

**ELTERNINFORMATIONENSABEND
AM 19.MÄRZ 2026**

SELBSTREGULIERTES LERNEN



**SELBST-
REGULIERTES
LERNEN**

Setting an verschiedenen Strategien

1. Kognitive Lernstrategien (KLS)
2. Metakognitive Lernstrategien (MKLS)
3. Ressourcen
 - Interne Stützstrategien (RIS)
 - Externe Stützstrategien (RES)
4. Emotionale und Motivationale Strategien (EMS)



AUFBAU

Orientiert an den vier Strategien (Big Four)

- Definition
- Konkrete Beispiele aus schulischem Kontext
 - z.B. Konzeption des Classroom-Managements, Fachunterricht, Silentium, Fördermodule, Klassenleitungsstunde, Vertretungsstundenkonzept, Schulplaner, SchülerInnensprechtage und Evaluation, Etc.
- Was können Eltern tun?
- Austausch

**KOGNITIVE
LERNSTRATEGIEN
DEFINITION**

- Unterstützung von Aufnahme, Verarbeitung und Speicherung der Lerninhalte
- Optimierung der Informationsverarbeitung
- Ausarbeitungs-, Organisations- und Wiederholungsstrategien

**KOGNITIVE
LERNSTRATEGIEN
IM SCHULISCHEN
KONTEXT**

Kinder und Jugendliche lernen, WIE sie Aufgaben angehen können, z.B.

- Schreiben eines Märchens,
- Beschreibung eines Diagramms,
- Berechnung des Flächeninhalts eines rechtwinkligen Dreiecks,
- Anfertigung eines Präparates.

**KOGNITIVE LERNSTRATEGIEN
UNTERSTÜTZUNG DURCH DIE
ERZIEHUNGSBERECHTIGTEN**

Eltern unterstützen, indem sie

- auf den schrittweisen und kumulativen Aufbau von Lernstrategien durch die Schule vertrauen
- Strategien der Schule nutzen (Passagen im Heft / im Schulbuch)

**METAKOGNITIVE
LERNSTRATEGIEN
DEFINITION**

Metakognitive Lernstrategien dienen

- der Planung der Lernschritte
- der Überwachung der Durchführung
- der Bewertung des Lernerfolgs und
- ggfls. Änderungen/ Regulierung des Lernprozesses, falls erforderlich

**METAKOGNITIVE
LERNSTRATEGIEN
IM SCHULISCHEN
KONTEXT**

Kinder und Jugendliche lernen zielgerichtet und effizient zu arbeiten, indem sie

- sich geeignete Ziele setzen
- diese mit ihrem Ergebnis bzw. dem Arbeitsprozess abgleichen
- z. B. Hypothesenbildung und Hypothesenabgleich, Perspektivwechsel am Ende der Stunde, Anwendung von advance organizer

**METAKOGNITIVE
LERNSTRATEGIEN
UNTERSTÜTZUNG DURCH DIE
ERZIEHUNGSBERECHTIGTEN**

Eltern unterstützen, indem sie

- gemeinsam mit ihren Kindern über geeignete Zielsetzungen sprechen.
- Ziele müssen erreichbar und überprüfbar sein,
 - **S**pezifisch,
 - **M**essbar,
 - **A**traktiv,
 - **R**ealistisch und
 - **T**erminiert (also SMART)

**METAKOGNITIVE
LERNSTRATEGIEN
UNTERSTÜTZUNG DURCH DIE
ERZIEHUNGSBERECHTIGTEN**

- Ziele müssen erreichbar und überprüfbar zu sein (also SMART) sein.
- Lob und Anerkennung für die individuelle Anstrengung des Kindes anstelle einer bestimmten Note
- **„Für die Vorbereitung der nächsten Mathearbeit, wirst Du insgesamt anderthalb Stunden Zeit einplanen, und zwar am Freitag 45 Minuten von 15:15 bis 16:00 und am Samstag von 11:15 bis 12:00. Zu Beginn beider Arbeitsphasen liegen alle Materialien bereit (RESSOURCEN) und du arbeitest konzentriert (OHNE ABLENKER!) und motiviert (BELOHNUNG ÜBERLEGT?)“.**

RESSOURCEN (INTERNE UND EXTERNE STÜTZSTRATEGIEN) DEFINITIONEN

Interne Stützstrategien

- A) Unterstützung des Lernprozesses, z.B. Ausgleich, Sport, Schlaf oder Zeitmanagement
- B) Abschirmung gegen negative Einflüsse/Ablenker, z.B. insb. Handy

Externe Stützstrategien

- Gestaltung der Lernumgebung
- Nutzung und Anwendung aller Ressourcen, z.B. Materialien, Zeit, Unterstützung durch andere
- Nutzung und Erschließung neuer Informationsquellen (Schulplaner, Schulbücher)

**RESSOURCEN (INTERNE UND
EXTERNE STÜTZSTRATEGIEN)
IM SCHULISCHEN KONTEXT**

Kinder und Jugendliche übernehmen für ihre eigenen Ressourcen Verantwortung

- definierte Zeiträume für die Arbeit
- Ruhephasen und Schlaf
- Vermeidung von Ablenkung (auch keine Musik)
- gut ausgestatteter Arbeitsplatz

RESSOURCEN (INTERNE UND
EXTERNE STÜTZSTRATEGIEN)
UNTERSTÜTZUNG DURCH
ERZIEHUNGSBERECHTIGTE

Eltern unterstützen, indem sie

- gemeinsam mit ihren Kindern auf Vollständigkeit der Arbeitsmaterialien achten
- Sicherstellen, dass Bücher und Arbeitshefte **IMMER** mit zur Schule gebracht werden
- zeitliche Grenzen in Bezug auf Ablenker setzen

EMOTIONALE UND MOTIVATIONALE STRATEGIEN DEFINITION

Motivationsstrategien

- steuern Emotionen, die jeden Lernprozess begleiten und beeinflussen
- Interne Strategien (z.B. Selbstbelohnung)
- Situationsbezogene Strategien (z.B. Aufgabenauswahl)

EMOTIONALE UND
MOTIVATIONALE STRATEGIEN
IM SCHULISCHEN KONTEXT

Kinder und Jugendliche lernen, wie sie sich motivieren können und zügig mit der Arbeit beginnen, indem sie

- Widerstände und Herausforderungen gezielt anpacken
- Belohnungssysteme aufbauen
- Folgen ihres eigenen Handelns in den Blick nehmen
- Misserfolge aushalten
- eigene Erfolge feiern

**EMOTIONALE UND
MOTIVATIONALE STRATEGIEN
UNTERSTÜTZUNG DURCH
ERZIEHUNGSBERECHTIGTE**

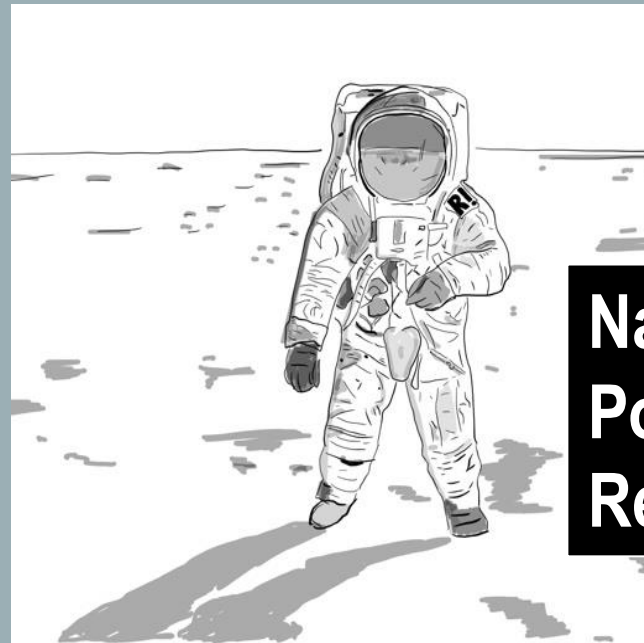
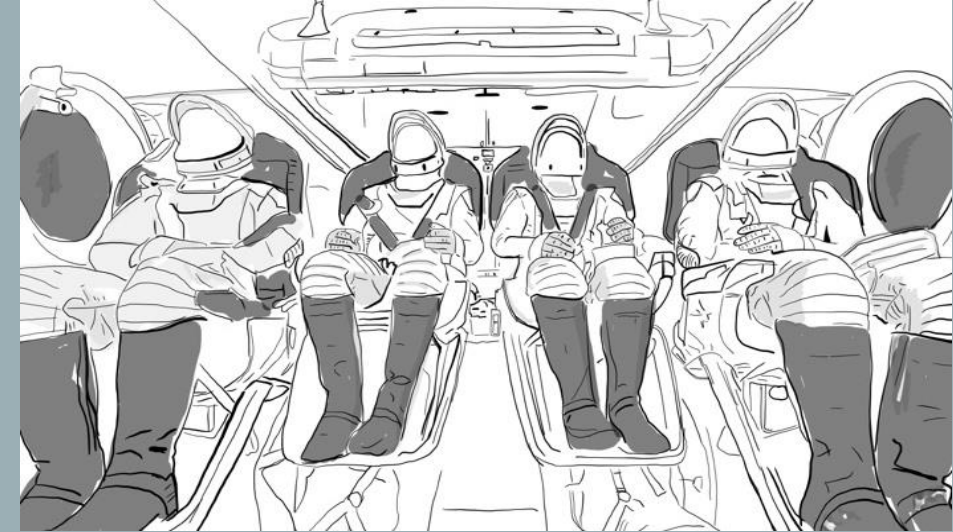
Eltern unterstützen, indem sie

- Herausforderungen akzeptieren
- Kleinigkeiten/ Selbstverständlichkeiten nicht loben
- ihre Kinder fragen, was sie motiviert
- Grenzen in Bezug auf Ablenker setzen
- auf die Einhaltung von Vereinbarungen achten

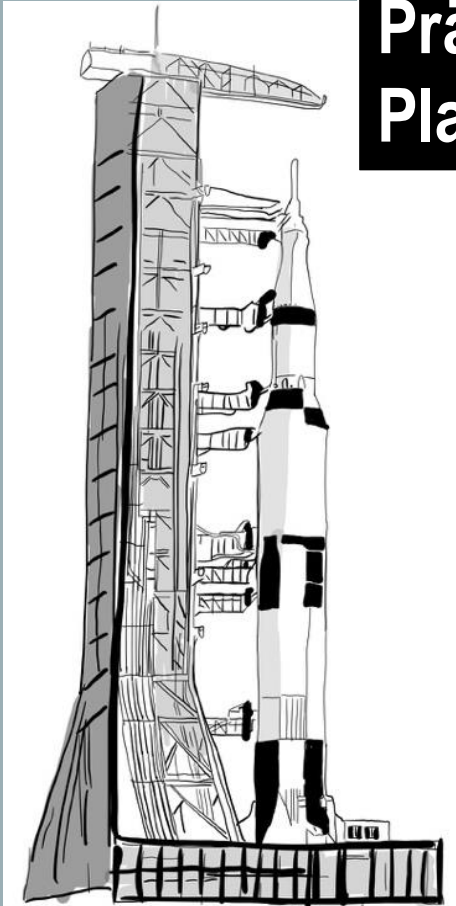
Der Ansatz des Selbstregulierten Lernens lässt sich gut mit einer bemannten Weltraummission vergleichen...

Auf dem Flug... Aktionale bzw. Handlungs-Phase

Vor dem Start... Präaktionale bzw. Planungs-Phase



Nach der Landung... Postaktionale bzw. Reflexions-Phase



Der Ansatz des Selbstregulierten Lernens lässt sich gut mit einer bemannten Weltraummission vergleichen...

Vor dem Start... Präaktionale bzw. Planungs-Phase

- Das Ziel wird festgelegt
- Die Flugroute wird berechnet
- Treibstoffmenge, Zeitplan und Systeme werden überprüft
- Rakete startklar?

Anwendung: Die Crew bewältigt routiniert ein Aufgabenpaket, indem sie

- Funkkontakt zu Mission Control
- Experimente durchführt
- Außeneinsätze überwacht
- Zentrale Abläufe trainiert
- Überlebensmodule wartet

Auf dem Flug... Aktionale bzw. Handlungs-Phase



Monitoring: Sensoren und Kontrollsysteme

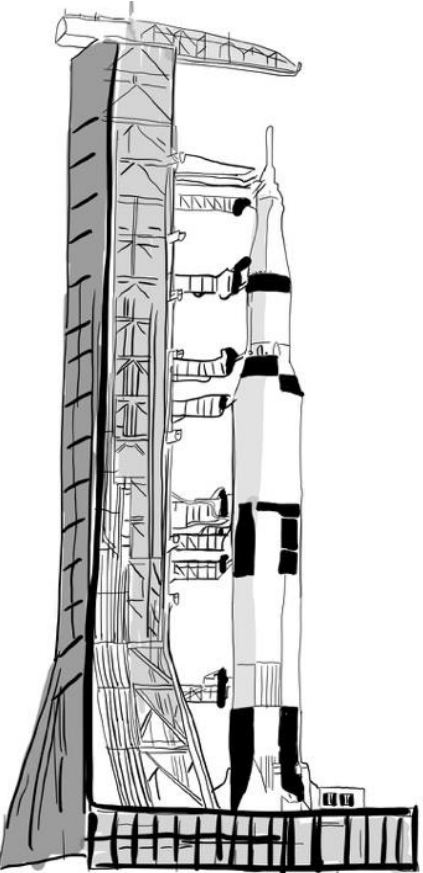
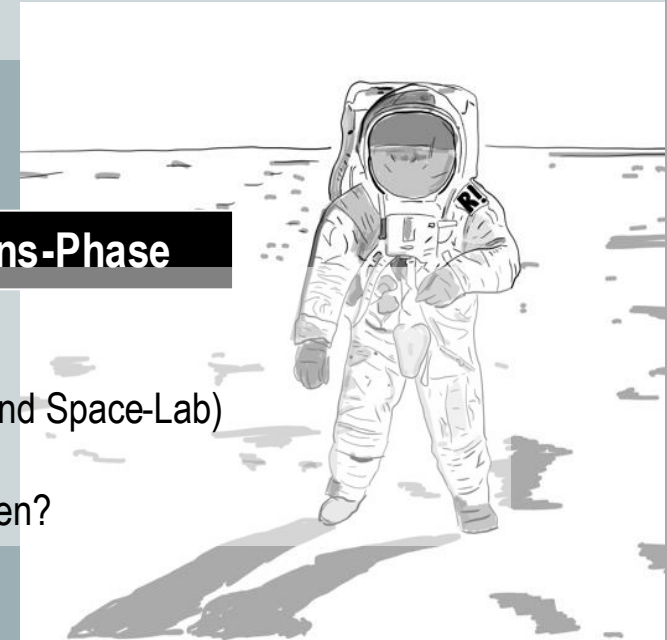
- überwachen Geschwindigkeit, Kurs, Treibstoffverbrauch und weisen auf äußere Störungen hin

Regulation: Wenn die Rakete vom Kurs abkommt, zu langsam wird oder andere Probleme auftauchen,

- werden Triebwerke nachjustiert
- Flugparameter geändert
- Notfallmaßnahmen eingeleitet

Nach der Landung... Postaktionale bzw. Reflexions-Phase

- Wurde das Ziel erreicht?
- Wie ist der Flug verlaufen?
- Check aller Systeme (Triebwerke, Messinstrumente und Space-Lab)
- Welche Probleme sind aufgetreten?
- Was muss überarbeitet, erweitert, neu beschafft werden?



Der Ansatz des Selbstregulierten Lernens lässt sich gut mit einer bemannten Weltraummission vergleichen...

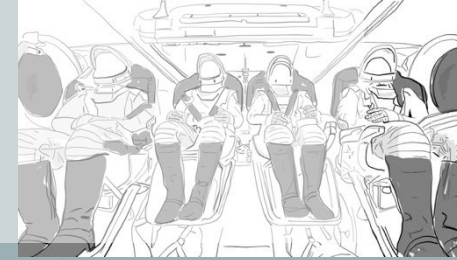
Planungs-Phase vor Arbeitsbeginn

- Das SMARTES Ziel wird festgelegt
- Ein Lernplan wird erstellt, der zeitliche Rahmen und Fristen festlegt
- Stoffumfang ist deutlich und Materialien sind am Sitzplatz
- Innerer Motivationscheck „Bin ich startklar?“

In der Erarbeitungsphase

Anwendung: Die Schülerin wendet **kognitive** Strategien an, indem sie

- ein Gedicht interpretiert
- Diagramme analysiert
- ein Protokoll anfertigt
- ein Fließschema entwickelt



Monitoring: Die Schülerin behält mit metakognitiven Strategien im Blick, ob

- Aufgabenstellung bearbeitet wird,
- Konzentration gegeben ist,
- Ablenker unter Kontrolle sind oder Frust aufkommt?

Regulation: Die Schülerin

- nutzt **motivationale** Strategien, indem sie Folgen in den Blick nimmt, sich den Sinn der Aufgabe ins Gedächtnis ruft, Hilfestellungen organisiert, etc...
- nutzt **metakognitive** Lernstrategien, indem sie z.B. bewusst Zielebene ändert und sich mehr vornimmt, als ursprünglich geplant

(Kurze) Reflexionsphase nach Fertigstellung

- Wie ist der Arbeitsprozess verlaufen?
- Wurde das Ziel erreicht und das Ergebnis gesichert?
- Muss ich noch etwas üben, damit ich sicherer und auch schneller werde?
- Benötige ich zusätzliche Arbeitstechniken, Tricks, etc...
- War ich motiviert bei der Sache?
- Transfer sichern! Was mache ich beim nächsten Mal anders?



AUS DER
PERSPEKTIVE
DER
SCHÜLERINNEN
UND SCHÜLER





ENTWICKLUNG EINES SCHULINTERNEN CURRICULUMS ZUM SELBSTREGULIERTEN LERNEN

Nr.	Kategorie	Fragestellung aus <u>SchülerInnensicht</u>	Idee zur Umsetzung/ Material?	<u>Fachanbindung</u>	HJ.
0.		Teambuilding Klassenteam Skills4Life			
1.	MO	Wie organisiere ich meinen Arbeitsplatz?	AB Zeichnung vom Arbeitsplatz anfertigen	SRL alle	5.1
			<u>Textbook-Ralley</u>	E	
			Experimentieren: Kriterien gemeinsam erarbeiten	Physik	
			Checkliste Sportunterricht	Sport	
2.	ME	Wie organisiere ich meinen Arbeitstag (Zeitmanagement – den Stundenplan im Blick)?		SRL	5.1
3.	ME	Wie gehe ich mit dem Schulplaner um? Silentiumsaufgaben, Krankmeldungen, Klassenarbeiten...	Erklärung von Schulplaner Ausgefüllte Musterseiten Abhaklisten, Datum für Eltern	SRL KL-Tage	5.1
4.	KO / ME	Wie führe ich mein Heft?	AB Wird bereits nebenher eingeführt	SRL	5.1

**VIELEN DANK FÜR IHRE
AUFMERKSAMKEIT!**