

**Motivation in schwierigen Lebenslagen – praktische Strategien für mehr Lernfreude im
Sprachunterricht
Workshop**

26.09.2026 | Referentin: Réka Licht

1. Ausgangssituation

Viele Teilnehmende in Integrations- und Sprachkursen lernen unter herausfordernden Bedingungen:

- Sprachbarrieren
- Arbeitsmarktprobleme
- Rechtliche Unsicherheit
- Soziale Isolation
- Psychosoziale Belastungen
- Informations- und Orientierungsbarrieren

Diese Lebenslagen beeinflussen Motivation, Konzentration und Lernbereitschaft unmittelbar.

2. Was ist Motivation?

Motivation ist ...

- Motor und Antrieb für Verhalten
- Grundvoraussetzung für erfolgreiches, nachhaltiges Lernen
- kein Charakterzug, sondern ein dynamischer Zustand

Lernpsychologische Perspektive (Rheinberg & Vollmeyer): Motivation entsteht, wenn Lernen als

- sinnvoll
- bewältigbar
- persönlich bedeutsam erlebt wird.

3. Wann lernen Menschen motiviert?

Motivation entsteht, wenn ...

- Lernende sich sicher fühlen (klare Struktur, fehlerfreundliches Klima)
- sie Sinn erkennen (Relevanz für Alltag und Beruf)
- sie sich kompetent erleben (machbare Aufgaben, sichtbare Fortschritte)
- sie Autonomiespielraum haben (Wahlmöglichkeiten)
- sie Fortschritt wahrnehmen (qualitatives Feedback)

Zentrale theoretische Grundlagen:

- Selbstbestimmungstheorie (Deci & Ryan)
- Erwartungs-Wert-Theorie (Eccles & Wigfield)
- Selbstwirksamkeit (Bandura)
- Motivation (Rheinberg & Vollmeyer)

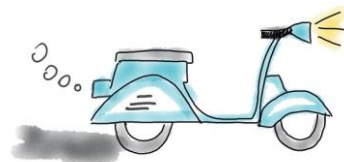


Illustration: Réka Licht

Cornelsen

Potenziale entfalten

Motivation fördern – 4 Hebel

Hebel 1 – Nutzen transparent machen

Motivation steigt, wenn Lernende den Wert einer Aufgabe erkennen.

Praxisbeispiele:

- Aufgaben aus Behördenalltag
- Arztgespräch simulieren
- Gespräch mit Kita / Schule vorbereiten
- Berufliche Situationen trainieren

Wichtig: Explizit benennen, wofür das nützlich ist.

Hebel 2 – Autonomie ermöglichen

Warum ist Autonomie so wichtig?

- ☹ Viele erleben im (beruflichen) Alltag:
- ☹ Fremdbestimmung,
- ☹ Abhängigkeit,
- ☹ bürokratische Vorgaben,

☹ wenig Einfluss auf ihr eigenes Leben

Positive Erfahrung im Unterricht:

- ☺ Hier kann ich mitentscheiden!
- ☺ Meine Meinung zählt!

Wirkung: Motivation!

Konkrete Umsetzung:

Wahl zwischen Aufgaben (A oder B) / Sprechen oder Schreiben? / allein oder zu zweit?

/Lernpartner:in selbst wählen / Lernzeit frei wählen, statt Aufgabenmenge abarbeiten müssen

Hebel 3 – Struktur und Orientierung bieten

Unser Gehirn liebt Ordnung.

Konkrete Maßnahmen:

- klare Phasenstruktur bieten
- kurze, verständliche Arbeitsaufträge
- Orientierung geben:
 - Wo sind wir?
 - Was haben wir geschafft?
 - Was kommt noch?
- Qualitatives Feedback statt allgemeiner Lobformeln: Nicht nur: „Super!“, Sondern, z.B.: „Ein schöner Satz. Sehr klar formuliert. Zwei neue Wörter korrekt verwendet.“
- Routinen etablieren: wiederkehrender Ablauf, vertraute Frage (Unser Gehirn liebt auch Muster! Wiederkehrende Elemente helfen, Situationen schneller einzuordnen und Energie zu sparen.)



Illustration: Réka Licht

Hebel 4 – Einstellung und Erwartung

Unsere Erwartungen beeinflussen Wahrnehmung, Verhalten und Leistung.

Pygmalion-Effekt: Positive Erwartungen stärken Selbstbild und Leistung.

Reflexionsimpulse („Hattie-Check“):

1. Wie wertschätzend bin ich den Lernenden begegnet?
2. Habe ich allen zugetraut, die Lernziele zu erreichen?
3. Hat mein Unterricht tatsächlich Lernen ausgelöst?

Cornelsen

Potenziale entfalten



Über mich und das Thema

Ich begleite seit über 25 Jahren DaF-/DaZ-Lernende in ihrem Lernprozess und unterstütze Lehrkräfte bei der Vermittlung der deutschen Sprache.

In meiner Tätigkeit begegnen mir immer wieder Menschen, für die Deutschlernen nicht die einzige Herausforderung im Alltag ist und, die gleichzeitig im Beruf oder Privatleben schwierige Situationen meistern müssen. Dann erlebe ich hautnah, wie schwer es sein kann, vor diesem Hintergrund motiviert zu bleiben und die zum Lernerfolg nötige Energie aufzubringen.

Da viele gebräuchliche Motivationstechniken in diesen Situationen nicht greifen, habe ich im Workshop gezielt Stellschrauben vorgestellt, die unter den beschriebenen Umständen helfen können, trotz aller Widrigkeiten Lernen und Lernerfolge zu ermöglichen.

Haben Sie Fragen oder Anregungen zum Thema oder die vorgestellten Ideen ausprobiert? Lassen Sie mich gern wissen, wie es gelaufen ist!

Hier erreichen Sie mich: reka.licht@deutschtutor.com

Was mich inspiriert hat... und falls Sie tiefer in das Thema einsteigen möchten:

- Bandura, Albert (1997): *Self-Efficacy*. New York: Freeman
- Brandstätter; Schüler; Puca; Lozo (2018): *Motivation und Emotion*. Springer.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1993): *Die Selbstbestimmungstheorie der Motivation und ihre Bedeutung für die Pädagogik*. Zeitschrift für Pädagogik, 39(2), 223–238.
- *Expectancy-Value Theory*. The Cambridge Handbook of Motivation and Learning, pp. 617 – 644, Cambridge University Press, 2019.
- Hattie, J. (2008): *Visible Learning*. Taylor & Francis.
- Hattie (Aut.); Zierer (Bearb.); Beywl (Bearb.) (2019): *Lernen sichtbar machen für Lehrpersonen*, Schneider Verlag.
- Rheinberg, F., & Vollmeyer, R. (2018): *Motivation*. Kohlhammer.
- [Schwarzer, Ralf / Jerusalem, Matthias \(2002\): *Das Konzept der Selbstwirksamkeit*. In: Schwarzer, Ralf \(Hrsg.\): *Selbstwirksamkeit und Gesundheitsverhalten*. Hogrefe.](#)
- Wigfield, A., & Eccles, J. S. (Eds.) (2002): *Development of Achievement Motivation*. Academic Press

Integration & Lebenslagen:

- [Forschungsbericht des BAMF/SOEP/IAB. \(2016\). Geflüchtete Menschen in Deutschland: Lebenslagen und Integration:](#)
- [Organisation for Economic Co-operation and Development \(OECD\). \(2024\). New approaches to labour market integration of migrants and refugees.](#)
- [Deutsches Zentrum für Integrations- und Migrationsforschung \(DeZIM\)](#)
- [Haindorfer, R. \(2024\). The integration resources of refugees and life satisfaction. Journal Article](#)
- [SVR-Studie. \(2018\). How might integration succeed? Asylum seekers' perspectives.](#)

Cornelsen

Potenziale entfalten