

## Fragen und Antworten zur Wiederholung

### Kapitel 14 – Intrinsische Motivation und Flow-Erleben

#### 1. Welche Verständnisse der Unterscheidung von intrinsischer vs. extrinsischer Motivation kennen Sie?

Antwort:

Intrinsisch als in der Tätigkeit, als Motivation, die auf Selbstbestimmung und Kompetenzerleben basiert, als Interesse und Involviertheit und als Motivation, bei der Tätigkeit und Resultat gleichthematische Anreize haben.

#### 2. Kennen Sie Phänomene, die je nach Definition von intrinsisch verschieden zu klassifizieren wären?

Antwort:

Jemand führt mit großer Freude und voll involviert eine Tätigkeit aus (z. B. Malen, Programmieren von Computern), obwohl er weiß, dass er dafür bezahlt wird. Jemand zwingt sich ganz selbstbestimmt zu einer Tätigkeit, deren Vollzug ihm keinen Spaß macht. Eine Aktivität, bei der es schon deshalb keine Gleichthematik von Tätigkeit und Resultat gibt, weil es kein angestrebtes Ergebnis gibt, kann im Vollzug große Freude machen und immer wieder ausgeübt werden.

#### 3. Welche Erwartungstypen und Anreizarten werden im Erweiterten Kognitiven Motivationsmodell von Heckhausen (1977) unterschieden?

Antwort:

Situations-Ergebnis-Erwartung, Handlungs-Ergebnis-Erwartung, Ergebnis-Folge-Erwartung und Folgen-Anreize. Eine erneute Modellerweiterung berücksichtigt zusätzlich die Tätigkeitsanreize.

#### 4. Wenden Sie dieses Modell auf Ihre aktuelle Motivation an, diese Frage jetzt beantworten zu wollen.

##### Antwort:

Die Situation sei, dass Sie den Text aus bestimmten Gründen (bestimmte Folgen, Interesse am Inhalt, Spaß am Lesen etc.) bis zu dieser Stelle gelesen haben; Handlung sei, diese Frage jetzt beantworten zu wollen; Ergebnis sei, zu wissen, ob Sie den Textinhalt hinreichend beherrschen; unmittelbare Folge sei, mit einem guten Gefühl gleich etwas anderes tun zu können, ohne dass weitere erwünschte Folgen (Prüfung zu bestehen, Referat halten zu können, die Kapitelinhalte im „richtigen Leben“ anwenden zu können etc.) gefährdet würden. Gegebenenfalls erwarten Sie auch die Folge, einen gezielten Hinweis zu erhalten, welchen Textteil Sie noch genauer durchdenken müssten.

#### 5. Mit welcher Methodik werden die Eigenanreize des Tätigkeitsvollzugs untersucht? Geben Sie zwei Beispiele und diskutieren Sie Vor- und Nachteile.

##### Antwort:

##### 1. Befindlichkeitsskalierung im Tätigkeitsvollzug.

- Vorteil: Die Daten werden quasi „online“ gewonnen; durch die abstrahierten Skalen sind Vergleiche über verschiedene Tätigkeiten, Bedingungen und Personen möglich.
- Nachteil: Die hoch abstrahierten Einschätzungen geben nur wenig von den qualitativen Besonderheiten eines bestimmten Tätigkeitsvollzugs wieder.

##### 2. Explorative Interviews zu spezifischen Anreizqualitäten.

- Vorteil: Die tätigkeitsspezifischen Vollzugserlebnisse machen nachvollziehbar, was genau an einer Tätigkeitsausführung so attraktiv ist.
- Nachteil: Die Daten werden im Nachhinein erhoben. Sie sind zudem nicht ohne Weiteres zwischen verschiedenen Tätigkeiten vergleichbar.

#### 6. Was ist mit Flow-Erleben gemeint und welche Komponenten sind für diesen Zustand charakteristisch?

##### Antwort:

Das selbstreflexionsfreie Aufgehen in einer glatt laufenden Tätigkeit, bei der man trotz voller Kapazitätsauslastung den Ablauf noch gut unter Kontrolle hat. Zu den Komponenten siehe Übersicht in Abschn. 14.5.2.

## 7. Worin liegt der Unterschied zwischen der qualitativen und quantitativen Flow-Forschung?

### Antwort:

Bei der qualitativen Flow-Forschung wurden auf der Basis von rückblickend explorierenden Interviews die 6 bis 9 relevanten Flow-Komponenten gefunden. Bei der quantitativen Flow-Forschung wurden mit der Erlebens- Stichproben-Methode (ESM) signalgesteuert Befindlichkeiten auf Skalen erfasst, die sich aber nur z. T. mit den Flow-Komponenten aus der qualitativen Forschungsphase decken.

## 8. Wie wurde in der quantitativen Forschungsphase bei der ESM-Technik Flow definiert? Welche Probleme treten dabei auf?

### Antwort:

Flow wurde über die Balance von Anforderung und Fähigkeit auf individuell überdurchschnittlichem Niveau definiert.

Probleme: Man definiert einen Zustand über lediglich eine seiner vielen Komponenten. Speziell bei dieser Balance-Komponente sind theoretisch wie empirisch begründet starke individuelle Unterschiede zu erwarten. Mitunter wurden Anforderung und Herausforderung („challenge“) miteinander verwechselt, wobei es auch noch individuell unterschiedliche Verständnisse zu diesen Begriffen gibt.

## 9. Was ist der Expertiseeffekt beim Flow-Erleben und wie kommt er zustande?

### Antwort:

Bei komplexen Tätigkeiten müssen erforderliche Basiskompetenzen erst hinreichend automatisiert sein, bevor sich der Flow-typische glatte Verlauf der Ausführung einstellen kann. Bei einfach strukturierten Aktivitäten gibt es diesen Effekt nicht.

## 10. Welche Interpretationsschwierigkeiten ergeben sich beim Nachweis, dass Flow leistungsförderlich ist?

### Antwort:

Die Einflussrichtung ist zweiseitig. Flow kann (Lern-)Leistung fördern, aber bei besseren (Lern-)Leistungen kann auch die Chance von Flow-Erleben steigen (siehe oben Expertiseeffekt in Frage 9).

### 11. Welcher Zusammenhang von Flow-Erleben und Cortisolausschüttung wurde gefunden? Lässt sich von physiologischen Maßen eindeutig auf Flow-Erleben schließen?

Antwort:

Flow-Erleben korreliert positiv mit der Cortisolausschüttung. Übersteigt jedoch der Wert für Cortisol eine bestimmte Schwelle, wird die Korrelation negativ. Dies lässt sich mathematisch als ein umgekehrt U-förmiger Zusammenhang beschreiben. Der U-förmige Zusammenhang konnte von verschiedenen Arbeitsgruppen bestätigt werden. Inhaltlich lässt sich dies so verstehen, dass mit wachsenden Anforderungen Flow-Erleben und Cortisol zunächst ansteigen. Übersteigen die Anforderungen ein optimales Niveau (d. h. die Anforderungen werden zu hoch), sinkt Flow-Erleben, wohingegen Cortisol weiter steigt (sofern die Aufgabe für die Person wichtig ist). Ein sehr hoher Cortisolwert ist somit ein Anzeichen für Überforderung und Stress. Inwieweit der U-förmige Zusammenhang auch bei körperlichen Aktivitäten (z. B. Klettern, Surfen) gilt, ist offen. Bei weiteren physiologischen Maßen ließen sich ebenfalls systematische Zusammenhänge mit dem Flow-Erleben finden. Jedoch ist das Ziel noch nicht erreicht, von physiologischen Indikatoren sicher auf das Erleben von Flow schließen zu können. So geht Flow-Erleben zwar mit physiologischen Veränderungen einher, jedoch sind die Zusammenhänge zu spezifischen physiologischen Maßen nicht außergewöhnlich stark und zudem sind physiologische Veränderungen von vielen weiteren Faktoren abhängig. Somit ist der Schluss von physiologischen Korrelaten auf Flow-Erleben nach jetzigem Stand nicht hinreichend eindeutig.

### 12. Warum sollte bei hoher „motivationaler Kompetenz“ Flow-Erleben häufiger auftreten können?

Antwort:

Die wichtigste Komponente der motivationalen Kompetenz ist die Übereinstimmung von impliziten Motiven und motivationalem Selbstbild. Bei hoher Übereinstimmung steigt die Wahrscheinlichkeit, dass die Person sich selbstbildgestützt Ziele setzt, bei deren Verfolgung sie motivpassende Aktivitäten ausführen kann. Diese Unterstützung durch die impliziten Motive macht dann eine volitionale Aktivitätskontrolle überflüssig. Die Person kann sich dem Lauf der Aktivität überlassen, womit die Chance für Flow-Erleben steigt. Diese Annahmen sind aber erst über zwei Befunde gestützt.