



Sylvana Keller / Sabine Ogrin /
Wolfgang Ruppert / Bernhard Schmitz

Gelingendes Lernen durch Selbstregulation

Ein Trainingsprogramm für die Sekundarstufe II
Arbeitsheft

Vandenhoeck & Ruprecht

Sylvana Keller

Gelingendes Lernen durch Selbstregulation

Arbeitsheft

Vandenhoeck & Ruprecht

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

ISBN 978-3-647-90025-4

© 2013, Vandenhoeck & Ruprecht GmbH & Co. KG, Göttingen /
Vandenhoeck & Ruprecht LLC, Bristol, CT, U.S.A.
www.v-r.de

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk und seine Teile sind urheberrechtlich geschützt.
Jede Verwertung in anderen als den gesetzlich zugelassenen Fällen bedarf der vorherigen schriftlichen Einwilligung des Verlages.

Inhalt

Kick-off

Info: Was ist Selbstregulation?	1
Zu dir: Da ist ein Brief für dich	2

Werte

Übung: Deine wesentliche Begegnung	3
Übung: Zeitanalyse	4
Übung: Diskutiere Ziele und Werte	5
Halte deine Erkenntnisse fest!	5

Ziele

Info: Zielsetzung	6
Zu dir: Rauf auf den Berg!	7
Übung: Zielinterview	7
Info: SMARTe Ziele	8
Zu dir: Bestimme die ersten Schritte!	8
Übung: Die ersten Schritte optimieren	9
Halte deine Erkenntnisse fest!	9

Planung

Übung: Expertengruppen zur Planung	10
Info: Zeitmanagement 1/2	11
Info: Zeitmanagement 2/2	12
Info: Lernumgebung	13
Info: Lernstrategien	14
Zu dir: Schärfe deine Säge!	15
Halte deine Erkenntnisse fest!	15

Motivation

Info: Motivation suchen und finden	16
Fallbeispiel: Anna schiebt auf	17
Info: Strategien gegen Aufschieben	18
Zu dir: Motiviere dich selbst!	19
Halte deine Erkenntnisse fest!	19

Selbst-Monitoring

Zu dir: Erstelle dein Lerntagebuch!	20
Beispiel Lerntagebuch A Seite 1	21
Beispiel Lerntagebuch A Seite 2	22
Beispiel Lerntagebuch B	23
Info: Selbst-Monitoring im Unterricht und beim Lernen	24
Halte deine Erkenntnisse fest!	24

Durchhalten

Fallbeispiel: Anna lernt für Mathe!	25
Übung: Konzentration unter der Lupe	26
Info: Handlungskontrolle	26
Info: Konzentration aufrechterhalten	27
Info: Emotionen steuern	28
Übung: Positives Umformulieren	28
Zu dir: Durchhalten und konzentrieren	29
Halte deine Erkenntnisse fest!	29

Reflexion

Info: Was zur Reflexion gehört	30
Zu dir: Nimm was mit! Reflexion	31
Zu dir: Auf ein Neues!	31
Halte deine Erkenntnisse fest!	31

Liebe Schülerin, lieber Schüler,

für die Schule zu lernen ist nicht immer leicht – mal ist der Unterrichtsstoff schwierig, mal weiß man gar nicht, wo man anfangen soll und mal kann man sich vorstellen, dass es schönere Dinge gibt, mit denen man seinen Nachmittag verbringen kann als mit Lernen.

Dennoch gibt es häufig Situationen, in denen man trotzdem sein Bestes geben und den Stoff lernen muss. Mit der Entscheidung das Training „Gelingendes Lernen durch Selbstregulation“ durchzuführen, sollen allgemein bekannte, aber auch deine ganz persönlichen Schwierigkeiten beim Lernen angegangen werden, damit du einfacher und effektiver lernen kannst.

Dieses Arbeitsheft wird dich in den nächsten Wochen mit Infotexten, Fallbeispielen sowie allgemeinen und ganz persönlichen Übungen auf deinem Weg zum selbstregulierten Lernen begleiten.

Damit du dich besser im Arbeitsheft zurechtfindest, haben wir weiter unten noch ein paar allgemeine Hinweise zusammengestellt.

Wenn du möchtest, freuen wir uns, wenn du uns deine Eindrücke über das Training zurückmeldest. Besuche hierfür unsere Arbeitsgruppe zur Pädagogischen Psychologie auf der Webseite der Technischen Universität Darmstadt unter:

<http://www.paedpsy.psychologie.tu-darmstadt.de/>

Wir wünschen dir viel Freude und Erfolg bei dem Trainingsprogramm.

Sylvana Keller, Sabine Ogrin, Wolfgang Ruppert und Bernhard Schmitz

P.S.: Der Lesbarkeit halber verwenden wir im Arbeitsheft lediglich die männliche Form „Schüler“. Damit seid aber ihr alle, Schülerinnen und Schüler, gemeint.

Zum Aufbau des Arbeitsheftes:

In der Kopfzeile jeder Seite findest du unter der Seitenzahl eine Lauffleiste, an der du ablesen kannst, zu welchem übergeordneten Thema die Seite und die Übungen darauf gehören.

Jeder Baustein des Arbeitsheftes hat sein eigenes Symbol. Wie Zahnräder greifen die Infotexte und Übungen ineinander, um dir hilfreiche Erkenntnisse über das Lernen zu vermitteln.



Am Ende des Arbeitsheftes findest du Anregungen, wie du nach Ende des Trainingsprogramms mit deinen Erkenntnissen weiterarbeiten kannst.

Die verschiedenen Bausteine haben folgende Bedeutung:



Infotext:

Hier bekommst du die wichtigsten Informationen zum Thema zum Nachlesen für zu Hause.



Übung:

Hier überlegst du mal alleine, mal mit deinen Mitschülern, was das Thema für dich bedeutet.



Zu dir:

In diesen Übungen arbeitest du mit dem neuen Wissen aus jeder Trainingseinheit an deiner ganz persönlichen Zielerreichung.



Halte deine Erkenntnisse fest!

Hier notierst du die für dich wichtigsten Erkenntnisse der jeweiligen Trainingseinheit.