

## Transkript Podcast Motivation

Transkribiert mit noScribe Vers. 0.5

(22 Sekunden Pause)

THOMAS SCHMIDT [00:00:22]: Herzlich willkommen zu einer neuen Folge Abgehört der Medizindidaktik-Podcast mit Thomas Schmidt, Susanne Quintes und heute einer Gästin, Wenke. (...) Ja, hallo. Heute haben wir eine Podcast-Folge mit dem Thema Motivation und deswegen haben wir uns eine Studierende eingeladen. Wenke, magst du dich einmal ganz kurz vorstellen?

WENKE REENTS [00:00:52]: Äh, ja, gerne. Hi, ich bin Wenke, ich studiere hier in Oldenburg Medizin und bin jetzt im zehnten Semester und lass das heute einfach mal so auf mich zukommen.

THOMAS SCHMIDT [00:01:04]: Genau, dann steigen wir doch gleich mal voll ein ins Thema. Was hat dich denn überhaupt motiviert, mit uns jetzt einen Podcast aufzunehmen?

WENKE REENTS [00:01:11]: Äh, ja, ich habe die Anfrage gelesen, war auch erstmal nicht ganz abgeneigt, weil ich dachte, Podcast hörst du selber gerne und, sowohl im, ja, fürs Studium als auch im Privaten. Und, ähm, dann dachte ich, das ist vielleicht mal eine ganz coole Abwechslung so für meinen sonstigen Alltag.

THOMAS SCHMIDT [00:01:30]: Ja, wir freuen uns natürlich wahnsinnig, weil wir nämlich jemanden haben, der das mal aus erster Hand erzählen kann, was, jetzt gerade so im Medizinstudium, wie man das selbst erlebt, wie auch vielleicht die anderen Studierenden das so erleben.

SUSANNE QUINTES [00:01:44]: Ja, wir haben eben schon drüber geredet, dass es sonst auch ein bisschen seltsam wäre, wenn Thomas und ich über studentische Motivation sprechen, weil wir ja doch beide schon seit zwei, drei, zwölf Jahren, 25, aus dem Studium raus sind. Äh, ja, und wie sind wir auf das Thema gekommen?

THOMAS SCHMIDT [00:02:05]: Ja, Motivation ist ja eins der wichtigsten Treiber fürs Lernen tatsächlich. Wenn man mal in unsere Bibel guckt, in den Hattie, dann sind wir da bei 0,46 Effektstärke. Ich habe gerade nochmal nachgeguckt bei *Visible Learning*, sie haben es gerade wieder im Februar aktualisiert. Und damit hat Motivation ein hohes Potenzial, die Lernleistung von Studierenden signifikant zu steigern. Also lohnt es sich schon, Studierende zu motivieren, denn das fördert das Lernen.

SUSANNE QUINTES [00:02:33]: Ja, und wenn wir ans Medizinstudium denken, dann ist ja oft auch ein, ja, Vorwurf möchte ich nicht sagen, aber ja, was viele mit dem Medizinstudium verbinden ist eben, dass es stark verschult ist, dass es viele Pflichtveranstaltungen gibt, dass die Stoffmenge und der Druck extrem hoch sind, extrem groß sind, dass es viele multiple-choice-Fragen als Prüfungsformat gibt. Und da denkt man ja dann immer, ja, wie kann dann überhaupt jemand motiviert sein, das zu studieren? Magst du mal erzählen, was dich eigentlich zum Medizinstudium motiviert hat, Wenke?

WENKE REENTS [00:03:10]: Ja, ich würde sagen, für mich war das gar nicht unbedingt so, dass es die ganze Zeit klar war. Bis zum Abi würde ich sagen, wusste ich nicht, was ich so richtig machen will. Der Gedanke, Medizin zu studieren, war im

Hinterkopf, aber ich würde auch sagen, erst so ab Klasse 11 oder so. Also ich konnte mir das schon gut vorstellen, auch so den Alltag oder wie man das so klassisch kennt aus der Praxis. Ich komme aus einer relativ ländlichen Gegend und so den Alltag in so einer Praxis konnte ich mir schon gut vorstellen, weil man viel Kontakt mit anderen Menschen hat und so die Familien und Hintergründe oft auch kennt. Aber es war oft so, dass ich glaube ich ein bisschen viel Respekt davor auch hatte und mir das nicht so richtig vorstellen konnte, schaffst du das jetzt oder bist du dafür bereit oder bist du dafür geeignet? Und dann habe ich mir in der Oberstufe immer einfach gesagt, als dieser Gedanke aufkam, okay, jetzt machst du erstmal nur Abitur. Das heißt, ich schaue erstmal so in etwas kleineren Schritten. Dann war das Abitur so ganz gut. Dann habe ich nach dem Abitur gesagt, okay, jetzt schreibst du den TMS, den Test für medizinische Studiengänge und schaust dann weiter, ob das noch in Frage kommt. Dann habe ich den geschrieben und hatte auch nie so eine richtige Alternative, die mich irgendwie so richtig ähnlich motiviert hat. [00:04:34] Und dann war der Test auch eben relativ gut und dann hat es mich eben ins Studium verschlagen.

THOMAS SCHMIDT [00:04:44]: Okay, ja, das ist tatsächlich so ein bisschen eine andere Idee. Wir haben jetzt tatsächlich eine neue, naja, so neu jetzt auch nicht von 24, gibt es ein Paper von Rother et al., wir verlinken wie immer die Quellen einmal, und da haben sie mal aufgezeigt, was sind eigentlich so die größten Motivationsfaktoren überhaupt zum Medizinstudium anzufangen. Und tatsächlich ist der größte, absolute Spitzenreiter, Altruismus. Das heißt, einfach Patienten helfen scheint so der größte Treiber zu sein.

SUSANNE QUINTES [00:05:17]: Aber du hast ja eben auch gesagt, du kommst ja aus dem ländlichen Raum und konntest dir da so einen Praxisalltag ganz gut vorstellen, hast den vielleicht selbst so erlebt. Das geht ja schon auch in die Richtung. (....)

THOMAS SCHMIDT [00:05:33]: Wenn man den Altruismus tatsächlich fördern will, dann schreiben sie in diesem Paper, wäre sozusagen früher, Patientenkontakte einbauen. Das haben wir ja im Studium hier eigentlich gemacht. Wann hattest du das erste Mal mit Patientenkontakt?

WENKE REENTS [00:05:46]: Ja, voll. Also das erste Mal hatte ich nach, ich bin im Oktober angefangen und dann im Dezember. Also nach zwei, drei Monaten dann.

THOMAS SCHMIDT [00:05:55]: Genau, das heißt, dann in einer Hausarztpraxis.

WENKE REENTS [00:05:57]: Genau, eine Woche in die Allgemeinmedizin sind wir gegangen, wusste gar nichts und fand es erst mal auch total spannend, mal auf der anderen Seite zu sitzen. War relativ früh.

THOMAS SCHMIDT [00:06:09]: Und war das okay für dich oder hat das nochmal motiviert, wie das hier im Paper beschrieben ist?

WENKE REENTS [00:06:15]: Voll. Also das war auf jeden Fall eine große Motivation und ich würde auch sagen, ich kann mich sehr gut an das zweite Praktikum erinnern. Das war dann irgendwie so ein halbes Jahr später, also nochmal im März darauf oder so. Und da war es echt so, dass man so diesen Studienstart erst mal hatte, viel Lernen, viel Theorie und dann bin ich auch noch in der Corona-Zeit angefangen. Da saß man sowieso sehr viel allein in seinem Zimmer. Und da hat diese Woche Praxis mir einfach nochmal gezeigt, okay, hey, das macht mir Spaß, ich weiß, wo ich hin will und ich werde nicht in meinem eigenen WG-Zimmer enden, sage ich mal.

THOMAS SCHMIDT [00:06:48]: Das ist schon mal gut. Genau. Weitere Faktoren wären tatsächlich wissenschaftliches Interesse. Mag man gar nicht so glauben, wenn man überlegt, wie einige der traditionellen Studiengänge aufgebaut sind, wo Wissenschaft ja fast gar keine Rolle spielt, muss man auch sagen. Also wissenschaftliches Arbeiten vermitteln, machen wir hier ja in Oldenburg tatsächlich, aber in vielen anderen Städten nicht. Hat das sich auch so ein bisschen gepackt, so ich will forschen oder ist das eher dann doch der Patientenkontakt?

WENKE REENTS [00:07:15]: Ich glaube, für mich war es damals eher der Patientenkontakt, weil so als sehr unwissende Schülerin stellt man sich jetzt oder weiß gar nicht die Perspektiven oder die Möglichkeiten, die man eigentlich alle hat. Und das Offensichtlichste ist halt der Arbeitsalltag in der Praxis oder im Krankenhaus und das, was man eben kennt. Deshalb, ich glaube, ich habe damals wenig an Wissenschaft oder Forschung gedacht und habe das nie so in den Blick genommen. Deshalb die primäre Motivation war, glaube ich, so das Offensichtliche, was man so kennt.

THOMAS SCHMIDT [00:07:48]: Als drittes haben Sie noch Autonomie und Kompetenzgefühl beschrieben. Das heißt, Selbstverständlich lernen, praktische Fertigkeiten erwerben und dass man natürlich später auch tatsächlich mehr oder weniger frei ist.

SUSANNE QUINTES [00:08:03]: Ja, bei Autonomie und Kompetenzgefühl sind wir auch schon direkt drin in der Theorie. Also wenn man sich die wissenschaftlichen Publikationen anschaut, dann wird oft so eine Art Rahmen, wissenschaftlicher Rahmen oder Rahmenwerke dann hinzugezogen, um eben Motivation näher zu bestimmen. Und eines der bekanntesten Rahmenwerke ist die Selbstbestimmungstheorie von Deci und Ryan. Die haben da mehrere Publikationen zu gemacht 2020 und 2022. Und die untersuchen eben verschiedene Faktoren, die intrinsische Motivation und extrinsische Motivation und psychologisches Wohlbefinden fördern und untergraben. Und ich glaube, bevor wir da weiter einsteigen, wollte Thomas überhaupt mal sagen, was ist denn intrinsische und extrinsische Motivation? THOMAS SCHMIDT: Wollte ich das? Gut. SUSANNE QUINTES: Ja, ich denke, ich hoffe es.

THOMAS SCHMIDT [00:09:05]: Also wir bleiben mal bei der Theorie tatsächlich, die haben das nämlich auch klar definiert. Intrinsische Motivation ist so prototypisch für selbstbestimmtes Handeln. Da entsteht die Befriedigung aus der Tätigkeit selbst. Das heißt, ich mache es, weil ich es will. Und ich finde es gut, dass ich es mache. Und das sind alles so Tätigkeiten, die man selbst als angenehm und interessant empfindet. Und tatsächlich, ich nehme dir jetzt schon mal ein bisschen was voraus, ist tatsächlich assoziiert mit besserem Konzeptverständnis und verbesserten Problemlösefähigkeiten und tatsächlich höherem Engagement für Lernaktivitäten. Dann gibt es die inextrinsische Motivation. Und das ist halt eher so abhängig von externen Faktoren, die nicht unbedingt zwangsläufig mit der Handlung selbst verbunden sind. Und da gibt es aber noch ein paar Abstufungen. So haben das Deci und Ryan gemacht. Wie ist der Grad der Selbstbestimmung? [00:10:06] Und das kann man da ein bisschen aufdröseln. Also wenn wir ganz unten anfangen, wäre es die Amotivation. Also man hat überhaupt keine Lust. Ich glaube, Lehrende werden wahrscheinlich mit dem Typus eher weniger Kontakt haben. Denn wer amotiviert ist, wird wahrscheinlich nicht zur Lehrveranstaltung kommen. Kann aber auch tatsächlich sein, dass man so eine komplette Passivität dann dort zeigt. Das kann auch passieren. Ist es schon mal passiert, dass du überhaupt keine Lust hattest zu irgendetwas, Wenke?

WENKE REENTS [00:10:38]: Ja, auf jeden Fall. Ich würde sagen, es ist selten der Fall, weil ich mich sehr leicht zu irgendwas motivieren oder begeistern lassen kann. Aber klar, es gibt immer mal Momente, wo man auf gewisse Dinge so gar keine Lust hat.

THOMAS SCHMIDT [00:10:51]: Ich würde das jetzt einmal ganz kurz durchgehen. Und zwar, ich habe es mir mal selber ein bisschen an so eine Art Sport gebunden. Wenn ich jetzt mal Sport machen will, wäre so die nächste Stufe die externe Belohnungssanktion. Ich will ein Stück Kuchen essen, möchte aber nicht dick werden. Also muss ich Sport machen, auch wenn ich überhaupt keinen Bock habe. Das wäre dann so die nächste Stufe von Belohnungssanktion. Ich esse ein Stück Kuchen, Sanktion, ich muss dann leider Sport treiben. Das nächste wäre Introdiziert, also das gewisse Selbstwertgefühl. Ich weiß, es ist besser für meinen Körper, wenn ich Sport mache, deswegen tue ich es. Das wäre so das nächste. Die nächste Stufe zur Selbstbestimmung wäre dann, ich identifiziere mich. Ich möchte was weiß ich, Marathon laufen etc. Und deswegen mache ich es. Ich habe das Ziel, dass ich so fit bin. Und dann die letzte, immer noch extrinsische Motivation, wäre so ein bisschen ins Selbstbild integriert tatsächlich schon. [00:11:55] Das heißt, es ist schon so mein eigenes Bedürfnis und meinen eigenen Werten entgegenkommend. Das heißt, ich selbst möchte gerne sportlich sein. Und deswegen mache ich es tatsächlich. Und wenn wir jetzt die intrinsische Motivation haben, ich bin einfach begeistert von Sport und muss alles machen, was ich kann. Das wäre das letzte, das Maximale, was man machen kann. Das ist so was, was Deci und Ryan dazu extrinsischer und intrinsischer Motivation geschrieben haben. Und jetzt sieht man schon, dass extrinsische Motivation nicht unbedingt schlecht sein muss. Also man bewegt sich wahrscheinlich sehr viel sogar auf der extrinsischen Seite, gerade hier in der Lehre.

SUSANNE QUINTES [00:12:34]: Ich glaube, es wird halt immer auch Fachgebiete geben, wo die eine oder andere Person einfach keine intrinsische Motivation findet. Das ist halt so. Und dann ist es vielleicht doch nur das Bulimie-Lernen vor der Klausur und die Klausurnote, die dann extrinsisch motiviert.

THOMAS SCHMIDT [00:12:54]: Genau, bei Klausuren wären wir ja tatsächlich so, bei der introduzierten Regulation, wo man versucht, Angstschuld zu vermeiden, also man versucht einfach zu vermeiden, dass man eine schlechte Note bekommt. Es gibt noch weitere Theorien, die ich noch einmal ganz kurz vorstellen möchte. Es gibt noch die Erwartungswert-Theorie. Die Erwartung ist, kann ich es schaffen? Also schätze ich das so ein? Wenn wir jetzt sagen, ich glaube, dass ich die Klausur schaffen kann, oder ich bin gut genug, dass ich die Klausur schaffen kann, das wäre so eine hohe Erwartung. Ich habe mich gut vorbereitet, also schaffe ich die Prüfung. Die niedrige Erwartung wäre dann, ich habe keine Ahnung, ich werde ziemlich sicher durchfallen. Und dann ist das nächste noch der Wert, den man der ganzen Sache beimisst. Also ein extrinsischer Wert wäre dann, ich habe Freude daran, die Klausur zu schreiben. Das ist wahrscheinlich nicht so die Sache. Also ein hoher Wert wäre, das bringt mich meinem Traumjob näher, also meinem Arztberuf, niedriger Wert wäre, die Prüfung ist mir egal. [00:13:56] Das hat keinen Wert. Also die Prüfung bringt nichts weiter fürs Studium und bringt mir auch keine Fertigkeiten. Insofern würde ich sie wahrscheinlich nicht machen. Ich will sie nur bestehen, weil ich habe später keinen Wert daran. Das wäre dann so die niedrige Motivation, die man hat. Das wäre auch eine andere Theorie. Es gibt noch viele, viele andere Motivationstheorien, die wollen wir jetzt nicht alle ausrollen hier. Sie kommen sich irgendwo mal ein bisschen wieder näher, mit intrinsisch und extrinsisch. Aber das sind so die beiden, ich will nicht sagen

Hauptformeln, aber die beiden haben wir uns mal rausgepickt. Gerade die Deci und Ryan sind einer, die, glaube ich, sehr, sehr gängig ist.

SUSANNE QUINTES [00:14:35]: Ja, und von der Theorie in die Praxis. Was motiviert Studierende denn jetzt wirklich? Wir haben schon so ein paar Sachen angeschnitten, eben zum Beispiel die Sinnhaftigkeit. Früher PatientInnenkontakt zum Beispiel, also einfach einen Bezug herzustellen, warum lerne ich das? Fällt dir noch was ein, Wenke, was besonders motiviert?

THOMAS SCHMIDT [00:14:58]: Wir können es ja mal ein bisschen spezifischer machen. Du sitzt in einer Vorlesung, was würde dich motivieren zuzuhören?

WENKE REENTS [00:15:04]: Motivierend zuzuhören ist, wenn der Dozent oder die Dozentin das sehr interessant verpackt. Die Aufmerksamkeit von uns halt irgendwie bannt. Es muss dann gar nicht unbedingt so sein, dass mich das Fach selber mega überzeugt, oder ich denke, okay, das brauche ich auf jeden Fall später. Sondern ja, das ist, würde ich sagen, der eine Punkt, dass die Gestaltung oder die Aufbereitung des Materials. Und das andere wäre, wenn der oder die Dozentin dann eben uns vermittelt, dass es wirklich relevant ist und dass das ist, was wir später auf jeden Fall brauchen. Das wäre auf jeden Fall der zweite Punkt.

THOMAS SCHMIDT [00:15:43]: Also einmal Relevanz herstellen.

SUSANNE QUINTES [00:15:45]: Und ja, sehr viel hängt von dem Enthusiasmus des oder der Dozierenden ab. Das zeigt tatsächlich auch die Literatur. Ich hatte da ein Paper von 2025. Da haben 68,5 Prozent der Studierenden zugestimmt, dass enthusiastische Lehrende sie inspirieren, dabei zu bleiben und dass das ihre Motivation auf jeden Fall steigert. Und in einer anderen Publikation auch von 2025 wurde auch unter anderem als Strategie der Lehrenden, die erfolgreich ist oder die erfolgreich Studierende motiviert, herausgestellt, dass sie stimulierende Lernumgebungen schaffen und dass sie unterschiedliche Lernmethoden verwenden, unter anderem.

WENKE REENTS [00:16:28]: Und ich finde immer, wenn man irgendwie persönlich betroffen ist, also nicht nur der Lehrende selbst oder irgendwelche persönlichen Geschichten erzählt, das ist was, was mich noch bannen kann. Oder wenn ich selber betroffen bin, wenn ich mal irgendwie, wenn wir ein Krankheitsbild durchnehmen oder so oder in der Orthopädie irgendwas haben und ich denke, okay, diese Sportverletzung hatte ich jetzt auch oder habe ich auch und will dazu mehr wissen. Also persönliche Betroffenheit, würde ich sagen, ist auch noch so ein ganz großer Motivationsfaktor.

THOMAS SCHMIDT [00:16:57]: Ja, genau, da sprichst du was an. Also das wird auch mal wieder gesagt, das ist natürlich eine Art Emotion, die du dann damit verbindest. Und diese Emotion hilft tatsächlich, wie wir auch schon häufiger im Podcast gesagt haben, sehr gut beim Lernen. Und es ist etwas, was aus deinem Alltag kommt. Und hier haben wir wieder "Vorwissen". Und damit verbindet man tatsächlich auch bessere Lernergebnisse, weil man etwas verbinden kann, was man selbst schon erlebt hat, wo man Emotionen zu hat und wo man Wissen zu hat, an das man anknüpfen kann. Also Vorwissen und Emotionen helfen beim Lernen.

SUSANNE QUINTES [00:17:31]: Ja, was wir noch zum Thema Emotionen und Gefühle haben. Also Angst kann auch motivieren, aber eben nur kurzfristig und ist ansonsten eher schlecht fürs Lernen. Das haben wir auch schon mal in der Podcast-

Folge behandelt. Die Literatur zeigt auch, dass generell eine gute Lernumgebung mit Struktur und klar vorgegebenen Lernzielen zur Motivation beiträgt und eben soziale Faktoren natürlich, also Lerngruppen und wieder Lehrende als Vorbild.

THOMAS SCHMIDT [00:18:03]: Wir können ja mal das Setting ändern. Im Seminar, gibt es da etwas, was dich mehr motiviert? Also wie ist es so, wenn du mit deinen Kommilitonen gearbeitet hast? Im Moment bist du ja schon Semester 10, da seid ihr im PJ gleich.

WENKE REENTS [00:18:17]: Meint ihr speziell so auf Gruppenarbeiten bezogen?

THOMAS SCHMIDT [00:18:20]: Ja, zum Beispiel Gruppenarbeit oder je nachdem, welche Formate gerade angewandt wurden.

WENKE REENTS [00:18:25]: Ich finde sehr, also hier in Oldenburg wird ja auch sehr viel so mit Schauspielpatientinnen gearbeitet, wenn wir quasi irgendwie so einen anwendungsbezogenen Fall hatten oder jemand gekommen ist mit dem Krankheitsbild oder das halt vorgespielt hat und man es danach theoretisch durchnimmt. Und dann blieb immer viel mehr hängen. Man hatte ein Bild von den Personen und konnte das halt viel besser verknüpfen. Ich glaube, solche Sachen sind super sinnvoll und hilfreich. Und man beobachtet dann ja auch die anderen, ja, seine Kommilitoninnen, wie die das machen, wie die mit den Patienten umgehen in der Situation oder mit dem Krankheitsbild. Solche Sachen sind schon sehr, sehr hilfreich, ja.

SUSANNE QUINTES [00:19:08]: Ja, ich glaube, da kommt dann vieles auf einmal. Man hat eine sehr aktivierende, problembasierte Lernmethode. Man hat ein gewisses Storytelling, in dem das Ganze eben eingebunden ist in die Geschichte. Und dadurch werden eben ganz verschiedene, ja, Hirnregionen im Endeffekt auch aktiviert, so dass dann das Lernen besser funktioniert und auch die Sachen besser behalten werden.

THOMAS SCHMIDT [00:19:31]: Und von der intrinsischen Motivation ist es tatsächlich auch immer sinnvoll, Studierenden zu ermöglichen, ihre Interessen in die Aktivitäten einzubringen. Das heißt, wenn man selber so ein Interesse hat an irgendeiner Aktivität, das heißt, wenn man Wahlmöglichkeiten gibt, das eine oder ein anderes Thema zu bearbeiten, dann sollte es die Motivation fördern. Das haben wir natürlich im Studium relativ wenig, finde ich eigentlich. Also vielleicht im POL, da könnt ihr euch ja noch ein bisschen so ranarbeiten zum Teil. Aber gab es noch so Möglichkeiten, wo du sagen kannst, okay, das nehme ich oder das nehme ich nicht. In Jahr 5, weiß ich, gibt es da noch so ein paar Wahlpraktika, oder Wahlkurse, ne?

WENKE REENTS [00:20:12]: Wenige. Also wir können beispielsweise unterscheiden, ob wir jetzt einen Tag in die Palliativmedizin oder in die Schmerzmedizin gucken. Da gibt es halt auch überall Überschneidungspunkte. Ich würde sagen, da ist in unserem Studiengang tatsächlich sehr wenig Spielraum, weil unser Stundenplan ja auch sehr strikt vorgegeben ist. Dann hat man, wenn dann Möglichkeit, sich irgendwelche Wahlpraktikumsplätze oder so selber auszusuchen. Ansonsten kann man jetzt so wenig selber entscheiden, sage ich mal.

THOMAS SCHMIDT [00:20:43]: Also ich habe hier noch ein Paper gefunden von Bandara, beziehungsweise Susanne hat es, glaube ich, gefunden. Ich habe es nur gelesen. Von 25. *The Interplay of Intrinsic and Extrinsic Motivation in Academic Achievement*. Die beschreiben hier, intrinsische Motivation kann man zum Beispiel, wie ich gerade schon sagte, Studierende ermöglichen, ihre eigenen Interessen und Aktivitäten einzubringen. Einbindung realer Erfahrungen, gerade das, was du

beschrieben hast, aber auch herausfordernde, aber erreichbare Aufgaben, auch als intrinsische Motivation. Und das schafft so ein Gefühl von Kompetenz. Und jetzt ganz wichtig, wir hatten das ja schon mehrfach, Bereitstellung von positivem und konstruktivem Feedback. Auch das schafft ein Gefühl der Kompetenz. Und dann sind wir wieder bei Autonomie erleben. Und dann Förderung von selbstgesteuerten Lernprojekten, Förderung einer Wachstumsmentalität durch Wertschätzung von Anstrengungen und Ausdauern. Auch das scheint ein langfristiges Engagement und tiefgehendes Lernen zu fördern. [00:21:45] Bei der extrinsischen Motivation, und auch die ist nicht unwichtig fürs Lernen, klare Kommunikation von Erwartungen und Ergebnissen. Das verstärkt gewünschte Verhaltensweisen, tatsächlich wird hier genannt. Und jetzt die Einbindung von Spielelementen. Und jetzt frage ich mal, Wenke, hast du das schon mal erlebt? Habt ihr manchmal Spielelemente eingebaut bei euch?

WENKE REENTS [00:22:04]: In die Veranstaltung, in die Lehrveranstaltung? Ja, ich habe jetzt kein konkretes Beispiel im Kopf, aber doch so im Rahmen von Kommunikationstraining oder sonstiges mit Sicherheit, ja.

THOMAS SCHMIDT [00:22:17]: Okay. Das wäre auch zum Beispiel ein Quiz, wo man dann nachher guckt, wer hat wie viele Punkte. //SUSANNE QUINTES: Ja, so Kahoot-mäßig.//

WENKE REENTS [00:22:26]: Im Rahmen von Polveranstaltungen oder sonstiges auf jeden Fall. Doch, das lockert die Situation auf jeden Fall. //THOMAS SCHMIDT: Aber dann haben es Studierende gemacht.// Genau, dann haben es Studierende gemacht. Sonst selten in Lehrveranstaltungen nach Vorlesungen kamen, glaube ich, mal so ein, zwei Fragen oder so Beispielklausurfragen. //THOMAS SCHMIDT: Das würde ich jetzt nicht als Gamification bezeichnen.//

THOMAS SCHMIDT [00:22:48]: Alles klar.

SUSANNE QUINTES [00:22:49]: Jetzt haben wir schon ganz viel gehört, was motivieren kann. Fällt dir irgendwas ein, was dich sofort demotiviert? Oder wo es dir dann wirklich schwerfällt, dabei zu bleiben?

WENKE REENTS [00:23:02]: Was mir, glaube ich, so als Erstes im Kopf ist, ist, wenn ich merke, es ist nicht realistisch, den Stoff in der Menge zu lernen. Also mich demotiviert das, glaube ich, wenn ich kein realistisches Ziel habe. Das ist so ein Faktor. Also überfordernde Ziele. //SUSANNE QUINTES: Überforderung, genau.// Da wäre ich eher sehr demotiviert. Und ich glaube, für mich würde auch Angst in jedem Fall eher demotivierend sein. Und selten motivierend. Weil ich dann einfach den Spaß und die Freude an der ganzen Sache verliere. Eigentlich würde ich sagen, ich lerne sehr gerne und eigne mir auch gerne Wissen an. Aber wenn es zu viel wird oder ich übertreibe oder zu viel Stoff in kurzer Zeit lernen muss, dann bin ich sehr demotiviert, würde ich sagen.

SUSANNE QUINTES [00:23:43]: Ja, also Angst und Zeitdruck funktionieren auch nur ganz kurz als Motivator. Und danach wird es einfach ungesund. Was ich noch so in der Literatur gefunden habe, ja, fehlende Struktur. Wir haben ja vorher darüber gesprochen, strukturierte Lehrveranstaltungen motivieren. Dann auch so eine Art *Hidden Curriculum*. Also wenn irgendwie Hierarchien unklar sind, wenn da irgendwie ein Zynismus herrscht, auch im Umgang, da sind wir auch wieder bei Feedback. Wenn da also nicht ganz klar ist oder eine unklare Rollenverteilung herrscht, das kann auch demotivieren. Fehlendes Feedback, wenn man sich dann irgendwann fragt, ja, habe

ich jetzt die Lernziele erreicht, habe ich die jetzt nicht erreicht, wie stehe ich denn überhaupt in diesem Fach? Das kann auch demotivieren.

THOMAS SCHMIDT [00:24:35]: Und spezifisches Medizinstudium haben wir noch, überladene Curricula, kannst du da was zu sagen?

WENKE REENTS [00:24:42]: Ja, ich würde sagen, dass irgendwann, wenn jetzt der Stundenplan zum Beispiel sehr, sehr voll ist von 8 bis 19 Uhr oder irgendwie sehr späte Veranstaltungen und ich andere Aktivitäten, die ich sonst gerne mache, die mir Ausgleich schaffen, eben nicht mehr einbauen kann, dann habe ich schon oft gedacht, auch in den Jahren 1 bis 3, wo man doch noch sehr viel entscheiden kann, ob ich jetzt zur Veranstaltung gehe oder nicht. Das ist ja in Jahr 4 und 5 ein bisschen weniger so. Da muss man sehr viel vor Ort sein und Präsenz zeigen. Aber in den ersten Jahren kann man da eben noch ein bisschen mehr entscheiden. Da habe ich mir dann schon überlegt, okay, lasse ich jetzt die eine Veranstaltung aus und tue da was für mich und bin danach wieder viel konzentrierter. Oder versuche ich die Veranstaltung, die ich eigentlich auch als sinnvoll sehe und auch sinnvoll finde, noch mitzunehmen. Aber das Output wird danach bei den restlichen Veranstaltungen auch nicht mehr da sein. Das ist, glaube ich, immer wieder so ein Punkt, wo ich mich gefragt habe, okay, wie gehe ich jetzt mit diesem Stundenplan und diesem vollen Tag um?

THOMAS SCHMIDT [00:25:43]: Genau, das scheint wirklich das Problem zu sein. Und auch, was sie hier noch geschrieben haben, das hast du jetzt wahrscheinlich nicht erlebt, aber in den klassischen Studiengängen hat man ja erst mal nur Grundlagenfächer 2 Jahre lang ohne klinischen Bezug ganz häufig. Und dass das auch ziemlich stark zu Demotivation beiträgt. Und das Nächste, was wir noch haben, sind fehlende Rollenvorbilder. Also wenn man das erste Mal in die Praxis kommt und dann hat man überarbeitete, desillusionierte ÄrztInnen das kann offensichtlich auch sehr demotivieren. Hast du auch sowas schon mal erlebt?

WENKE REENTS [00:26:19]: Ja, auf jeden Fall. Also wenn man irgendwelche in der Klinik oder in der Praxis irgendwie Ärzte, Ärztinnen erlebt, die sehr gestresst sind, sehr negativ eingestellt ihrem Arbeitsalltag gegenüber, dann ist es schon wirklich sehr demotivierend. Es ist immer wichtig, sich dann auch mal wieder die anderen Seiten vorzustellen oder andere Persönlichkeiten, andere Ärzte kennenzulernen und sich dann an denen zu orientieren. Ich habe da auf jeden Fall welche im Kopf. Und die anderen muss man sich dann denken, okay, so mache ich es nicht. Oder wie schade, dass sie junge Leute nicht motivieren können. Ich hatte oft in den ersten Jahren, dass ich in Praktika erlebt habe, dass mir gesagt wurde, okay, bist du dir sicher, dass du Medizin studieren willst? Und dann wurden viele negative Seiten des Jobs und des Berufs dargestellt, wo ich so denke, wie schade. Weil eigentlich musst du doch junge Studenten motivieren, ist ein schönes Fach, mach weiter so und find da deinen Weg und nicht die andere Seite beleuchten, [00:27:19] was jetzt alles hier schief läuft im Gesundheitssystem.

THOMAS SCHMIDT [00:27:21]: Genau, hier wird auch genannt, engagierte Lehrende, die auf Augenhöhe kommunizieren, wären so das Gegenteil. Aber ich kann das gut nachvollziehen, ich hatte das auch in meiner Physiotherapieausbildung, die erste Praxiseinheit, die ich hatte, war in einer Praxis. Und das erste, was der gute Mann zu mir sagt, ist, mach es nicht. Ja, genau, da trifft man ganz oft drauf.

WENKE REENTS [00:27:39]: Und wenn ich sage, ich bin gerne im direkten Patientenkontakt, ich mag es, die Familien zu kennen und im Austausch zu sein, dann

wurde mir schon ganz oft gesagt, das hält vielleicht maximal ein Jahr an. Danach bist du mega demotiviert dem gegenüber und willst am liebsten gar niemanden mehr sehen.

THOMAS SCHMIDT [00:27:54]: Also, liebe Lehrende, das bitte nicht. Wir wollen hier die Leute motivieren, nicht demotivieren.

SUSANNE QUINTES [00:28:02]: Ja, aber krass, das scheint einem auch überall zu passieren. Also, ich habe ja Biologie studiert, das war auch ähnlich. Das mir irgendwie im zweiten Semester schon gesagt wurde, auch, ja, wenn du jetzt nicht eine Eins in der Matheklausur hast, dann ist Biologie nichts für dich. Ich dachte mir so, ja, es muss doch auch andere Gebiete geben, die ich da vielleicht bearbeiten könnte. Aber ich habe es auch ohne Eins in Mathe geschafft. Also, ja, das scheint einem aber überall zu passieren und es ist überall gleich demotivierend, glaube ich, egal welcher Studiengang.

THOMAS SCHMIDT [00:28:32]: Ja, auf jeden Fall. Genau, wollen wir noch mal kurz zusammenfassen?

SUSANNE QUINTES [00:28:37]: Ja, genau, wir wollten noch Tipps für Studierende und Lehrende, wie immer am Ende der Folge. Wie kann man sich denn jetzt wohl motivieren als Studierender, Studierende? Ein paar Sachen hatten wir schon, immer wieder einen Sinn herstellen, sich immer wieder selbst hinterfragen, warum mache ich das? Die eigene intrinsische Motivation wiederfinden. Fällt dir noch was ein, Strategien, vielleicht auch Lernstrategien, die du anwendest, wenn du merkst, jetzt geht mir die Motivation gerade so ein bisschen flöten?

WENKE REENTS [00:29:09]: Ich würde sagen, feste Routinen aufbauen. Das würde ich sagen, trifft auch nicht nur aufs Lernen fürs Studium zu, sondern generell zu allem. Wenn ich jetzt sage, ich gehe jeden Montag schwimmen oder jeden Montag laufen, dann sollte ich das nicht mehr hinterfragen. Und wenn ich sage, die erste Stunde nach dem Aufstehen lerne ich jetzt jeden Tag, weil das ist meine konzentrierteste, dann hinterfrage ich das gar nicht mehr, ob ich jetzt an den Schreibtisch gehe oder nicht. Also ich würde sagen, Routinen ist so ein ganz wichtiger Punkt.

SUSANNE QUINTES [00:29:37]: Ich habe hier noch Micro-Learning, das hast du am Anfang so ein bisschen gesagt, bei deiner Motivation fürs Medizinstudium. Also du hast dich dann immer erst schrittweise auf den nächsten Schritt konzentriert. Erst mal mache ich Abitur, dann mache ich noch diesen Test fürs Medizinstudium. Das wäre natürlich auch was, dass man sich den Stoff runterbricht und gar nicht sagt, so, jetzt lerne ich Biochemie, sondern von mir aus sagt, okay, heute Zitratzyklus, das schaffe ich heute. Das schaffe ich diese Woche vielleicht

WENKE REENTS [00:30:06]: . Da würde ich sagen, kommt bei mir halt auch der Punkt wieder raus, dass mich Überforderung absolut demotiviert. Und wenn ich dann kleine Schritte und kleine Ziele sehe, dann ist es für mich realistischer und besser umzusetzen.

SUSANNE QUINTES [00:30:21]: Ja, dann hat man auch immer wieder so Erfolgserlebnisse. Das ist ja auch nochmal Selbstwirksamkeit stärken, indem man seinen Fortschritt sichtbar macht. Das geht da dazu. Und tatsächlich, was du schon gerade gesagt hast, steht hier auch Umgang mit Motivationstiefs, also Routinen zu haben, anstatt sich hinzusetzen und dann wieder auf Motivation zu warten.

THOMAS SCHMIDT [00:30:43]: Für Lehrende nochmal vielleicht: Also einfach eine motivierte Lernumgebung ist einfach Schaffung eines positiven Lernumfeldes, vor allen Dingen auch eines sicheren Lernumfeldes, wo Fehler nicht erlaubt, sondern erwünscht sind. Das kann man vielleicht nochmal so sagen. Das verbessert nämlich sofort das Engagement, die Motivation und dann vielleicht auch Integration von Technologie für interaktives Lernen. Wir haben mittlerweile sehr viele Dinge. Wir arbeiten ja auch immer wieder daran, das breit zu streuen, sei es VR-Brille, sei es andere Dinge, die wir hier noch haben. Ja, und Einsatz vielfältiger Lernmethoden. Das ist das, was mir auch in den Hospitationen immer wieder auffällt. Viele Lehrende kommen gar nicht darauf, was man alles verwenden könnte für ein Seminar etc. Also, dass man immer mal wieder die Lernmethode wechselt, kommt mehr und mehr. Ich bin immer begeistert, unsere Lehrenden werden immer besser, aber es könnte noch viel mehr sein tatsächlich.

SUSANNE QUINTES [00:31:36]: Ja, Lernziele klar formulieren, hatten wir auch schon immer wieder. Relevanz herstellen und, wenn wir nochmal auf die Theorie zurückkommen, die wir am Anfang vorgestellt haben, Autonomie unterstützen und, wenn möglich, Wahlmöglichkeiten geben. Das ist natürlich nicht in jedem Fach und in jedem Curriculum möglich. Ich hatte noch ein Paper gefunden, was sich auf aktivierende Lernmethoden bezieht, von Costa and Reis aus 2025. Die haben also verschiedene motivierende, aktivierende Lernmethoden angeguckt und geschaut, wie wirken sich die auf Motivation der Studierenden aus. Und da gab es unter anderem Flipped Classroom, aber es gab auch Spielelemente, also Gamification und auch POL. Und man muss sagen, also der Effekt der einzelnen Methoden ist insgesamt eher gering. Also sie haben einen positiven Effekt auf Motivation der Studierenden, [00:32:38] aber der ist jetzt nicht riesig. Und es fehlt auch da noch so ein bisschen an, ja, Forschungsergebnissen, aber so ein paar Tipps für Lehrende haben die auch formuliert am Ende. Also die haben auch wieder gesagt, bei so POL-Veranstaltungen, bei praxisbasiertem Lernen oder problembasiertem Lernen, soll man eben authentische Fälle auswählen, die eben auch, mit denen man sich identifizieren kann oder die eine Praxisrelevanz haben. Wenn man Gamification benutzen will, dann erstmal kleinen Anfang mit eben einem Quiz oder ähnlichem, weil sich dieser Effekt auch abnutzt. Also wenn es jetzt bei jedem kleinen Erfolg so eine Batch gibt oder Punkte gibt, dann ja, nutzt sich das auch irgendwann ab. Und bei Flipped Classroom Models ist es sehr wichtig, dass man genug Zeit dafür einplant, dass man eben dann für den persönlichen Kontakt, der stattfindet mit den Studierenden genug Zeit einplant. Und auch kam hier wieder auf, wirklich immer Feedback zu geben, [00:33:42] egal welche Methode man jetzt verwendet. Und die sprechen tatsächlich auch an, dass das natürlich zu mehr Workload auch führt auf Seiten der Lehrenden, dass auch dafür geplant werden muss.

THOMAS SCHMIDT [00:33:55]: Ich habe doch ganz kurz von der Wertigkeit her, hat einmal Bure und Howard 2020 mal geguckt, was von diesem Autonomie, sozialer Eingebundenheit oder Kompetenz erleben, ist jetzt eigentlich der stärkste Prediktor. Und das hat sich Kompetenz erleben, der stärkste Prediktor der Motivation tatsächlich. Also halt so Sachen wie konstruktive Feedback, angemessener Schwierigkeitsgrad, Regeln und Abläufe, störungsfreien Unterricht, Lernziele deutlich kommunizieren, Inhalte zugänglich präsentieren und unterstützende Angebote geben. Das sind alles Sachen, die man in Kompetenz erleben finden kann. Und gleich dahinter kommt übrigens die Autonomie. Die soziale Eingebundenheit hat da etwas geringere Effekte, aber ist auch nicht unwesentlich auf die Motivation eingewirkt. Das war wieder ein toller Satz, den ich da gerade rausgebracht habe.

SUSANNE QUINTES [00:34:51]: Ja, also ich denke, zum Schluss kann man auf jeden Fall sagen, Motivation ist beeinflussbar. THOMAS SCHMIDT: Auf jeden Fall. SUSANNE QUINTES: Und oft haben bereits kleine Änderungen eine sehr große Wirkung. //THOMAS SCHMIDT: Ja.// Und damit sind wir auch eigentlich schon am Schluss. Ich weiß nicht, Wenke, möchtest du noch was sagen? Wir freuen uns auf jeden Fall, dass du heute bei uns warst. Weil ja, sonst wäre es ein bisschen komisch gewesen, über studentische Motivation zu sprechen.

THOMAS SCHMIDT [00:35:15]: Ja, und vor allem diese Praxisbeispiele waren sehr schön aus unserem Curriculum. Wir kennen das ja immer nur von der anderen Seite. Und ja, danke, dass du da warst. Und dann sehen wir uns hoffentlich und hören wir uns beim nächsten Mal wieder.

SUSANNE QUINTES [00:35:28]: Ja, hoffentlich mit weniger Baustellenlärm im Hintergrund.

THOMAS SCHMIDT [00:35:31]: Wir hoffen, dass die meisten Geräusche draußen geblieben sind. Wir hatten gerade ein ziemlich langes Piepen im Ohr. Wir hoffen, dass das nicht mit auf der Tonspur ist.

WENKE REENTS [00:35:39]: Danke, dass ich dabei sein durfte.

THOMAS SCHMIDT [00:35:41]: Ja, danke dir auch.

SUSANNE QUINTES [00:35:42]: Gerne. Bis zum nächsten Mal.

THOMAS SCHMIDT [00:35:44]: Bis zum nächsten Mal.