Was kennzeichnet die Selbstbestimmungstheorie?

Self-Determination-Theory SDT (Deci & Ryan)

Die dispositionale Komponenten der menschlichen Motivation sind wichtiger Bestandteil der individuellen Persönlichkeitsorganisation/der Struktur des individuellen Selbst.

"Je tiefgründiger ein Handlungsziel im individuellen Selbst verankert ist, desto höher ist die Wahrscheinlichkeit, dass die damit verbundenen Handlungen als selbstbestimmt und in diesem Sinn als intrinsisch wahrgenommen werden."

Formen fremd- und selbstbestimmter Motivation

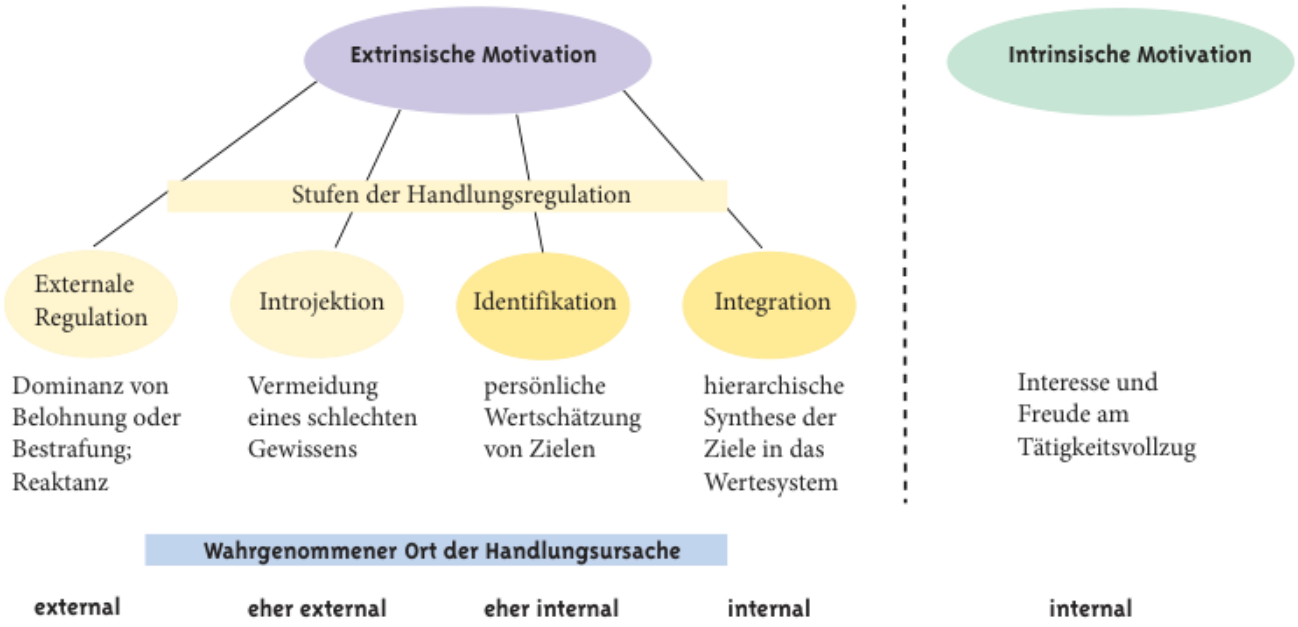


Abbildung 8.6 Unterschiedliche Ausprägungen der Motivation (nach Deci & Ryan, 2000)

- Externale Regulation - ausschließlich von Kontingenzen (externe Handlungsfolgen) gesteuert; charakteristisches Kennzeichen dieses Motivationstyps ist mangelnde Ausdauer (Persistenz).
- Introjizierte Regulation - Handlungsziel wird als notwendig anerkannt, ist aber noch nicht zu eigen gemacht (Bsp.: Schüler, der nur die Erwartungen der Eltern erfüllen will mit guten Noten)
- Identifizierte Regulation - Lernziel wird persönlich für wichtig erachtet und vorübergehend oder dauerhaft in individuelles Selbstsystem integriert

© 2026 Dr. Jutta Zingler <info@cube-academy.org>

- Integrierte Regulation - ehemals externale Ziele sind in Gesamtsystem persönlicher Motive harmonisch eingebunden. (Kann immer nur annäherungsweise erreicht werden)

Grundegende psychologisches Bedürfnisse (Basic needs)

Neben biologischen Antriebsfaktoren (Hunger, Durst, Wärmeregulation) gibt es auch ein angeborenes emotionsbasiertes Steuerungssystem des EuV. Dieses wirkt unterbewusst und im Rahmen eines automatisiert ablaufenden psychischen Rückmeldesystems; das Feedback wird seinerseits ohne kognitiv-reflexive Kontrolle verarbeite, hat aber dierekten Einfluss auf das aktuelle Zuwendungs- oder Vermeidungsverhalten.
Diese Theorie ist vor allem wichtig in Lernumgebungen, die explizit das Ziel verfolgen, eine auf Interesse und Selbstbestimmung beruhende Lernbereitschaft zu fördern.

- Kompetenzerleben:
    - sich selbst als wirksam erleben,
    - gegebene Anforderung aus eigener Kraft bewältigen können,
    - das Gefühl haben, noch fehlenden Kompetenzen erwerben zu können.
- Autonomie (Selbstbestimmung)
    - Individuum möchte Ziele und Vorgehensweisen des eigenen Tuns selbst bestimmen
    - Person möchte dann und so autonom handeln, wie sie davon überzeugt ist, ein Ziel alleine erreichen zu können
- Soziale Eingebundenheit
    - in sozialer Umgebung akzeptiert und anerkannt zu sein.

Krapp, Greyer und Lewalter, 2014

Eindeutige ID: #1042
Verfasser: Dr. Jutta Zingler
Letzte Änderung: 2023-05-12 10:53

© 2026 Dr. Jutta Zingler <info@cube-academy.org>