

# Die fünf Sprachen der Motivation

Wertschätzung, die ankommt.

Kurzfassung für Lehrkräfte

Grundschule und weiterführende Schulen

- 1 Ein gutes Wort
- 2 Eine Kleinigkeit
- 3 Zeit für mich
- 4 Eine Geste
- 5 Ich helfe mit

---

## Materialien, Kontakt und Fortbildungen

Beide Poster stehen auf [merkmeister.de](https://merkmeister.de) in der Rubrik „Für Lehrkräfte“ zum Download bereit:  
[merkmeister.de/fuer-lehrkraefte/](https://merkmeister.de/fuer-lehrkraefte/)

Diese Kurzfassung bietet einen kompakten Überblick. Ansprechpartner für Fragen, Fortbildungen und weiterführende Anregungen zur praktischen Umsetzung ist Ralf Hofmann.

**Ralf Hofmann | Der Merkmeister**

[hofmann@merkmeister.de](mailto:hofmann@merkmeister.de) | Telefon: 015 7777 8249

# Beziehung bewusst gestalten

GRUNDLAGEN / Wahrnehmen, nachfragen und verlässlich zugewandt bleiben

**Warum ich dich mit Du anspreche:** In dieser Kurzfassung wähle ich bewusst das Du, weil ich dich persönlich zu einem Austausch über den Schulalltag einladen möchte. Damit verbinde ich Respekt vor deinen Erfahrungen und deiner Professionalität als Lehrkraft. Die Anregungen sind eine Einladung, eigene Gedanken einzubringen und herauszufinden, was zu dir und deiner Klasse passt.

## Was erreicht diesen Menschen - und was tut ihm heute gut?

Gute Absichten allein garantieren noch nicht, dass Zuwendung ankommt. Was dir selbst guttut, muss ein Kind oder einen Jugendlichen nicht ebenso erreichen. Die fünf Sprachen der Motivation helfen dir, unterschiedliche Formen der Wertschätzung anzubieten und gemeinsam herauszufinden, was gerade passt.

## Vier Bedürfnisse geben Orientierung

**Vertrauen:** Fragen, Fehler und Unsicherheiten dürfen sichtbar werden. Respektvolle Antworten und eingehaltene Zusagen erleichtern es, Unterstützung anzunehmen und Neues zu versuchen.

**Interesse:** Nimm den Menschen auch jenseits seiner Leistungen wahr. Frage nach Gedanken, Erfahrungen und Interessen, höre der Antwort zu und greife Erzähltes später wieder auf.

**Wertschätzung:** Zeige, dass jemand wichtig ist - auch wenn etwas schwerfällt. Anerkennung kann durch Worte, Zeit, eine kleine Aufmerksamkeit, eine passende Geste oder einen anvertrauten Beitrag spürbar werden.

**Förderung:** Verbinde Zutrauen mit passender Unterstützung. Ermögliche nächste Lernschritte und angemessene Herausforderungen, ohne dem Gegenüber jeden Schritt abzunehmen.

## Genauer hinsehen, ohne Menschen festzulegen

Die fünf Sprachen sind Angebote, keine festen Schubladen. Eine einzelne Reaktion verrät keine dauerhafte Vorliebe. Mehrere Formen können passen; Wünsche dürfen sich von Tag zu Tag verändern. Beobachte, frage nach und respektiere auch Abstand.

Schwieriges Verhalten kann auf unerfüllte Bedürfnisse hinweisen, hat aber nicht immer mit fehlender Aufmerksamkeit zu tun. Klare Grenzen bleiben nötig. Suche zugleich in ruhigen Momenten persönlichen Kontakt; bei Bedarf braucht es zusätzliche pädagogische oder fachliche Unterstützung.

## Auch die Stillen brauchen ihren Moment

Wer unauffällig mitarbeitet, wird im Alltag leicht übersehen. Ein verlässliches Begrüßungsritual schafft einen persönlichen Anlass für alle. Es soll zeigen: Du bist da, ich nehme dich wahr. Auch ein kurzer freundlicher Gruß zählt.

# Worte und kleine Zeichen

DIE SPRACHEN 1 UND 2 / Ehrlich, persönlich und ohne Gegenleistung

## 1 Lob und Anerkennung | Ein gutes Wort

Hilfreiche Anerkennung beschreibt, was du tatsächlich gesehen hast: eine Handlung, einen Fortschritt oder eine hilfreiche Entscheidung. Maßstab ist der persönliche Ausgangspunkt. Auch leicht Gelungenes darf anerkannt werden; übertreibe jedoch nicht und erfinde keinen Anlass.

**„Du hast den Einstieg noch einmal verändert. Jetzt verstehe ich gleich, worum es in deinem Text geht.“**

Frage zuerst nach der eigenen Einschätzung: „Was ist dir gelungen? Was war schwierig?“ So lernt dein Gegenüber, Fortschritte selbst wahrzunehmen. Beschreibe Handlungen statt große Personenurteile wie „Du bist ein Genie“. Bleibt Anstrengung erfolglos, braucht es möglicherweise eine andere Erklärung oder Strategie.

Wähle eine angenehme Form: leise am Platz, nach der Stunde oder als kurze Notiz. Öffentliches Lob darf andere nicht abwerten oder dieselben Kinder ständig als Vorbilder herausstellen. Niemand muss sichtbar begeistert reagieren.

**Die Aber-Falle:** Lass Anerkennung zunächst stehen. Eine sofort folgende Mängelliste kann sie entwerten. Verbesserungsvorschläge dürfen im selben Gespräch vorkommen, brauchen aber einen klaren, eigenen Platz. Beim Ritual bedeutet „Ein gutes Wort“ ehrliche Rückmeldung oder Ermutigung, keinen Anspruch auf erfundenes Lob.

## 2 Geschenke, die motivieren | Eine Kleinigkeit

Eine kleine Aufmerksamkeit kann ausdrücken: Ich habe an dich gedacht. Ihre persönliche Bedeutung zählt mehr als der Preis. Geeignet sind etwa Karten, Lesezeichen, Aufkleber oder ein kleiner Mutstein. Biete eine überschaubare Auswahl mit ähnlich geringem materiellem Wert an.

**Geschenk und Belohnung unterscheiden:** Die Aufmerksamkeit bleibt unabhängig von Noten, Mitarbeit und Verhalten. „Du darfst dir etwas aussuchen“ hat eine andere Botschaft als „Wenn du mitmachst, bekommst du etwas“. Vermeide steigende Werte und den Tausch von Leistung gegen Geschenke.

Die Auswahl steht allen offen, auch unauffälligen Kindern und solchen, die gerade Schwierigkeiten haben. Niemand muss etwas annehmen oder seine Wahl erklären. Bei Jugendlichen können eine persönliche Karte oder eine passende kleine Geste eher ankommen als kindlich wirkende Aufkleber.

# Zeit, Gesten und Mitwirkung

DIE SPRACHEN 3 BIS 5 / Zuwendung konkret erfahrbar machen

## 3 Ungeteilte Aufmerksamkeit | Zeit für mich

Lege Ablenkendes kurz beiseite, lass ausreden und frage nach, bevor du bewertest oder Lösungen anbietest. Ein kurzer Austausch kann genügen. Auch gemeinsames Schweigen ist möglich. Blickkontakt kann Nähe ausdrücken, muss aber nicht eingefordert werden.

**Praktisch:** „Soll ich erst einmal zuhören oder möchtest du gemeinsam eine Lösung suchen?“ Ein Kind kann dir ein Bild oder seine Arbeit zeigen. Jugendlichen fällt ein Gespräch manchmal nach der Stunde oder beim gemeinsamen Aufräumen leichter.

Du musst nicht ständig verfügbar sein und behältst die Aufsicht über die Gruppe. Wenn es gerade nicht passt, vereinbare einen konkreten Zeitpunkt und halte ihn ein. Kommt etwas dazwischen, sprich es an und verabrede dich neu. Dringende Anliegen brauchen zeitnahe Aufmerksamkeit.

## 4 Körperkontakt und Berührungen | Eine Geste

Ein High Five oder Faustgruß kann Willkommen, Freude oder Anerkennung ausdrücken. Voraussetzung ist, dass beide Seiten die Geste möchten und sie zum schulischen Rahmen passt. Biete sie an, statt eine Berührung vorauszusetzen: „High Five oder lieber winken?“

Ein Nicken, Winken oder freundlicher Satz ist ebenso wertschätzend. Wer gestern abgeklatscht hat, darf heute Abstand wählen. Vermeide überraschende Berührungen. Bei Ausweichen, Anspannung oder einem Nein ziehst du dich sofort zurück, ohne die Reaktion vor der Gruppe zum Thema zu machen.

## 5 Helfen und Mitgestalten | Ich helfe mit

Hilfe annehmen kann vermitteln: Dein Beitrag zählt, ich traue dir etwas zu. Bitte um eine kleine, tatsächlich benötigte Unterstützung. Du musst keine Hilflosigkeit vorspielen. Erkläre den Auftrag, lass angemessenen Spielraum und bedanke dich konkret für die Wirkung.

**Praktisch:** Grundschulkinder können Material vorbereiten oder Blätter einsammeln. Jugendliche können eine technische Funktion erklären, Rückmeldung zu einem Arbeitsauftrag geben oder ein Projekt mitgestalten. Auch wer oft Hilfe braucht, kann selbst etwas beitragen.

Zusätzliche Hilfsaufgaben bleiben freiwillig, sinnvoll und zeitlich begrenzt. Sie sind weder Strafarbeit noch Voraussetzung für Zuwendung. Frage nicht immer dieselben Zuverlässigen. Verbindliche Klassendienste werden gesondert fair geregelt; die pädagogische Verantwortung bleibt bei dir.

# Frei wählen, Grenzen achten

HALTUNG UND ALTER / Persönliche Wünsche haben Vorrang vor Annahmen

**„Einfach Hallo“ ist gleichwertig. Es ist keine sechste Sprache, sondern die Wahl, keines der fünf Angebote anzunehmen.**

Ein freundliches Hallo, Nicken oder Lächeln genügt. Niemand muss sprechen, etwas Persönliches erzählen, eine Wahl begründen oder Zuwendung erwidern. Frage nicht drängend nach: „Willst du nicht wenigstens abklatschen?“ Auch wer regelmäßig „Einfach Hallo“ wählt, nutzt das Angebot auf seine Weise.

## Freiwilligkeit gilt für beide Seiten

Lehrkräfte und Lernende stehen in einem Machtgefälle. Schweigen, Lächeln oder fehlender Widerstand sind keine sichere Zustimmung zu Berührung. Körperliche Gesten bleiben kurz, eindeutig und im üblichen, einsehbaren Schulalltag. Eine Umarmung ist kein erwartetes Ritual. Auch deine eigenen Grenzen zählen.

Zuwendung wird nicht an Leistung, Gehorsam, Hilfsbereitschaft oder sichtbare Dankbarkeit geknüpft. Persönliche Anliegen gehören nicht vor die wartende Klasse. Biete nur an, was du im schulischen Rahmen tatsächlich umsetzen kannst.

## Grundschule: anschaulich und überschaubar

Besprecht die Bilder und verbindet jedes Angebot mit einer konkreten Alltagssituation. Ein Zeigen auf das Poster genügt. Kinder können Vorlieben malen, Symbole einkreisen oder „Mir tut gut, wenn ...“ ergänzen. Kurze Gespräche auf angenehmer Höhe und kleine, verständliche Aufgaben erleichtern den Zugang.

Manche Kinder freuen sich über offen ausgesprochene Anerkennung, kleine Symbole oder ein High Five. Andere wünschen Abstand. Das Alter allein sagt nicht, was einem Kind angenehm ist.

## Jugendliche: diskret und glaubwürdig

Achte besonders auf die Wirkung vor Gleichaltrigen. Ein leiser Satz, eine persönliche Notiz oder ein Gespräch nach der Stunde kann besser passen als öffentliches Lob. Respektiere ein abgelehntes Gespräch. Grüße sollten natürlich wirken; erzwungene Jugendlichkeit schafft keine Verbindung.

Mitbestimmung, Verantwortung, Vertrauen und persönliches Feedback gewinnen häufig an Bedeutung. Kleine Aufmerksamkeiten können weiterhin passen, wenn sie zur Person gehören und nicht kindlich wirken. Lass Jugendliche ihre Fähigkeiten sinnvoll einbringen und die Angebote mitgestalten.

**Für alle:** Vorlieben sind momentane Selbsteinschätzungen. Notizen dürfen privat bleiben; niemand muss persönliche Erlebnisse teilen oder sich auf eine Sprache festlegen. Frage nach, statt Wünsche aus dem Alter abzuleiten.

# Das Begrüßungsritual im Alltag

UMSETZUNG / Klein beginnen, gemeinsam einüben und verbindlich bleiben

## Vorbereiten und gemeinsam verstehen

Wähle zunächst **einen festen Zeitpunkt**, etwa den Beginn des Schultages. Hänge das passende Poster möglichst in DIN A3 an oder neben die Klassenzimmertür, gut sichtbar und erreichbar. Halte kleine Aufmerksamkeiten, sinnvolle freiwillige Aufgaben und mögliche Gesprächszeiten bereit.

Erklärt die Bilder gemeinsam: „Was seht ihr? Was könnte gemeint sein? Wie könnte das bei uns aussehen?“ Kläre besonders die freie Wahl, „Einfach Hallo“ und Zustimmung bei Berührung. Jugendliche können an erfundenen Alltagssituationen besprechen, welche Zuwendung passt und wie man nachfragt.

## Vier Schritte für den persönlichen Kontakt

- 1. Persönlich begrüßen.** Wende dich dem Kind oder Jugendlichen kurz zu und lade zur Wahl ein: „Was tut dir heute gut?“
- 2. Wählen lassen.** Dein Gegenüber zeigt auf ein Bild oder nennt den Wunsch leise. Auch ein einfaches Hallo oder Nicken ist willkommen. Die Wahl darf täglich wechseln.
- 3. Kurz darauf eingehen.** Gib eine ehrliche Rückmeldung, ermögliche eine kleine Aufmerksamkeit, höre zu, erwidere eine beidseitig gewünschte Geste oder vereinbare einen sinnvollen Beitrag.
- 4. Mehr Zeit konkret verabreden.** Braucht ein Anliegen Ruhe, vereinbare einen Zeitpunkt: „Nach der Arbeitsphase sprechen wir in Ruhe.“ Halte die Zusage ein; Dringendes braucht zeitnahe Aufmerksamkeit.

## Den Ablauf für die ganze Klasse organisieren

Übt das Ritual einmal gemeinsam. Während der Begrüßung können die anderen mit einer vertrauten, ruhigen Anfangsaufgabe beginnen. Plane die benötigte Zeit bewusst ein und behalte die Gruppe im Blick. Beim Abschied darf niemand wegen des Rituals den Bus verpassen oder unter Zeitdruck geraten.

Auch nach einer Pause, beim Wechsel der Lehrkraft oder zum Abschied kann ein kurzer Kontakt passen. Du musst das Ritual nicht bei jedem Übergang durchführen. Stimme dich im Kollegium ab. Ein Streit braucht anschließend eigene Klärung; das Ritual ersetzt sie nicht. Auch Enttäuschung darf am Tagesende bestehen bleiben.

## Erproben, nachfragen, anpassen

Beginne überschaubar und erprobe die Form über mehrere Wochen. Frage dann: „Was tut euch daran gut? Was sollten wir verändern?“ Prüfe, ob der Ablauf machbar ist, sich alle wohlfühlen und auch die Stillen persönlichen Kontakt bekommen.

Grundlage dieser Kurzfassung: Ralf Hofmann, *Die fünf Sprachen der Motivation. Wertschätzung, die ankommt. Praktischer Leitfaden für Lehrkräfte*, © 2026, 58 Seiten. Die folgenden zwei Seiten enthalten die Originalposter für Grundschule und Jugendliche.

# Was tut dir heute gut?



**Ein gutes Wort**



**Etwas für mich**



**Zeit für mich**



**High Five oder  
Faustgruß**



**Etwas beitragen**



**Einfach Hallo**  
Ohne zusätzlichen Wunsch

## Du entscheidest.

Berührung nur, wenn wir beide möchten.

MERKMEISTER

# Was tut dir heute gut?

Zeig, was zu dir passt.



**Ein gutes Wort**



**Eine Kleinigkeit**



**Zeit nur für mich**



**High Five oder Faustgruß**



**Ich helfe mit**



**Einfach Hallo**

# Du entscheidest.

Berührung nur, wenn wir beide möchten.

MERKMEISTER