



# Strategien für Lernende

**Dr. Cornelia Schoor**

**Workshop „Unterstützung von Lernenden bei  
der selbstgesteuerten Nutzung der  
Lernumgebungen“**

**TU Dresden | 12.+13.04.2011**

# Welche Aufgaben haben Lernende beim SRL?



Vor dem Lernen	Während des Lernens	Nach dem Lernen
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vorwissen aktivieren</li> <li>• Ziele setzen</li> <li>• Planen</li> <li>• Informationen suchen</li> <li>• Relevante Informationen auswählen</li> <li>• Wichtige Informationen dokumentieren</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Auswahl Lernstrategien</li> <li>• Zielerreichung überprüfen</li> <li>• Verständnisüberwachen</li> <li>• Material + Strategien überprüfen</li> <li>• Aufrechterhaltung von Motivation und Konzentration</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Selbstbewertung des Lernerfolgs</li> </ul>

# Wozu diese Einheit?

- **Grundfrage: Was können Lernende tun, um möglichst gut selbstreguliert zu lernen?**
  - ▶ Lern- und Arbeitstechniken (kognitive Strategien)
  - ▶ Metakognitive und regulative Strategien
  - ▶ Strategien zur Motivationsförderung
  
- **Warum ist das für uns interessant?**
  - ▶ Dies sollten wir fördern!

- Was kennen Sie für Lern- und Arbeitstechniken, die man Lernenden empfehlen kann?



# Lern- und Arbeitstechniken (Sammlung)

# Was können Lernende tun, um möglichst gut selbstreguliert zu lernen?

- **Lern- und Arbeitstechniken (kognitive Strategien)**
- **Metakognitive und regulative Strategien**
- **Strategien zur Motivationsförderung**

# Lern- und Arbeitstechniken (kognitive Strategien)

- **Wiederholung**
  - ▶ Auswendiglernen
  - ▶ Unterstreichen / Markieren (Studierplatzfunktion)
  - ▶ Herausschreiben
  
- **Organisation**
  - ▶ Tabellen oder Mindmaps erstellen
  
- **Ausarbeiten**
  - ▶ Beispiele finden
  - ▶ Bezug zu Vorwissen oder Alltag herstellen
  - ▶ Annotieren (Studierplatzfunktion Notiz)
  - ▶ Fragen stellen an den Stoff
  
- **Kritisches Hinterfragen**

# Was können Lernende tun, um möglichst gut selbstreguliert zu lernen?

- **Lern- und Arbeitstechniken (kognitive Strategien)**
- **Metakognitive und regulative Strategien**
- **Strategien zur Motivationsförderung**



# Metakognitive Strategien

- **Orientierung**
  - ▶ Sich einen Überblick über den Stoff verschaffen / überfliegen
  
- **Planen**
  - ▶ Lernplan aufstellen
  - ▶ Ziele setzen
  
- **Ressourcenmanagement**
  - ▶ Zeitplanung
  - ▶ Lernen mit Peers
  - ▶ Hilfe in Anspruch nehmen
  
- **Handlungskontrollstrategien**



# Handlungskontrollstrategien

- **Willensprozesse**
  
- **„dienen der Abschirmung aktueller Handlungsabsichten gegenüber konkurrierenden Motivationstendenzen“ (Kuhl, 1987, S. 104)**
  
- **Dazu gehören...**
  - ▶ Aufmerksamkeitskontrolle
  - ▶ Motivationskontrolle
  - ▶ Emotionskontrolle
  - ▶ Handlungsorientierte Misserfolgsbewältigung
  - ▶ Umweltkontrolle
  - ▶ Sparsamkeit der Informationsverarbeitung

# Was können Lernende tun, um möglichst gut selbstreguliert zu lernen?

- **Lern- und Arbeitstechniken (kognitive Strategien)**
- **Metakognitive und regulative Strategien**
- **Strategien zur Motivationsförderung**

- **Wie kann man sich selbst motivieren?**
- **Selbstinstruktion**
  - ▶ **Leistungszielbezogen**

Daran denken, wie die eigenen Noten/ Bewertungen leiden werden, wenn man nicht lernt.
  - ▶ **Lernzielbezogen**

Zu sich selbst sagen, dass man weiterarbeiten sollte, um für sich persönlich so viel wie möglich zu lernen.
  - ▶ **Vermeidungs-Leistungszielbezogen**

Daran denken, dass es einem sehr unangenehm wäre, schlechter als die anderen abzuschneiden.
- **Selbstbelohnung**

Sich selbst eine Belohnung in Aussicht stellen, wenn man die Arbeit erledigt hat.

- **Teilziele setzen**
- **Steigerung der Interessantheit**

Sich einen Weg überlegen, die Arbeit unterhaltsamer zu gestalten.
- **Steigerung der persönlichen Bedeutsamkeit**

Nach Verbindungen zwischen dem Aufgabenmaterial und seinem sonstigen Leben suchen.

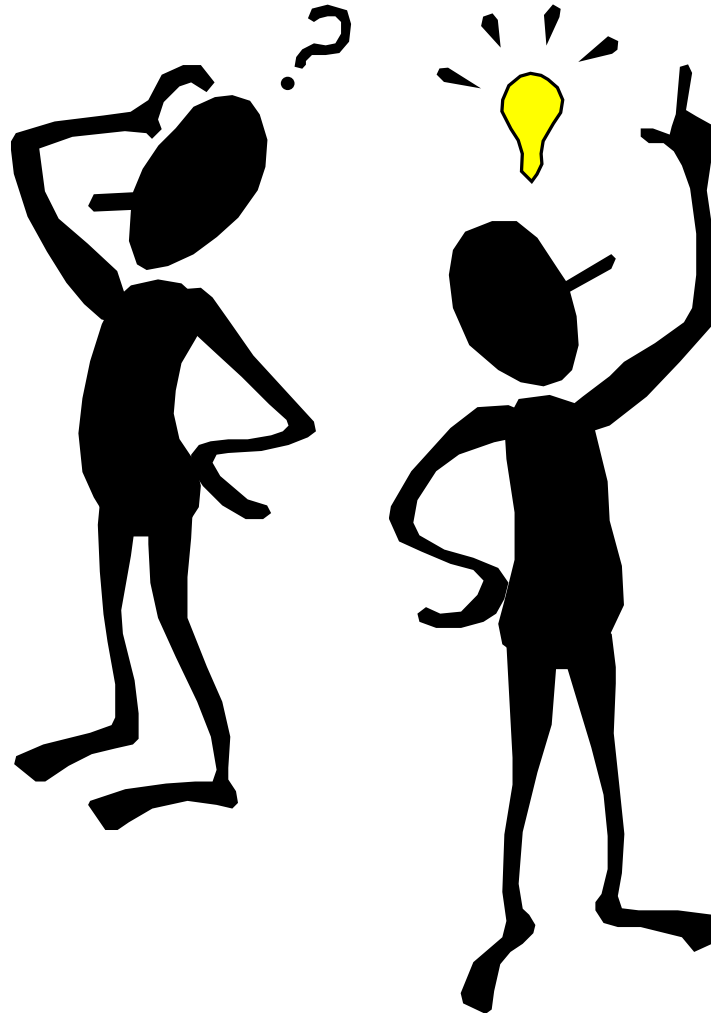
(Schwinger, von der Laden & Spinath, 2007)

# Ziele setzen: SMART-Prinzip

- **Spezifisch**
- **Messbar**
- **Anspruchsvoll / Attraktiv**
- **Realistisch**
- **Termingebunden**

(z.B. Doran, 1981)

# Fragen?





- **Dienen der Dokumentation und Reflexion eigener Lernprozesse** (Landmann & Schmitz, 2007)
  - ▶ Kann Planung, Überwachen und Selbstevaluation fördern
- **Nicht vorstrukturiert: Freie Reflexion (Fließtext) über eine Lernepisode (z.B. Seminarstunde, Lerntag,...)**
- **Vorstrukturiert:**
  - ▶ Vor und nach dem Lernen wird eine Art Protokoll ausgefüllt
- **Beispiele**
  - ▶ Für die Schule
  - ▶ Für die Schule 2
  - ▶ Lerntagebuch vom Institut für Schulentwicklung
  - ▶ Perels (2003)
  - ▶ Landmann (2005)



# Beispiele für Lerntagebücher

- Beispiele aus Perels (2003) und Landmann (2005)

# Empfehlungen zur Gestaltung von Lerntagebüchern (1/2)

- **Möglichst kurz und attraktiv (evt. Bilder und Comics)**
  
- **Inhalte**
  - ▶ Zielsetzung klären: was soll gefördert werden? (gesamte Selbstregulation, Zielsetzung, Zeitmanagement, Strategien?)
  - ▶ Auf Zielgruppe zuschneiden
  - ▶ Ziel- statt Problemverhalten beobachten lassen
  - ▶ Nicht zu viele Verhaltensweisen beobachten
  - ▶ Anregung zur Reflexion ist wichtiger als Beantworten geschlossener Fragen
  - ▶ Kombination aus offenen und geschlossenen Fragen

(Landmann & Schmitz, 2007)

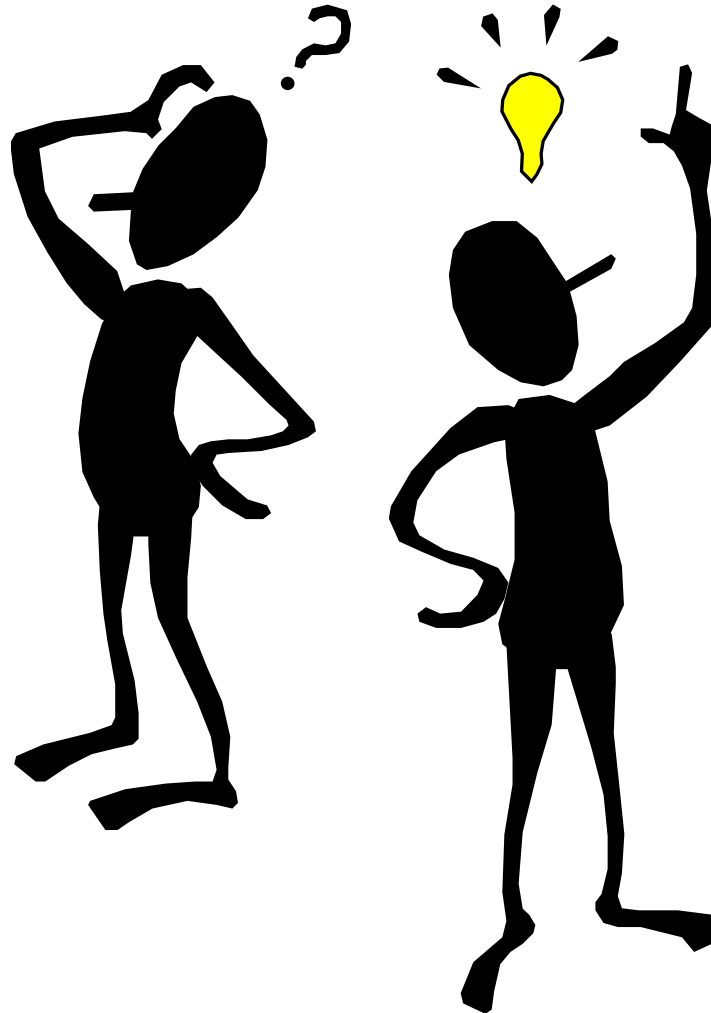
# Empfehlungen zur Gestaltung von Lerntagebüchern (2/2)

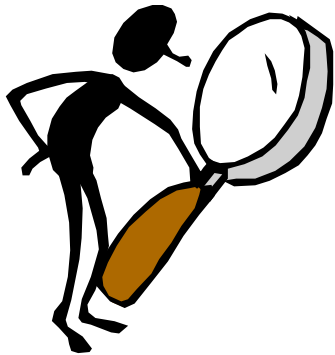
## ■ Anwendung

- ▶ Erprobung des Tagebuchs und ggf. Modifikation
- ▶ Sinn und richtiges Ausfüllen erklären (auf Nutzen hinweisen, zeitnahes Ausfüllen, wahrheitsgemäß, vollständig)
- ▶ Ggf. einsammeln
- ▶ An das Ausfüllen erinnern
- ▶ Feedback geben

(Landmann & Schmitz, 2007)

# Fragen?





- **Entwerfen Sie ein Handout für Ihre Teilnehmer, um sie in ihrer Selbstregulation zu unterstützen!**
  - ▶ Motivation
  - ▶ Lern- und Arbeitstechniken
  - ▶ Metakognitiv und regulativ
  
- **Entwerfen Sie ein vorstrukturiertes Lerntagebuch für Ihre Teilnehmer!**

# Literatur

- Bannert, M., & Schoor, C. (2008). Motivationale Lernstrategien. In J. Zumbach & H. Mandl (Hrsg.), *Pädagogische Psychologie in Theorie und Praxis. Ein fallbasiertes Lehrbuch* (S. 221-228). Göttingen: Hogrefe.
- Doran, G.T. (1981). There's a S.M.A.R.T. way to write management's goals and objectives. *Management Review*, 70(11), 35-36.
- Kuhl, J. (1987). Motivation und Handlungskontrolle: Ohne guten Willen geht es nicht. In H. Heckhausen, P.M. Gollwitzer & F.E. Weinert (Hrsg.), *Jenseits des Rubikon: Der Wille in den Humanwissenschaften* (S. 101-120). Heidelberg: Springer.
- Landmann, M. (2005). *Selbstregulation, Selbstwirksamkeit und berufliche Zielerreichung. Entwicklung, Durchführung und Evaluation eines Trainingsprogramms mit Tagebuch zur Unterstützung des Self-Monitorings*. Aachen: Shaker.
- Landmann, M., & Schmitz, B. (2007). Welche Rolle spielt Self-Monitoring bei der Selbstregulation und wie kann man mit Hilfe von Tagebüchern die Selbstregulation fördern? In M. Gläser-Zikuda & T. Hascher (Hrsg.), *Lernprozesse dokumentieren, reflektieren und beurteilen. Lerntagebuch und Portfolio in Bildungsforschung und Bildungspraxis* (S.149-169). Bad Heilbrunn: Julius Klinkhardt.
- Perels, F. (2003). *Ist Selbstregulation zur Förderung von Problemlösekompetenz hilfreich? Entwicklung, Durchführung sowie längsschnittliche und prozessuale Evaluation zweier Trainingsprogramme*. Frankfurt/Main: Peter Lang.
- Schwinger, M., von der Laden, T., & Spinath, B. (2007). Strategien zur Motivationsregulation und ihre Erfassung. *Zeitschrift für Entwicklungspsychologie und Pädagogische Psychologie*, 39(2), 57-69.