigere Werte auf den Faktoren "action with friends" und "social status").



Flatau et al. (2014) untersuchten die **Motive ehrenamtlichen Engagements im Sport** (Fußball). Sie zeigen u. a., dass intrinsisch-egoistische Motive die höchste Ausprägung besitzen und dass **altruistische (G)** Motive zu einer Steigerung des Umfangs der ehrenamtlichen Engagements führen.

Das **Berner Motiv- und Zielinventar im Freizeit- und Gesundheitssport** (Lehnert, Sudeck & Conzelmann, 2011; Sudeck, Lehnert & Conzelmann, 2011) bietet die Möglichkeit zur multidimensionalen Erfassung von Motiven und Zielen (weitere Erläuterungen dazu [hier](#)).

false

4 Motive im Sport - Aufgabe

Aufgabe

Ordnen Sie die dargestellten Zitate für das Sporttreiben entsprechend der Klassifikation von Gabler (2002) zu:

1 = Motive, die sich auf das Sporttreiben selbst beziehen

2 = Motive, die sich auf das Ergebnis des Sporttreibens beziehen

3 = Motive, die sich auf das Sporttreiben als Mittel für weitere Zwecke beziehen

► Tipp

Ich möchte abnehmen.

Es ist ein tolles Gefühl, durch die Luft zu fliegen (Trampolin).

Ich will diesen Marathon erstmalig unter vier Stunden laufen.

1

2

3

[Antwort prüfen](#) | [Lösung anzeigen](#) | [Reset](#)

Motivation - Abschluss

Zusammenfassung

Motive beziehen sich auf das Warum und das Wozu, also die Beweggründe menschlichen Verhaltens.

Der kognitiv-handlungstheoretische Ansatz zur Erklärung der Motivation entstand aus Kritik an früheren **theoretischen Ansätzen**. Er versteht Motive als Dispositionen und betont insbesondere die Wechselwirkung von Person und Interaktion.



Neben einer Unterscheidung verschiedener **Motivklassen** wird eine extrinsische von einer intrinsischen Motivation unterschieden, wobei das Selbstbestimmungsmodell weitere Abstufungen vornimmt.

Untersuchungen zu **Motiven im Sport** beziehen sich oft darauf, welche Motive dem Sporttreiben von Menschen zugrunde liegen. Häufig genannt werden hier der Spaß an der Bewegung, das Wohlfühlen, der Ausgleich zum Alltag und die Steigerung der Fitness.

false

Kontrollfragen

Frage 1

Was ist Gegenstand der Motivationspsychologie (im kognitiv-handlungstheoretischen Ansatz)?

► Tipp

1. Gründe für unwillkürliches Handeln
2. Gründe für reflexhaftes Handeln
3. Gründe für Routineaktivitäten
4. Gründe für auffälliges Handeln

Antwort prüfen | **Lösung anzeigen** | **Reset**

false

Kontrollfragen

Frage 2

Was ist KEINE (!) theoretische Entwicklungslinie der Motivationspsychologie?

► Tipp

1. kognitiv-handlungstheoretische Ansätze
2. persönlichkeitspsychologische Ansätze
3. ethologisch-instinkttheoretische Ansätze
4. behavioral-phänomenologische Ansätze

Antwort prüfen | **Lösung anzeigen** | **Reset**

false

Kontrollfragen

Frage 3

Welche Aussage zu den historischen Entwicklungslinien der Motivationspsychologie trifft zu?

► Tipp

1. Im Zentrum tiefenpsychologisch-triebtheoretischer Ansätze steht der Begriff der Homöostase.
2. Maslows Bedürfnissystem ist ein hierarchisches Modell, das zu den persönlichkeits-theoretischen Ansätzen gehört.
3. Kritisiert wurde an diesen Ansätzen insbesondere die Betrachtung der Wechselwirkung von personinternen und personexternen Bedingungen.
4. Persönlichkeitstheoretische Ansätze erklären Motivation durch Reiz-Reaktions-Verbindungen.

Antwort prüfen | **Lösung anzeigen** | **Reset**

false

Kontrollfragen

Frage 4

Im kognitiv-handlungstheoretischen Ansatz sind Motive ...

► Tipp

1. situationsüberdauernde, zeitlich überdauernde und persönlichkeitspezifische Wertungsdispositionen
2. situationsabhängige, zeitlich überdauernde und persönlichkeitsbezogene Wertungsdispositionen
3. situationsüberdauernde, zeitlich begrenzt wirkende und persönlichkeitspezifische Wertungsdispositionen
4. situationsabhängige, zeitlich überdauernde und persönlichkeitspezifische Wertungsdispositionen

Antwort prüfen | **Lösung anzeigen** | **Reset**

false

Kontrollfragen

Frage 5

Welche Aussage zum kognitiv-handlungstheoretischen Ansatz trifft zu?

► Tipp

1. Zu den Determinanten motivierten Handelns zählen in diesem Ansatz die Situations-Handlungs-Erwartungen.
2. Im Zentrum dieses Ansatzes steht die Interaktion von persönlichkeitspezifischen Dispositionen und situativen Umweltbedingungen.
3. Nach diesem Ansatz ist die Motivation besonders hoch bei einer hohen Situations-Ergebnis-Erwartung.
4. Retrospektive Selbstbewertungsprozesse beziehen sich auf die Erwartung positiver bzw. negativer Handlungsfolgen.

Antwort prüfen | **Lösung anzeigen** | **Reset**

false

Kontrollfragen

Frage 6

Man beschreibt Personen beim Sporttreiben als intrinsisch motiviert, wenn ...

► Tipp

1. ... sie davon berichten, dass sie beim Sport neue Menschen kennenzulernen hoffen.
2. ... sie von dem Spaß berichten, den sie beim Ausüben einer bestimmten (Sport-)Aufgabe empfinden.
3. ... sie davon berichten, dass sie durch Sport abnehmen wollen.
4. ... sie davon berichten, dass sie durch das Gewinnen von Sportwettkämpfen auf die soziale Anerkennung anderer hoffen.

Antwort prüfen | **Lösung anzeigen** | **Reset**

false

Kontrollfragen

Frage 7

Welche Art der Verhaltensregulation ist in der Selbstbestimmungstheorie u. a. durch eine schwache externe Verhaltenskontrolle gekennzeichnet?

► Tipp

1. intrinsische Regulation
2. identifizierte Regulation
3. introjizierte Regulation
4. integrierte Regulation

Antwort prüfen | **Lösung anzeigen** | **Reset**

false

Kontrollfragen

Frage 8

In der Studie von Gabler (2002) gilt in Bezug auf Motive im Sport...

► Tipp

1. ... dass soziale Kontakte insbesondere für Jugendliche und ältere Menschen wichtig sind.
2. ... dass Männer in stärkerem Maße aus gesundheitlichen Gründen sportlich aktiv sind als Frauen.
3. ... dass keine geschlechtsspezifischen Unterschiede festgestellt werden konnten.
4. ... dass in sportlichen Situationen grundsätzlich ein Motiv dominiert.

[Antwort prüfen](#) | [Lösung anzeigen](#) | [Reset](#)

Motivation

Literatur

- Alfermann, D. & Stoll, O. (2005). *Sportpsychologie. Ein Lehrbuch in 12 Lektionen*. Aachen: Meyer & Meyer.
- Nadami, R., Vaez Mousavi, M., Wulf, G. & Namazizadeh, M. (2013). Feedback after good versus poor trials affects intrinsic motivation. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 82 (2), 360-364.
- Beckmann, J., Fröhlich, S. & Elbe, A. (2009). Motivation und Volition. W. Schlicht & B. Strauß (Hrsg.), *Grundlagen der Sportpsychologie* (Enzyklopädie der Psychologie D/V/1, S. 511-562). Göttingen: Hogrefe.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (Eds.). (2002). *Handbook of self-determination research*. Rochester, NY: University of Rochester Press.
- Flatau, J., Emrich, E. & Pierdzioch, C. (2014). Einfluss unterschiedlicher Motive auf den zeitlichen Umfang ehrenamtlichen Engagements in Sportvereinen. *Sportwissenschaft*, 44, 10-24.
- Gabler, H. (2002). *Motive im Sport. Motivationspsychologische Analysen und empirische Studien*. Schorndorf: Hofmann.
- Gabler, H. (2004). Motivationale Aspekte sportlicher Handlungen. In H. Gabler, J. Nitsch & R. Singer (Hrsg.), *Einführung in die Sportpsychologie. Teil 1: Grundthemen* (S. 197-245). Schorndorf: Hofmann.
- Gabler, H. & Nagel, S. (2001). *Kommunale Sportentwicklung. Rahmenbedingungen für einen Sportstättenleitplan*. Tübingen: Universitätsstadt Tübingen.
- Heckhausen, J. & Heckhausen, H. (2010). Motivation und Handeln: Einführung und Überblick. In J. Heckhausen & H. Heckhausen (Hrsg.), *Motivation und Handeln* (S. 1-10). Berlin: Springer.
- Kondrič, M., Sindik, J., Furjan-Mandić, G. & Schiefler, B. (2013). Participation Motivation and Student's Physical Activity among Sport Students in Three Countries. *Journal of Sports Science and Medicine*, 12, 10-18.

Motivation

Literatur

Lorenz, K. (1963). *Das sogenannte Böse*. Wien: Borotha-Schoeler.

Markland, D. & Tobin, V. (2004). A modification of the Behavioral Regulation in Exercise Questionnaire to include an assessment of amotivation. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 26, 191-196.

Maslow, A. (1954). *Motivation and personality*. New York, NY: Harper.

Murray, H. A. (1983). *Explorations in Personality*. New York, Oxford University Press.

Nolting, H. P. & Paulus, P. (1999). *Psychologie lernen*. Weinheim: Beltz.

Seelig, H. & Fuchs, R. (2006). Messung der sport- und bewegungsbezogenen Selbstkonkordanz. *Zeitschrift für Sportpsychologie*, 13 (4), 121-139.

Wilson, P.M., Rodgers, W.M., Loitz, C.C., & Scime, G. (2006). "It's who I am...really!" The importance of integrated regulation in exercise contexts. *Journal of Biobehavioral Research*, 11, 79-104.

Zimbardo, P. G. & Gerrig, R. J. (2004). *Psychologie*. München: Pearson.

false

Auswertung

In der Tabelle wird Ihnen Ihr Ergebnis pro Fragenblock und Ihr Gesamtergebnis angezeigt.

Legende:

 Maximale Punktzahl erreicht

 Teilpunkte oder keine Punkte erreicht

Nr.	Aufgaben	Anzahl der Aufgaben	Erreichte Punktzahl	Maximale Punktzahl	Ergebnis in Prozent
Summe					



LernBar 4.0 -
Vielen Dank für Ihr
Interesse!



studiumdigitale
Goethe-Universität Frankfurt

