

Motivation durch Musik



- Motivation (allgemein)
- Motivation durch Musik
- Mindmachines

Motivation (allgemein)

- Lat. *Motus*
(„*Bewegung*“)
- Ziel → Motiv
- Motivation ist der Antrieb ein Ziel zu erreichen
- Unterschied intrinsische Motivation und extrinsische Motivation



MOTIVATION

" I am better today than yesterday, but not as good as tomorrow."

Wichtigste Regeln für erfolgreiche Motivation

- Erkenne den Sinn des zu lernenden Stoffs
- Mache dir deine Ziele klar und behalte sie im Auge
- Viele verschiedene Motive zur Verstärkung der Motivation einsetzen
- Höre Musik !



Motivation durch Musik



- Stimmungen werden ganz maßgeblich von der Musik bestimmt
- Radiosender versuchen zu motivieren
- Musik im Sportbereich
- Beruhigung
- Aggressionen abbauen → laute Musik hören

Motivation durch Musik



- Motivation durch Musik betrifft alle Menschen in jedem Alter
- Neugeborene verbinden Musik mit Tätigkeiten
- Gegenseitige Motivation: Du singst, ich schlafe!

Motivation durch Musik



- Musik-Hören steigert die Motivation beim Ausdauertraining
- Wahl der Musik (beim Laufen):
 - Schritte pro Minute \approx Schläge pro Minute
 - gerader, gleichmäßiger Takt

Mindmachine



- audiovisuelle Stimmungsgeräte
- Kopfhörer, Brille (mit speziellen LEDs)
- Bestimmte Frequenzbereiche für gewünschte Stimmungen