



wo-lang

beziehungs-weise(s)
sozial(e)wesen

Simon Mitterbauer

info@wo-lang.at
+43 677 615 173 74
www.wo-lang.at

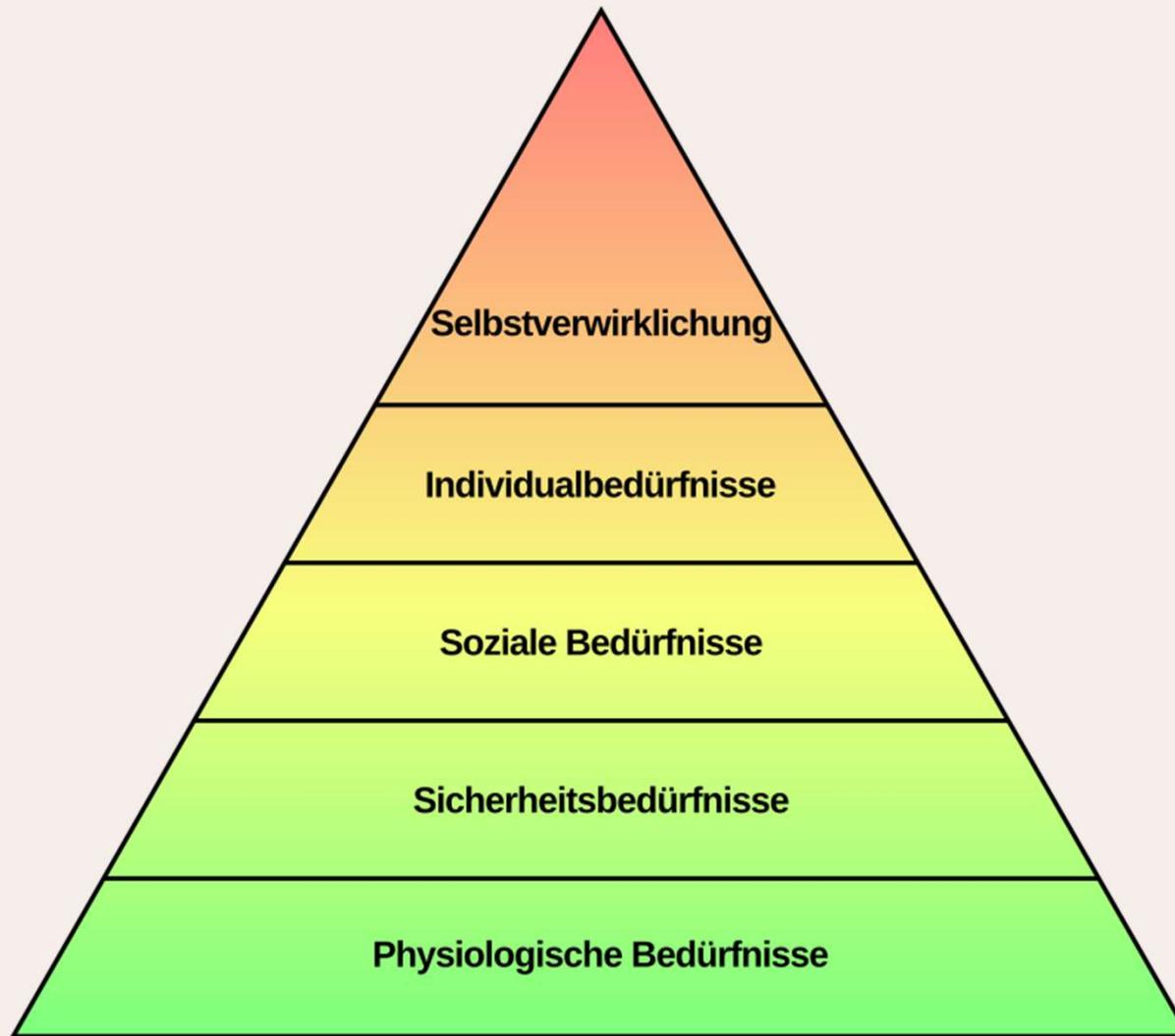
Ich werd´mal AMS...

Motive und **Motivation**
in antriebslosen Zeiten

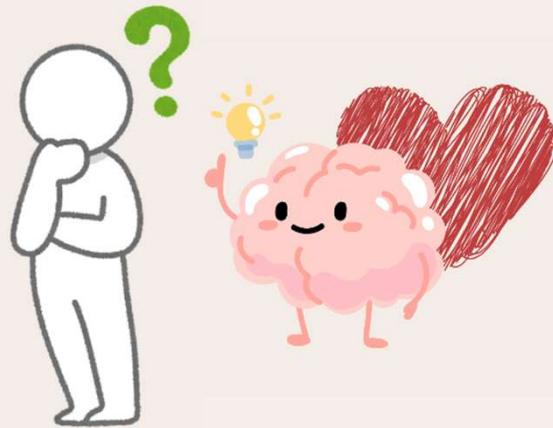
Mai 2025 / Fachtage AusbildungsFit / dabei-austria

ISMO

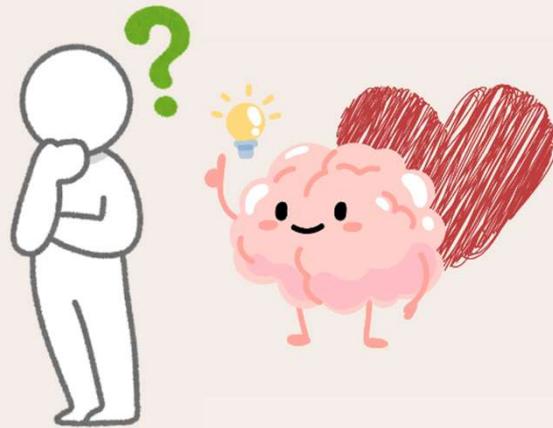
Innerer Dialog



Von PNG by Philipp Guttman, SVG by Jüppsche - http://de.wikipedia.org/wiki/Datei:Maslowsche_Bed%C3%BCrfnispyramide.png, Gemeinfrei, <https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=19910758>

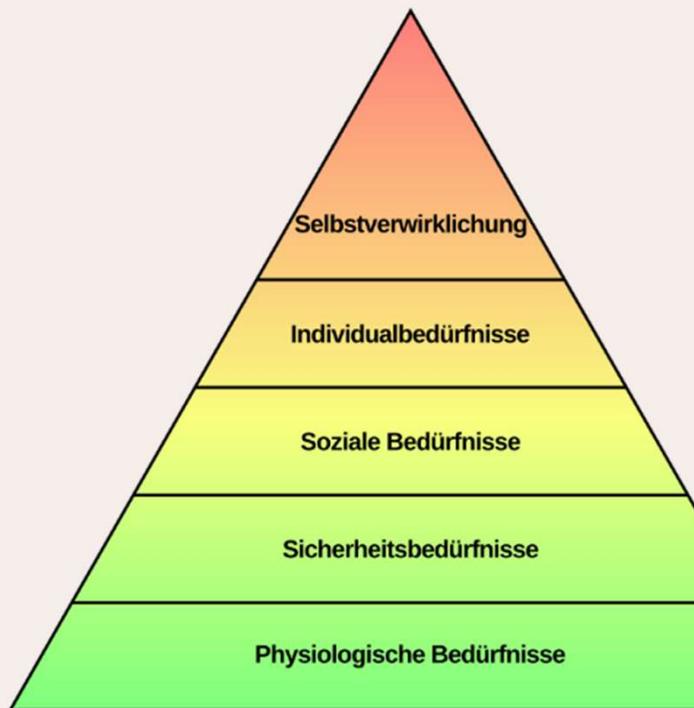


Gedanke 1
Gleich. Gültig.

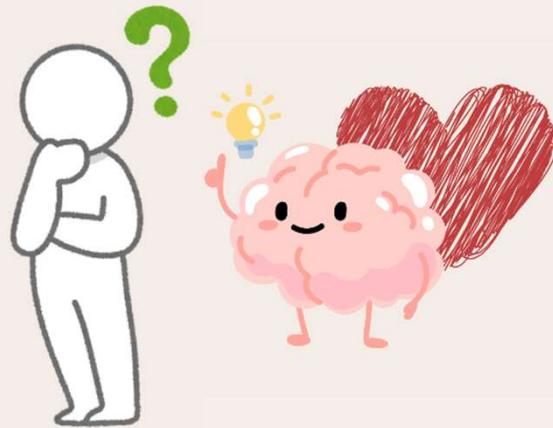


Gedanke 2

Die Sache mit den
Bedürfnissen.



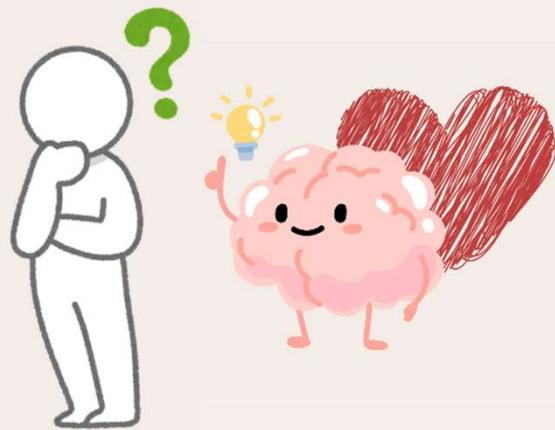
Quellen: Von PNG by Philipp Guttman, SVG by Jüppsche - http://de.wikipedia.org/wiki/Datei:Maslowsche_Bed%C3%BCrfnispyramide.png, Gemeinfrei, <https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=19910758> <https://elternsuchtkrankerkinder.de/psychische-grundbeduerfnisse-der-unsichtbare-antrieb-hinter-all-unserem-denken-und-handeln/>



Gedanke 3

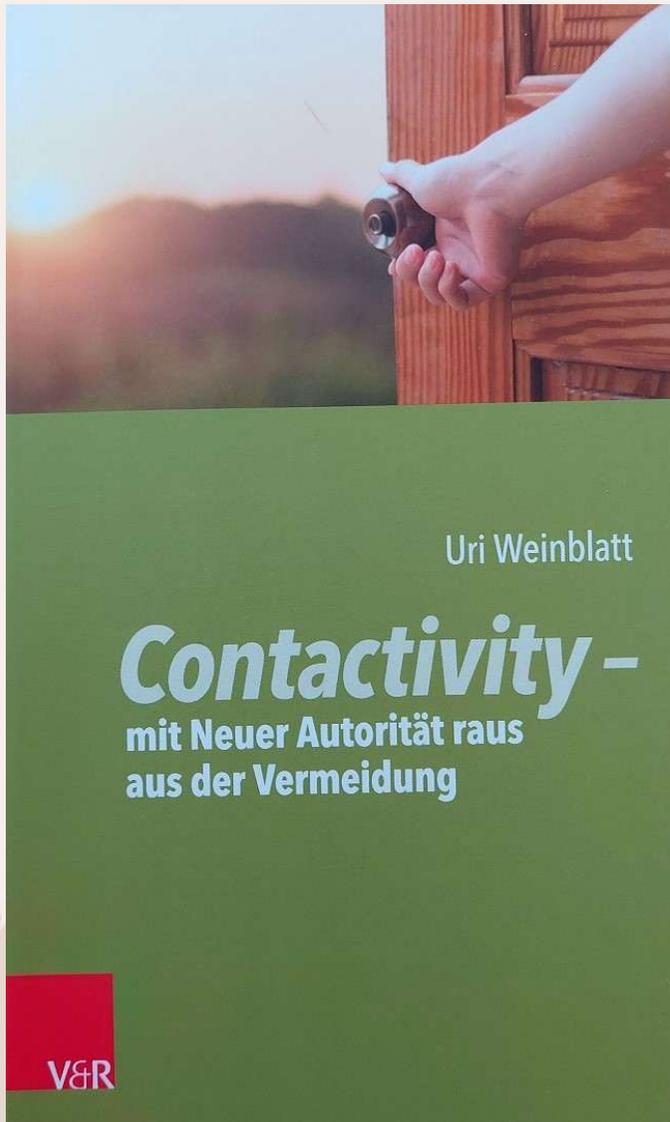
Ist überhaupt etwas zu tun?

PAUL

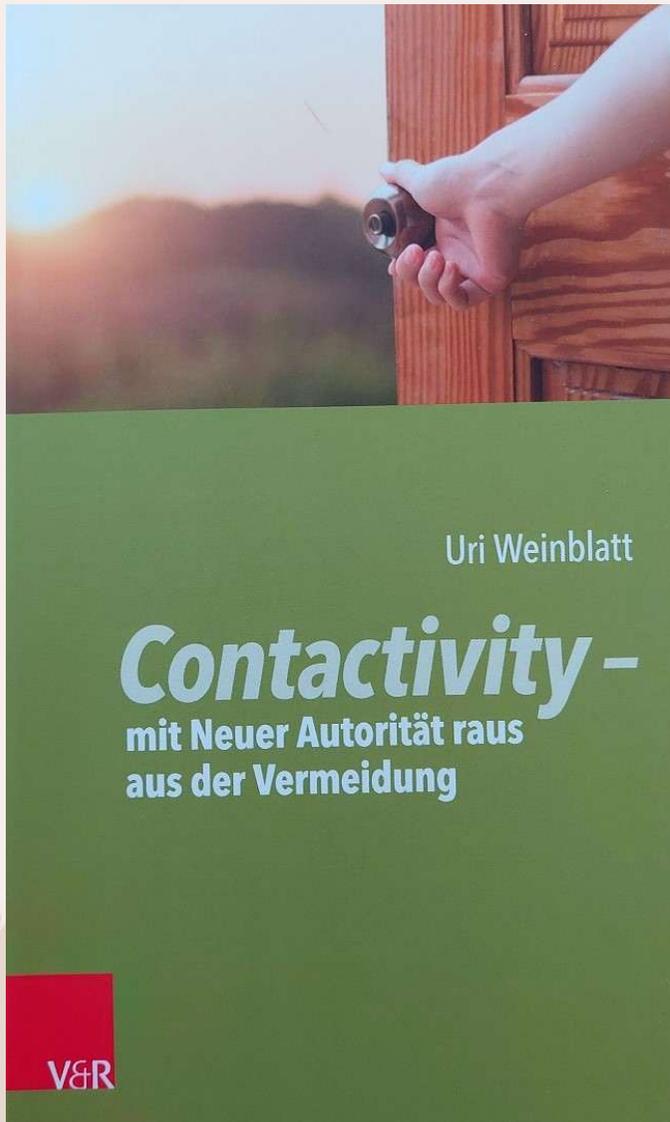


Gedanke 4

Vermeidungsverhalten



„Eine wachsende Zahl von Kindern, Jugendlichen und jungen Erwachsenen weigert sich, an Aktivitäten teilzunehmen, die für ihr Alter als normal gelten. Viele schwänzen den Unterricht oder gehen gar nicht mehr zur Schule, meiden gesellschaftliche Zusammenkünfte, kommen nicht zu Familienfeiern, lehnen eine Erwerbstätigkeit ab und verlassen manchmal sogar tagelang ihr Zimmer nicht.“



„Sie geben alle Bestrebungen auf und nehmen eine völlige Distanz ein - was ihnen zwar emotionalen Kummer erspart, sie aber letztlich völlig gleichgültig und unmotiviert werden lässt. Auf den ersten Blick scheint es, dass für diese jungen Menschen Schule, Anstrengung - und ja, auch Leiden - nicht zum Leben gehören. Sie scheinen gleichgültig gegenüber ihrem Zustand der Lähmung und Untätigkeit zu sein. Doch wenn wir tiefer blicken, zeigt sich ein viel komplexeres Bild, voll von echtem **Kampf, Enttäuschung und Scham** - alles versteckt hinter Apathie und Vermeidungsverhalten.“

Die Scham



Woher kommt sie?
Wann entsteht sie?



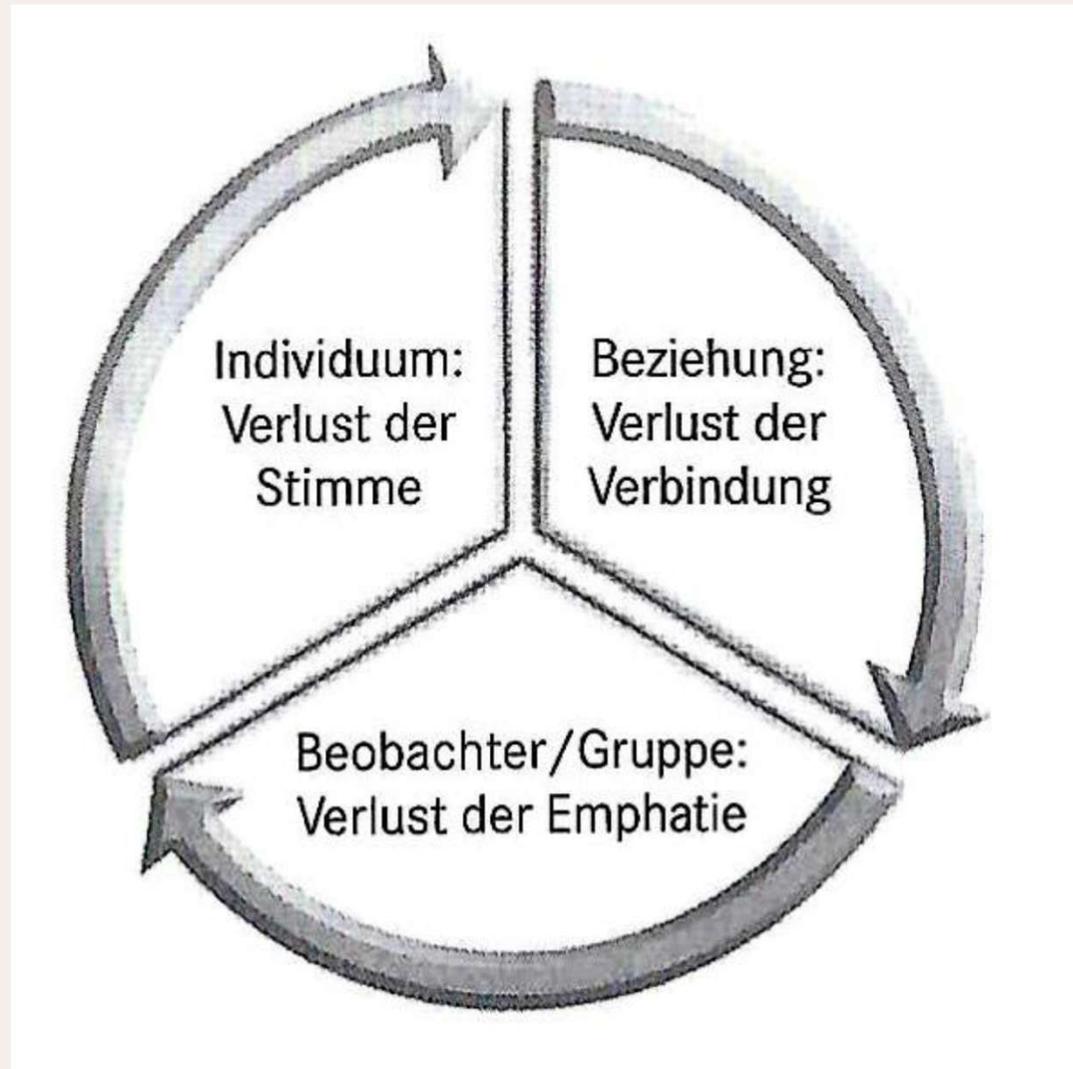
„Historisch gesehen hat sich das Gefühl der Scham entwickelt, um dem Individuum ein Verständnis für seinen Platz in der Gruppe zu vermitteln. Es hielt die Menschen dazu an, die sozialen Normen zu befolgen und hielt sie gleichzeitig davon ab, von ihnen abzuweichen. So hatte die Scham in der fernen Vergangenheit eine lebensrettende Funktion: Verhaltensweisen, die gegen die Gruppennormen verstießen, führten zum Ausschluss, was in der Regel den Tod bedeutete.“

Vermeidungsverhalten ist ein
Produkt unserer Zeit

- Eine sich immer schneller drehende Welt. Lieber in einem Raum **isolieren**, in dem ich die Dinge besser **kontrollieren** kann und mich besser vor Versagen, Ablehnung und Demütigung **schützen** kann.
- Die **Glücks-Gesellschaft**: Hindernisse, Rückschläge und Leiden sind immer weniger natürlicher Teil des Lebens und immer mehr Zeichen persönlichen Scheiterns.
- Das Regulieren von Scham wird also immer **weniger geübt**.

- Kulturelle Botschaften, die das „normale“ Leben abwerten und nur noch den großen Erfolg feiern (Stichwort Influencer)
- Sich mit einem erfolgreichen Influencer zu vergleichen, erzeugt sehr viel höhere Erwartungshaltungen als sich mit dem Maurer-Lehrling von nebenan zu vergleichen (oder auch dem Maturanten von nebenan).
- Vermeidungsverhalten als „Gegenreaktion“ auf eine Kultur, die »gewöhnliche« Menschen, die ein »gewöhnliches« Leben führen, belächelt und verachtet.“

Die 3 Effekte der Scham



- Vermeiden ist keine Aggression
- Vermeidung ist in erster Linie das Ergebnis einer **dysregulierten Scham**
- Erwartungshaltung erhöht die Scham, Stolz senkt sie.
- Vermeidung kann nicht durch Gewaltanwendung gelöst werden
- Ziel ist es, mit dem Kind in **Kontakt** zu treten und die Aktivität in seinem Leben zu fördern
- **Verbindung** geht vor Funktionieren

Was können wir tun?

Die schlechte Nachricht

Die gute Nachricht

Unsere Aufgabe

The slide features a light beige background with decorative circular patterns in the corners. The top-right corner shows a blue and gold pattern, while the bottom-left corner shows a brown and white pattern.

Beziehungsorientierte, verbindende Gespräche

Haltung

- Ohne Urteile, Ohne Erwartungen
- Neugieriges Interesse an der Lebenswelt
- Weniger ist mehr (Kleine Schritte große Hoffnung)
- „Nebenbei“ (senkt das Erwartungsempfinden)
- Wir wollen kein Problem lösen, wir wollen Verbindung

Die Multiple Choice Frage

- ELTERNTEIL: »Wie war es für dich, als du nicht mit deinen Freunden sprechen konntest?
- FELIX (5): (Stumm)
- **ELTERNTEIL: »Ich frage mich, ob du schweigst, A) weil du nicht genau weißt, wie du dich damals gefühlt hast; B) weil du jetzt nicht darüber sprechen möchtest; oder C) aus einem ganz anderen Grund?«**
- FELIX: »Alle von ihnen: A, B und C...«

- MUTTER : Bist du böse auf Papa?
- SOHN: (Stumm)
- MUTTER: Warum bist du böse auf ihn?«
- SOHN: Ich weiß es nicht.«
- **MUTTER : Bist du wütend auf ihn, A) weil er deinen Computer ausgestöpselt hat; B) weil er dich angeschrien hat; oder C) aus einem anderen Grund?«**

- SOHN: Ich habe ihm gesagt, dass ich gerade das Spiel beende! Er kümmert sich nie darum, was ich tue! Er weiß nur, dass er die Schnur herausziehen muss!«
- MUTTER: »Es ist wirklich ärgerlich, dass mitten im Spiel der Computer ausgeschaltet wird.«
- SOHN: »Ich weiß, ich spiele zu viel, aber er hätte noch ein paar Minuten warten können ...«

Die Inwiefern-Inwiefern-Frage

- 
- Wie sehr helfen Computerspiele deiner Meinung nach, im Leben voranzukommen, und wie sehr behindern sie dein Vorankommen?
 - Inwieweit geben Computerspiele deinem Leben einen Sinn und inwieweit nehmen sie ihm Sinn?

(Solche Fragen gehen davon aus, dass die Einstellung des Kindes zum Spielen von vornherein ambivalent ist, und bringen die beiden Seiten des Themas zum Vorschein.)



Fragen zur Stärkung der
Selbstwirksamkeit & Resilienz

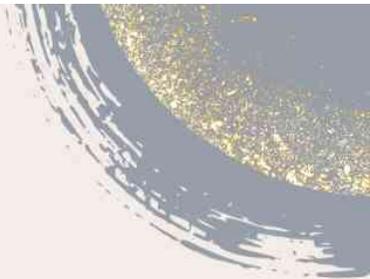
- 
- Was sind die Dinge, die dich im Spiel am meisten frustrieren?
 - Wie gehst du mit ihnen um?
 - Was tust du, wenn du verlierst?
 - Wie gehst du mit Schwierigkeiten und Hindernissen um?
 - Wie hast du gelernt, ein so guter Gamer zu werden?
 - Bringst du anderen etwas bei? Teilst du dein Wissen?



Fragen zur Stärkung von
Selbsterkenntnis und
Selbstbewusstsein

- Was ist so interessant und besonders an diesem Spiel?
- Was braucht man, um in diesem Spiel gut zu sein (strategisches Denken/Mut/Geduld/schnelles Denken/Zusammenarbeit usw.)?
- Verfügst du über diese Eigenschaften?
- Was ist dein Stil beim Spielen?
- Was gefällt dir an deinem Avatar, was gefällt dir nicht?
- Wie wirkt sich das Tragen verschiedener Skins auf deine Erfahrung aus?

Fragen, die **Stolz** fördern

- 
- Auf welcher Stufe stehst du jetzt? Oh, cool!
 - Wie bist du so gut in diesem Spiel geworden?
 - Kannst du mir das Spiel beibringen?
 - Du hast hart gearbeitet und nicht aufgegeben - ich bin stolz auf dich!
 - Du hast ein paar wirklich coole Freunde gefunden, mit denen du zocken kannst!
- 

Weitere Gedanken & Ideen

- Vermeiden von Immer, Nie, Nur, Du...
- Ich-Botschaften
- Verstehen Wollen bedeutet nicht einverstanden sein müssen
- Sitzordnung und Augenkontakt beachten
- Empathisches Einfühlen nach Rosenberg
- Affektvermeidungstechniken (AVT)
- Klassisches Aktives Zuhören, Paraphrasieren

Bei Scham kontraproduktiv

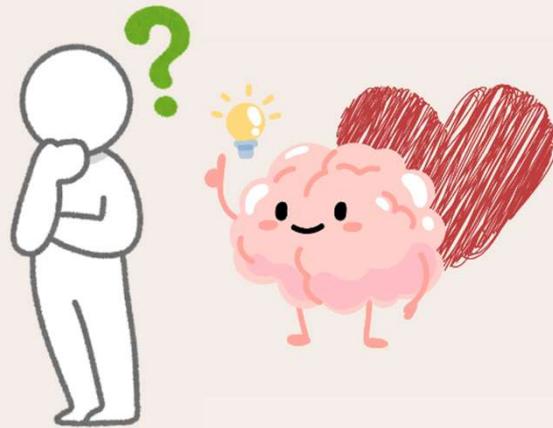
- Zu viel Augenkontakt
- Nach vorne beugen
- (Innere) Erwartungshaltung
- Problemlösungshaltung
- Exponierung
- Zu schnell zu viel



Uri Weinblatt

Contactivity -
mit Neuer Autorität raus
aus der Vermeidung

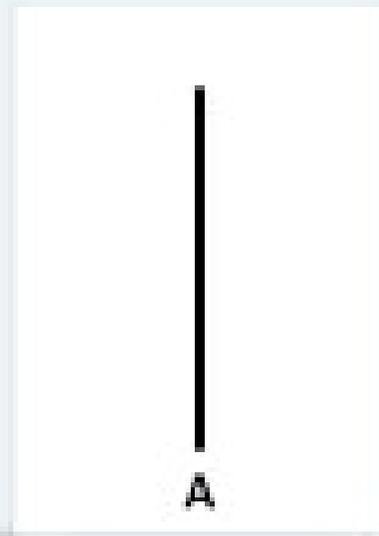
V&R



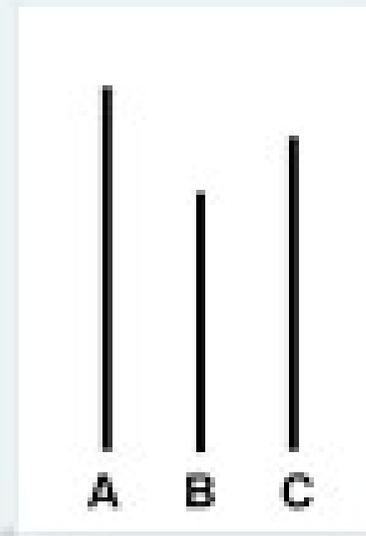
Gedanke 5

Gruppendynamik

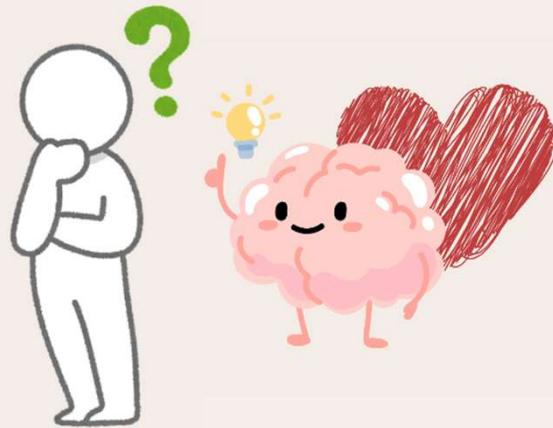
Die Versuchsanordnung des Asch-Experiments



Karte 1



Karte 2

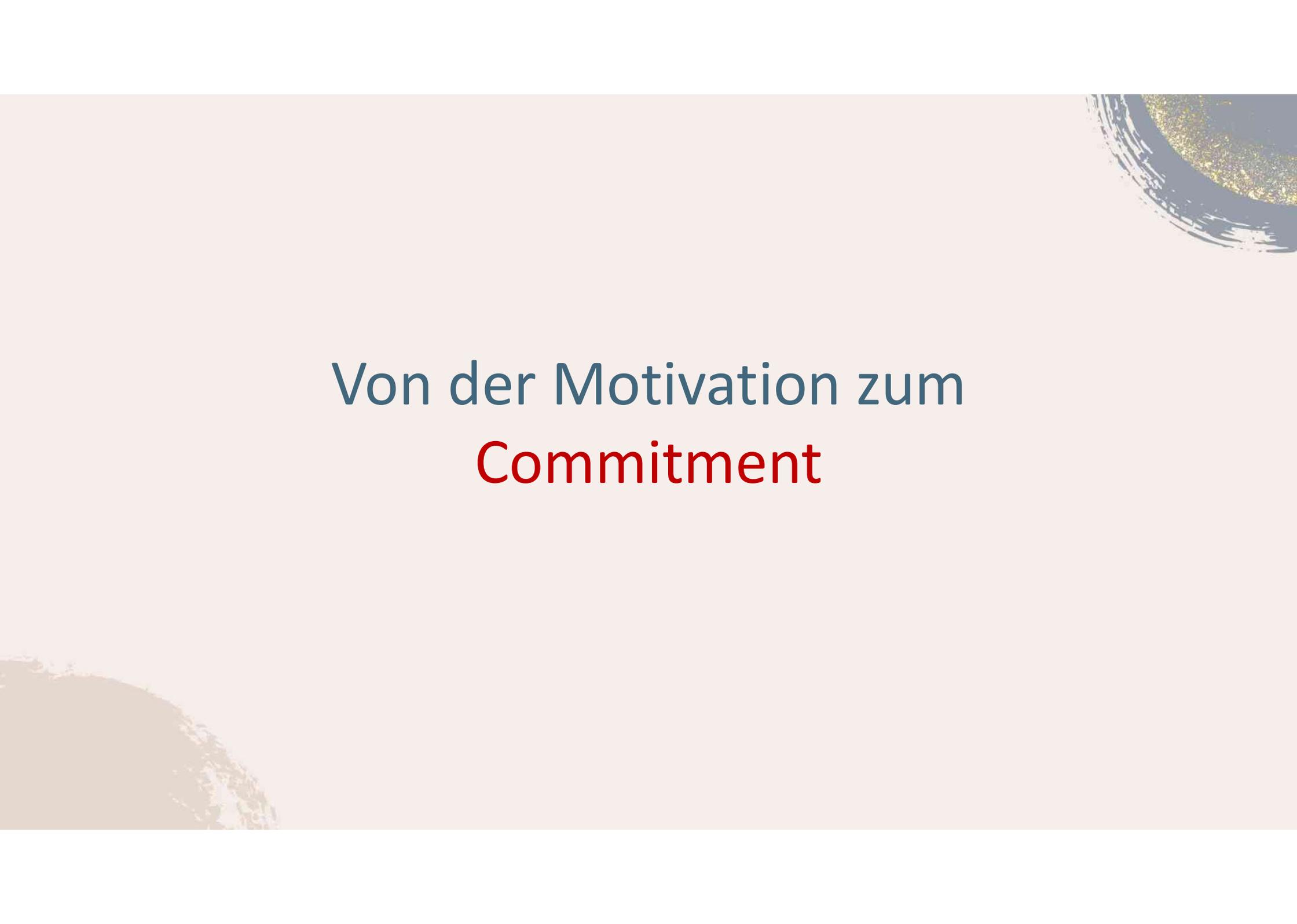


Gedanke 6

Ist Motivation
überbewertet?



Wenn ich nur motivierter wäre,
dann würde ich endlich mehr
Sport machen, gesünder essen,
das Projekt starten oder die lang
überfällige Entscheidung treffen.



Von der Motivation zum Commitment

ELTERNTEIL: Hast du das Gefühl, dass nichts mehr einen Sinn hat?

SOHN: Ja.

ELTERNTEIL: Wie sehr beunruhigt dich das und wie sehr ist es für dich in Ordnung?

SOHN: Es fühlt sich nicht gut an, alles ist langweilig.

ELTERNTEIL: Das kann jedem passieren, weißt du? Während des Corona-Lockdowns habe ich das auch so empfunden. Ich hatte Angst, dass das Leben nie wieder einen Sinn haben würde.

SOHN: Und was hast du getan?

ELTERNTEIL: **Als ich wieder anfing, Dinge zu tun, kam es einfach zurück.** Und das wird auch mit dir passieren. Es kommt langsam zu rück, am Anfang spürst du es nicht einmal, aber eines Tages wirst du merken, dass es wieder da ist. Es ist ein bisschen so, wie wenn man den Geschmackssinn verliert, wenn man Corona hat, und dann langsam wieder anfängt zu schmecken.

The importance of smaller steps



Quelle: <https://www.insideamind.blog/post/the-importance-of-taking-small-steps-adhd-advice>; 01.05.2025

- Was möchtest Du verändern?
- 1 Sache. 1 kleine Sache.
- Gerne auch einen Skill in einem PC Game
- Schreibe dein persönliches Motiv auf, also warum willst du das machen, wie fühlt sich das Ziel an, wenn du es erreicht hättest?
- Drittens baue Minigewohnheiten ein und mach die so klein, dass du keine Ausrede mehr findest.

Antwort an Simon

DANKE!



wo-lang

beziehungs-weise(s)
sozial(e)wesen

Simon Mitterbauer

info@wo-lang.at
+43 677 615 173 74
www.wo-lang.at

Quellen:

- Weinblatt, Uri: Contactivity. Mit Neuer Autorität raus aus der Vermeidung. Göttingen: Vandenhoeck & RuprechtGmbH & Co. KG, 2023
- Weinblatt, Uri: Die Nähe ist ganz nah! Scham und Verletzungen in Beziehungen überwinden. Göttingen: Vandenhoeck & RuprechtGmbH & Co. KG, 2016
- <https://www.facebook.com/reel/644930594808266>; 06.05.2025
- Von PNG by Philipp Guttman, SVG by Jüppsche - http://de.wikipedia.org/wiki/Datei:Maslowsche_Bed%C3%BCrfnispyramide.png, Gemeinfrei, <https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=19910758>; 06.05.2025
- <https://elternsuchtkrankerkinder.de/psychische-grundbeduerfnisse-der-unsichtbare-antrieb-hinter-all-unserem-denken-und-handeln/>; 06.05.2025
- <https://www.youtube.com/watch?v=qQxX9bvmwJQ>; 06.05.2025
- <https://karrierebibel.de/asch-experiment/>; 20.04.2025
- <https://www.insideamind.blog/post/the-importance-of-taking-small-steps-adhd-advice>; 01.05.2025
- <https://open.spotify.com/episode/7mqpMwVvA8V0uTLg7YAXuQ?si=stwn65fURqKpPBIL6907vA>; 06.05.2025