



ZSL

**Zentrum für Schulqualität
und Lehrerbildung**
Baden-Württemberg

Selbstwirksamkeit in der Grundschule

Schulart Grundschule
unter besonderer Berücksichtigung der Leitperspektive
„Prävention und Gesundheitsförderung“

Impressum

Herausgeber

Land Baden-Württemberg,
vertreten durch das Zentrum für Schulqualität und Lehrerbildung (ZSL)
Heilbronner Straße 314
70469 Stuttgart
Tel.: 0711 21859-0
E-Mail: poststelle@zsl.kv.bwl.de
www.zsl-bw.de

Redaktion

Jutta Schneider

Autor

Professor Dr. Matthias Jerusalem
Interview zwischen Professor Dr. Matthias Jerusalem und der Redakteurin Jutta Schneider

Autorin

Sibylle Aldinger
Impulse zur Ermöglichung von Selbstwirksamkeitserfahrungen in der Grundschule

Layout

Jannis Westermann

Lektorat

Jutta Schneider

Illustrationen

Bienenzeichnungen von Viktoria und Aleksandra Shynhur
Waben von Jannis Westermann

Erscheinungsjahr

2022

Urheberrecht

Inhalte dieses Werkes dürfen für nicht kommerzielle Zwecke unter Namensnennung unter den gleichen Bedingungen vervielfältigt werden (CC BY-NC-SA).



Inhaltsverzeichnis

1	Hinweise zur Leitperspektive „Prävention und Gesundheitsförderung“ (PG).....	1
2	Ermöglichung von Selbstwirksamkeitserfahrungen in der Grundschule	4
3	Impulse zur Ermöglichung von Selbstwirksamkeitserfahrungen in der Grundschule	12
3.1	Hinweise zur Konzeption.....	12
3.2	Didaktische Hinweise	12
3.3	Denkanstöße, um schulische Selbstwirksamkeitserfahrungen bei Kindern zu ermöglichen	13
4	Materialien	15
4.1	Geschichte von der kleinen Biene Vika und ihrer großen Schwester Alexandra.....	15
4.2	Wegweiser zum selbstregulierten Lernen.....	17
4.3	Selbsteinschätzung in Bezug auf Lerngegenstand und eigene Kompetenzen	18
4.3.1	Selbsteinschätzungsbogen	18
4.3.2	Selbsteinschätzung – Stärken erkennen, benennen und Rückmeldung erhalten.....	21
4.4	Ableitung eines Lernziels.....	25
4.4.1	Nahziele – Unterteilung eines großen Ziels in kleine Schritte	25
4.5	Strategische Planung, Strategieranwendung und Strategieüberwachung	28
4.5.1	Lernstrategien.....	28
4.5.2	Kooperative Lernsettings	30
4.5.3	Gefühlskompass	32
4.5.4	Bewältigungsstrategien bei unguuten Gefühlen.....	35
4.6	Bewertung der Ergebnisse	39
4.6.1	Reflexion	39
4.6.2	Sichtbarmachen und Wertschätzung der Erreichung von Teilzielen und individueller Lernfortschritte mit der Erfolgswabe.....	42
4.6.3	Selbsteinschätzungsbogen zur Reflexion und Dokumentation des Lernentwicklungsstandes	45



1 Hinweise zur Leitperspektive „Prävention und Gesundheitsförderung“ (PG)

Die Leitperspektive „Prävention und Gesundheitsförderung“ zielt auf die Förderung von Lebenskompetenzen und die Stärkung persönlicher Schutzfaktoren. Kinder und Jugendliche sollen darin unterstützt werden, altersspezifische Entwicklungsaufgaben zu bewältigen und sich im täglichen Handeln als selbstwirksam erleben zu können, das heißt, sich als Urheber von positiven Handlungen und deren Ergebnis zu erfahren. Im Mittelpunkt pädagogisch-präventiven Handelns steht die Frage, was Schülerinnen und Schüler lernen müssen, um Lebenskompetenzen entwickeln zu können und in welchen schulischen Feldern dies möglich ist. Im Rahmen der Leitperspektive werden deshalb die Lebenskompetenzbeschreibungen der Weltgesundheitsorganisation sowie personale und soziale Schutzfaktoren in fünf zentralen Lern- und Handlungsfeldern zusammengefasst:

- Selbstregulation: Gedanken, Emotionen und Handlungen selbst regulieren
- ressourcenorientiert denken und Probleme lösen
- wertschätzend kommunizieren und handeln
- lösungsorientiert Konflikte und Stress bewältigen
- Kontakte und Beziehungen aufbauen und halten

Diese fünf zentralen Lern- und Handlungsfelder korrespondieren mit den prozessbezogenen Kompetenzen der Fächer des Bildungsplans 2016. Eine grundlegende Stärkung der Lebenskompetenzen findet in einem Unterrichtsalltag statt, der bei den Schülerinnen und Schülern zu einer gesunden und positiven Persönlichkeitsentwicklung beiträgt und sie dazu befähigt, verantwortungsbewusst mit sich selbst und anderen umzugehen. Dies wird als Grundprävention bezeichnet. Die Grundprävention ist in den Leitgedanken der Fachpläne verankert. Die darauf aufbauende Primärprävention hat ergänzend eine themenspezifische Ausrichtung, indem bestimmte Themenfelder der Prävention und Gesundheitsförderung in den Mittelpunkt der Förderung gestellt werden. Diese Themen sind in den inhaltsbezogenen Kompetenzen der Fachpläne verankert und über folgende Begriffe konkretisiert:

- Selbstregulation und Lernen
- Bewegung und Entspannung
- Körper und Hygiene
- Ernährung
- Sucht und Abhängigkeit
- Mobbing und Gewalt
- Sicherheit und Unfallschutz

Die Fähigkeit zur Selbstregulation spielt für eine positive Entwicklung der Kinder und Jugendlichen in den zentralen Lern- und Handlungsfeldern sowie der Grund- und Primärprävention eine grundlegende Rolle. Der Selbstregulation von Schülerinnen und Schülern liegen unter anderem kognitive Prozesse zugrunde, die in ihrer Gesamtheit auch als exekutive Funktionen bezeichnet werden. Es gibt keine standardisierte Definition exekutiver Funktionen. Dennoch besteht breiter Konsens darüber, dass sie unter anderem kognitive Prozesse wie

- die Aufrechterhaltung und simultane Verarbeitung von Informationen (Arbeitsgedächtnis),
- die flexible Fokussierung der Aufmerksamkeit auf verschiedene Aufgabenanforderungen (Aufmerksamkeitsverschiebung beziehungsweise kognitive Flexibilität) und
- die Fähigkeit, dominante Reaktionen zu unterdrücken (Inhibition),

beinhalten.

Die Fähigkeit zur Selbstregulation ist bei Schülerinnen und Schülern ganz unterschiedlich ausgeprägt und kann gezielt gefördert werden. Voraussetzung für eine erfolgreiche Selbstregulation sind ausgeprägte Selbstwirksamkeitserwartungen. Sie steuern Prozesse der Zielsetzung, Planung und Handlungsausführung und sind entscheidend für die Interpretation von Handlungsergebnissen. Insbesondere die schulische Selbstwirksamkeitserwartung wirkt sich positiv auf die Verwendung von Lernstrategien, auf die Motivation und somit auf die Schulleistung aus. Der Aufbau schulischer Selbstwirksamkeitserwartung reduziert die Prüfungsangst und dabei vor allem die leistungsmindernde Besorgnis. Die soziale Selbstwirksamkeitserwartung spielt eine wichtige Rolle, wenn es darum geht, Gruppendruck standzuhalten, Konflikte ohne Gewalt auszutragen und sozialen Anschluss zu finden. Die allgemeine Selbstwirksamkeitserwartung stellt eine bedeutende personale Anti-Stress-Ressource bei der Bewältigung genereller Lebensanforderungen dar. Sie sollte daher gerade das psychische und physische Befinden der Schülerinnen und Schüler positiv beeinflussen. Selbstreguliertes Lernen ist ein zyklischer Prozess, der sich in sieben Schritte unterteilen lässt. Das Modell von Ziegler und Stöger (unter anderem 2005) veranschaulicht, welche Schritte und handlungsleitenden Fragen zu einer erfolgreichen Lernhandlung gehören. Es bietet darüber hinaus Ansatzpunkte für die Diagnose von Schwierigkeiten im Lernprozess und für gezielte Unterstützungsmaßnahmen.



Abb. 1: Der siebenstufige Zyklus selbstregulierten Lernens (u. a. Ziegler & Stöger, 2005)

Literatur: Ziegler, A. & Stöger, A. (2005). Trainingshandbuch selbstreguliertes Lernen I: Lernökologische Strategien für Schüler der 4. Jahrgangsstufe zur Verbesserung mathematischer Kompetenzen. Lengerich: Pabst Science Publishers.

Aspekte der zentralen Lern- und Handlungsfelder, der Grund- und Primärprävention finden sich in jeder Unterrichtsstunde wieder und sind nicht losgelöst voneinander wirksam. Prävention und Gesundheitsförderung braucht die Auseinandersetzung mit folgenden Fragen:

- Wo steht die Schülerin / der Schüler gerade in ihrem/seinem Lern- und Entwicklungsprozess?
- Was passiert bei der Schülerin / beim Schüler, wenn sie/er den nächsten Lern- und Entwicklungsschritt geht?
- Auf welche Ressourcen (unter anderem Fähigkeiten und Fertigkeiten) kann sie/er dabei zurückgreifen?
- Wie und wodurch können Lehrkraft und Klassengemeinschaft diese Schülerin / diesen Schüler auf diesem Weg konstruktiv unterstützen?
- Bei welchen Gelegenheiten können die Lehrkraft und die Klassengemeinschaft diese Schülerin / diesen Schüler unterstützen, sich als positiv handelnd (selbstwirksam) zu erfahren.

2 Ermöglichung von Selbstwirksamkeitserfahrungen in der Grundschule

Ein schriftlich verfasstes Interview zwischen dem Autor und der Redakteurin

Was genau versteht man in der Wissenschaft unter „Selbstwirksamkeit“?

Selbstwirksamkeit wird definiert als persönliche Überzeugung, schwierige Anforderungen aus eigener Kraft bewältigen zu können und ist eine bedeutsame Grundlage für Motivation und erfolgreiches Verhalten. In vielen Verhaltensbereichen (z. B. Lern- und Leistungsverhalten, Sozialverhalten, Gesundheitsverhalten, Stressbewältigung) hat sich gezeigt, dass Selbstwirksamkeit für die Selbst- und Verhaltensregulation bedeutsam ist. In motivationaler Hinsicht betrifft dies vor allem die Zielsetzung, Anstrengung und Ausdauer bei der Bewältigung von Problemen.

Selbstwirksamkeit ist zu unterscheiden von Handlungswirksamkeit. Wenn man beispielsweise überzeugt ist, dass es für das Bestehen einer Prüfung zielführend ist, die prüfungsrelevanten Kenntnisse durch Lernen zu erwerben, handelt es sich um eine Überzeugung von Handlungswirksamkeit. Dabei ist zunächst nicht entscheidend, ob ich mir zutraue, diese Handlungen selbst umzusetzen. Dies ist Gegenstand der Selbstwirksamkeit, d.h. der Überzeugung, die notwendigen Lernaktivitäten selbst erfolgreich durchführen zu können. Selbstwirksamkeit enthält zwangsläufig einen Selbstbezug, nämlich die Einschätzung der persönlichen Verfügbarkeit zielführender Handlungen. Diese persönliche Einschätzung eigener Kompetenzen ist die zentrale Komponente der Wahrnehmung von Selbstwirksamkeit.

Überzeugungen von Selbstwirksamkeit können sich auf Anforderungen in unterschiedlichen Situationen und Bereichen beziehen (z. B. auf konkrete Aufgaben, schulische und soziale Anforderungen) und auch Überzeugungen zu allgemeinen Bewältigungskompetenzen (z. B. Problemlösungs- und Selbstregulationskompetenzen) beinhalten. In sozial-kognitiven Theorien, die Lernen und Leistung als selbstregulierte Prozesse zur Erreichung von Zielen verstehen, ist Selbstwirksamkeit ein starker und unverzichtbarer Prädiktor.

Es gibt eine breite empirische Evidenz, dass Selbstwirksamkeit als Schlüsselressource für die Selbst- und Verhaltensregulation in unterschiedlichsten funktionalen Bereichen eine kompetente Selbstregulation unterstützt sowie Motivation, Verhalten, Bewältigungsergebnisse und Wohlbefinden fördert. Hohe Selbstwirksamkeit führt dazu, dass man sich realistische, herausfordernde Ziele setzt, Anstrengung und Ausdauer investiert und auch angesichts von Schwierigkeiten durchhält. Die Wirkungskraft von Selbstwirksamkeit besteht in der Entfaltung persönlicher Potentiale in allen Phasen des Selbstregulationsprozesses. Dies betrifft motivationale Prozesse der Zielsetzung und Entscheidung und volitionale Prozesse der Planung und Umsetzung durch Anstrengung und Ausdauer sowie der Erholung nach Rückschlägen und der Wiederaufnahme zielführenden Handelns. Auf diese Weise wird die Erfolgswahrscheinlichkeit erhöht.

Allerdings sind bei einer unreflektierten „Yes I can-Mentalität“ solche positiven Einflüsse nicht zu erwarten. Selbstwirksamkeit sollte realistisch an die tatsächlichen Fähigkeiten und Kontrollmöglichkeiten angepasst sein. Bei deutlicher Überschätzung sind Misserfolge und Enttäuschungen vorprogrammiert, während Unterschätzung zur Bevorzugung einfacher Anforderungen beiträgt, die nicht zu Lernfortschritten und persönlichem Wachstum führen. Idealerweise sollten Selbstwirksamkeitserwartungen etwas höher sein als das bereits erreichte Fähigkeitsniveau, damit Herausforderung entstehen kann und durch Einsatz von Anstrengung Fortschritte beziehungsweise Kompetenzzuwächse möglich werden.



Warum sind Selbstwirksamkeitserfahrungen auch schon in der Grundschule so wichtig?

Der Schulbeginn bringt für alle Kinder völlig neue Erfahrungen und Anforderungen mit sich, deren Bewältigung für ihre weitere Entwicklung bedeutsam ist. Die Anforderungspalette im Grundschulalter ist angesichts vielfältiger Entwicklungsziele sehr umfangreich. Es geht um die sprachlich-kognitive, motivationale, sozial-emotionale, körperliche und fachliche Entwicklung ebenso wie die Entwicklung von Selbstständigkeit, realistisch-optimistischen Selbsteinschätzungen, Lern- und Selbstregulation sowie der allgemeinen Persönlichkeit.

Der Aufbau von Selbstwirksamkeit schafft eine zentrale Ressource, die in allen Bereichen erfolgreiches Bewältigungsverhalten sowie Lernprozesse und Selbstregulation unterstützen kann. Für eine frühzeitige und nachhaltige Entwicklungsförderung sollten deshalb schon in der Grundschule wesentliche Grundlagen gelegt werden. Insbesondere sollten alle Schulkinder erfahren, dass sie lernen und dabei Fortschritte machen können, so dass sie zunehmend Zuversicht in die eigenen Möglichkeiten fassen und Selbstwirksamkeitsüberzeugungen entwickeln, mit neuen und schwierigen Anforderungen zurechtzukommen zu können.

Welche Voraussetzungen braucht es dann bei den 6 – 10-jährigen Kindern, damit sie sich als selbstwirksam erfahren können?

Zentrale Voraussetzungen für die Entwicklung von Selbstwirksamkeit sind Erfolgserfahrungen. Wesentliche Quellen dafür sind direkte eigene Erfolge als wirksamste Methode, Beobachtung und Nachahmung erfolgreicher Verhaltensmodelle und symbolische Erfolgserfahrungen durch Ermutigung und motivationsförderliches Feedback. Besonders bedeutsam sind Erfolgserfahrungen, wenn sie zentrale menschliche Bedürfnisse etwa nach Kompetenzerleben, sozialer Einbindung und Selbstbestimmung ansprechen bzw. befriedigen. Eine Förderung von Selbstwirksamkeit sollte die Quellen für Erfolgserfahrungen nutzen und möglichst auch bedürfnisbezogen sein.

Die Vermittlung von Erfolgserfahrungen für möglichst alle Kinder ist in einem wettbewerbsorientierten Schulsystem mit Bewertungen von Leistung durch Noten schwierig. Im sozialen Vergleich erleben Schülerinnen und Schüler mit guten Noten eher Erfolge, die mit schlechteren Noten trotz persönlicher Lernzuwächse eher Misserfolge. Schon in Grundschulen zeigt sich auch ohne Notengebung nach der anfänglichen Offenheit und Begeisterung des Schulanfangs schon gegen Ende des ersten Schuljahres, dass in der Gruppe der schlechteren Schülerinnen und Schüler Tendenzen zu Schulunlust und Demotivierung entstehen mit der Gefahr, dass diese Kinder schließlich Hilflosigkeit verspüren und resignieren. Ursachen dafür können vielfältig sein, z. B. Konkurrenzverhalten und spöttische Bemerkungen anderer Kinder, Hinweise von Lehrkräften zu Leistungsunterschieden oder ehrgeizige Eltern, die nach den Leistungen anderer Klassenmitglieder fragen und wollen, dass ihr Kind im sozialen Vergleich mit den schulischen Leistungen möglichst gut dasteht.

Bewertungen durch Noten im sozialen Vergleich unterstützen Vorstellungen von stabilen Fähigkeiten (z. B. „Abschneiden in Mathe ist Begabung“) und eine motivationale Leistungsorientierung mit dem Ziel, besser als andere zu sein bzw. zu vermeiden, dass man schlecht dasteht. Bewertungen individueller Lernfortschritte unterstützen Vorstellungen, dass Fähigkeiten veränderbar und steigerungsfähig sind (z. B. „Mathe kann man lernen“), sowie eine motivationale Lernorientierung mit dem Ziel, die eigenen Kompetenzen durch Lernen und Erfahrungen zu verbessern. Motivationale Lern- und Leistungsorientierungen werden in Elternhaus und Schule direkt beigebracht. Experimente zeigen, dass Beurteilungen von Eigenschaften und Begabung eher Leistungsorientierungen und Prozessbeurteilungen eher Lernorientierungen von Kindern fördern. Lernorientierung korrespondiert mit Tiefenverarbeitungsstrategien und stützt intrinsische Lernmotivation. Leistungsorientierung hingegen korrespondiert mit Oberflächenstrategien und stützt extrinsische Lernmotivation. Auf lange Sicht haben lernorientierte deutlich bessere Chancen für Lernfortschritte und gute Leistungen als leistungsorientierte Schülerinnen und Schüler.

Um Missverständnissen vorzubeugen, möchte ich an dieser Stelle darauf hinweisen, dass es mir nicht um die Abschaffung von Noten und die Nivellierung von Begabung und unterschiedlichen Leistungsfähigkeiten geht. Vielmehr geht es um die Berücksichtigung von Lernprozessen als Basis für die Entfaltung persönlicher Potentiale, bessere Leistungsergebnisse und damit auch für bessere Chancen bei der Notengebung. Wenn zur Förderung von Selbstwirksamkeit Erfolgserfahrungen wichtig sind, ist es deshalb von zentraler Bedeutung, nicht nur den Output, d.h. Lern- und Leistungsergebnisse, sondern individuelle Lernprozesse und Lernfortschritte stärker ins Auge zu fassen.

Aus einer Prozessperspektive eröffnet Lernorientierung mehr Erfolgsmöglichkeiten als Leistungsorientierung. Auch in der Schule können Erfolgserfahrungen durch einen stärkeren Fokus auf individuelle Lernentwicklungen unterstützt werden. Dazu sollten konkrete Lernziele erkannt, Lernprozesse nachvollzogen und persönliche Fortschritte erlebt werden können durch z. B. herausfordernde, aber mit Anstrengung zu bewältigende Anforderungen, konkrete Nahziele, häufiges und motivationsförderliches Feedback, Bewertungen persönlicher Fortschritte, Ermutigung und Anerkennung, selbstbestimmte Lernstrategien oder Unterstützung der Selbstregulation.

Welche Unterrichts- und Lernstrategien sind denn hilfreich?

Dies ist eine komplexe Frage. Zur Strukturierung möchte ich mich dabei auf konkrete unterrichtliche Förderstrategien beziehen, die wir auch in der Aus- und Weiterbildung von Lehrkräften zur Förderung von Selbstwirksamkeit, Lernen und Lernmotivation umgesetzt haben. Dabei gibt es drei Schwerpunkte. Im Bereich Individualisierung und Motivation geht es um Nahziele, Ermutigung, motivationsförderliche Kommentare, Transparenz und Lernorientierung, im Bereich soziale Einbindung und Kooperation um das soziale Klima und kooperatives Lernen und im Bereich Selbstbestimmung und Eigeninitiative um Wahlmöglichkeiten sowie Selbstregulations- und Bewältigungsstrategien.

Beginnen möchte ich mit dem **Förderschwerpunkt Individualisierung und Motivation** und der Bedeutung von Nahzielen, Ermutigung und motivationsförderlichen Kommentaren sowie Transparenz und Lernorientierung. Lernfortschritte können gut vermittelt werden durch **Nahziele** mit konkreten und transparenten Anforderungen, die aus eigener Kraft zu bewältigen sind, so dass für Erfolg eigene Anstrengung und persönliche Kompetenzen verantwortlich gemacht werden können. Nahziele bieten direkte Anreize im Hinblick auf erstrebenswerte, aber überschaubare Ziele und durch persönlichen Einsatz erzielbare Erfolgserlebnisse. Die sukzessive Erreichung von Teilzielen liefert zunehmende Hinweise des Könnens bzw. der Beherrschung des Lernstoffes und stellt Erfolgserfahrungen zur Verfügung, die allmählich Selbstwirksamkeitsüberzeugungen aufbauen. Erlebte Kompetenzzuwächse in kleinen Schritten sind für die Entstehung, das kontinuierliche Wachstum und die Stabilisierung von Überzeugungen eigener Selbstwirksamkeit unerlässlich.

Lehrkräfte sollten Nah- und Teilziele mit ihren Anforderungen klar verdeutlichen, die Erreichung von Zielen feststellen können, diese wertschätzen und regelmäßig Rückmeldungen über Lernfortschritte geben. Dazu sind spezifische Lernziele hilfreich, die konkrete Rückmeldungen erleichtern und Fortschritte schnell erkennen lassen. Die Untergliederung komplexer Aufgaben in erreichbare Teilziele vermindert auch das Risiko aufzugeben und demoralisiert zu werden, wenn das Anspruchsniveau einmal nicht sofort erfüllt werden kann. Insbesondere Lernende mit geringer Selbstwirksamkeit profitieren von expliziten Zielen und Informationen über Fortschritte, da sie wiederholte Bestätigungen ihrer wachsenden Fähigkeiten benötigen, um Selbstwirksamkeit aufbauen können.

Ermutigung und motivationsförderliche Kommentare bestehen einerseits darin, dass die Lehrkraft z. B. einer Schülerin Mut zuspricht und äußert, dass sie es schaffen kann. Motivationsförderliche Kommentare zur Erklärung für Erfolge bzw. Lernfortschritte sollten Hinweise auf persönliche Faktoren wie eigene Kompetenzen und Anstrengung enthalten. Bei Misserfolgen ist zu bedenken, dass Hinweise auf mangelnde Fähigkeit oder Begabung demotivieren können, da sie für die Kinder nicht kontrollierbar sind. Motivationsförderlich sind eher



Hinweise auf beeinflussbare Faktoren (z. B. zu Änderungen der Lern- und Vorbereitungsstrategien), da sie für Lernende kontrollierbar sind und die Einschätzung unterstützen, das Lernziel aus eigener Kraft noch erreichen zu können.

Transparenz fördert Selbstwirksamkeit durch eine klare und differenzierte Kommunikation von Anforderungen, Lernmöglichkeiten und Bewertungskriterien, insbesondere, wenn diese im Vorfeld von wichtigen Lern- und Leistungstests durch schriftliche Transparenzpapiere verdeutlicht werden. Transparenz erhöht die Erfolgswahrscheinlichkeit, z. B. durch Reduktion von Unsicherheit und Prüfungsangst, Gliederung der Anforderungen in Teilgebiete und Nahziele, gezielte Vorbereit- und Planbarkeit, ein besseres Verständnis der Ansprüche, Bewertungen und Rückmeldungen der Lehrperson und konkrete Informationen zu Fortschritten und Defiziten, die man vor der Prüfung und nach der Bewertung bearbeiten kann.

Zur Stärkung von **Lernorientierung** ist es bei steigendem Leistungs- und Notendruck hilfreich, durch Fehlertoleranz diesen Druck zumindest teilweise etwas zurückzunehmen. Dazu kann man als vertrauensbildende Maßnahme notenfreie Unterrichtszeiträume als Lernräume vereinbaren mit der Zusage, dass es keine Benotungen gibt, individuelle Lernprozesse im Vordergrund stehen, Fehler und deren Analyse hilfreiche Hinweise für spezifische Lernmöglichkeiten geben und sich so die Erfolgchancen in einer späteren Prüfung erhöhen können. Lernräume sind zeitlich begrenzt, und für alle muss erkennbar sein, wann Lernraumbedingungen gelten, etwa durch ein sichtbares Zeichen in der Klasse. Wichtig ist, dass die Lehrkraft sich auch an den Verzicht auf Benotungen hält, was vielen Lehrkräften schwerfällt.

Im zweiten **Förderschwerpunkt** geht es um **soziale Einbindung und Kooperation** als wichtige Ansatzpunkte für Erfolgserfahrungen durch ein gutes soziales Klima und kooperatives Lernen.

Zur Stärkung der schulischen und sozialen Selbstwirksamkeit ist die Gestaltung eines guten sozialen **Unterrichts- und Klassenklimas** sehr hilfreich. Darunter versteht man die subjektiven Wahrnehmungen aller Beteiligten zu den sozialen Beziehungen der Lehrkräfte zu den Lernenden und der Lernenden untereinander sowie der Unterrichtsführung. Beispiele eines lernförderlichen sozialen Klimas sind ein durch Fürsorglichkeit, Fairness und Wertschätzung geprägter Umgang zwischen Lehrkräften und Lernenden, positive soziale Beziehungen in der Gruppe der Lernenden (z. B. Hilfsbereitschaft, gegenseitige Anerkennung) und eine konstruktive Unterrichtsführung (z. B. demokratischer Führungsstil, klare Regeln, Lehrkräfte holen sich Feedback von den Lernenden). Klimaförderlich ist auch ein sogenannter autoritativer Erziehungsstil der Lehrkraft, der gekennzeichnet ist durch emotionale Wärme und Zuwendung (Unterstützung, Einfühlung, Verständnis) bei gleichzeitig klaren Anforderungen (hohe Erwartungen, Autonomie innerhalb klar gesetzter Grenzen).

Zur Gestaltung beziehungsweise Verbesserung des sozialen Klimas ist zunächst eine angemessene Beurteilung des sozialen Klimas durch die subjektiven Einschätzungen aller Gruppenmitglieder notwendig (z. B. durch anonyme Befragungen), gefolgt von einer Diskussion des Gesamtergebnisses und der Vereinbarung weiterer Schritte wie etwa der Erstellung von Regeln zum sozialen Umgang miteinander. Ebenfalls klimaförderlich ist, wenn Lehrkräfte Feedback zum Unterricht einholen und die Lernenden dazu auch eine Rückmeldung mit Bereitschaft zu möglichen Veränderungen bekommen, wenn zum „Teambuilding“ gemeinsame Gruppenaktivitäten wie z. B. Klassenfahrten stattfinden oder wenn soziale Verantwortung übernommen wird etwa durch Service-Learning. Ein gutes soziales Klima ist lernförderlich, es unterstützt Erfolgserfahrungen, schulbezogene und soziale Selbstwirksamkeit, Interesse am Unterricht sowie Wohlbefinden und mindert Ängste und Störverhalten.

Kooperatives Lernen bedeutet, dass die Klassenmitglieder in Gruppen arbeiten, sich dabei gegenseitig unterstützen sowie gemeinsam Kenntnisse und Fertigkeiten erwerben und zu Ergebnissen gelangen. Ziel ist, die Vermittlung von Fachwissen mit dem Erlernen sozialer Kompetenzen und der Gestaltung sozialer Beziehungen zu verbinden. Wichtige Voraussetzungen für effektive Formen kooperativen Lernens sind eine positive Interdependenz der Gruppenmitglieder (z. B. Gruppenziel ist nur erreichbar, wenn alle ihre individuellen Beiträge liefern), Kooperation in heterogenen Gruppen (z. B. Geschlecht, Leistung, ethnischer Hintergrund) und persönliche Verantwortungsübernahme (für die eigenen Beiträge und das Gruppenergebnis).

Positive Interdependenz kann etwa durch Zielabhängigkeit realisiert werden, indem die Gruppe eine klare, gemeinsame Aufgabe bekommt und genau festgelegt wird, was von jedem Einzelnen erwartet wird. Den Lernenden muss klar sein, dass das Gruppenziel nur erreicht wird, wenn alle Gruppenmitglieder ihre individuellen Arbeitsziele erreichen. Zur Einführung und Verstetigung kooperativer Lernsettings günstig sind gut aufteilbare und leicht zu verbalisierende Aufgaben, alternative Lösungsmöglichkeiten und eine Evaluation der Lernbeiträge der Einzelnen, der Gruppe und der Zusammenarbeit. Die Gruppen sollten so lange zusammenbleiben, bis sie ein Erfolgserlebnis haben.

In Metaanalysen haben sich kooperative Lernformen wettbewerbsorientierten und individuellen Lernformen als überlegen erwiesen. Kooperatives Lernen bewirkt bessere Leistungen und Sozial- wie Lernkompetenzen, höhere leistungsbezogene und soziale Selbstwirksamkeit, bessere soziale Beziehungen und ein produktiveres Klassenklima, ein stärkeres Interesse und mehr Beteiligung am Unterricht, mehr Lernorientierung mit einer Reduktion der Bedeutung sozialer Vergleiche als Information der Leistungsbewertung, größere Selbstverantwortung für das eigene Lernen und bessere Selbstregulationskompetenzen, Diese Effekte sind umso stärker, je systematischer und längerfristiger kooperatives Lernen eingesetzt wird.

Die besonders positiven Effekte kooperativer Lernsettings sind darauf zurückzuführen, dass heterogene und vielfältige Perspektiven und Kompetenzen sowohl bei der Aufgabenbearbeitung als auch der sozialen Kommunikation einfließen und gleichzeitig unterschiedliche Quellen für Erfolgserfahrungen genutzt werden: direkte Erfolgserfahrungen in der interaktiven Auseinandersetzung mit relevanten Anderen (Gleichaltrige), Erfolgserfahrungen durch Mitglieder als Verhaltensmodelle für die Bewältigung fachlicher und sozialer Anforderungen sowie symbolische Erfolgserfahrungen durch gegenseitiger Ermutigung und konstruktive Rückmeldungen. Dabei kommt es zu fachlich-aufgabenbezogenen und auch sozialen Erfolgserfahrungen mit einer breiten Förderung sozialer und leistungsbezogener Selbstwirksamkeit.

Abschließend möchte ich noch für den **Förderschwerpunkt Selbstbestimmung und Eigeninitiative** die erfolgsunterstützende Bedeutung von Wahlmöglichkeiten sowie Selbstregulations- und Bewältigungsstrategien erörtern.

Selbstbestimmung erleben Menschen, wenn sie die Wahl haben, sich für eine von ihnen präferierte (Lern-)Aktivität entscheiden können. Sie sind dann motivierter, engagieren sich stärker und erzielen eher bessere Leistungen. Dies spricht dafür, dass auch Schulkinder mehr Flexibilität und Offenheit für Optionen erhalten sollten, was sie wie und wie lange tun möchten. Im Rahmen unterrichtlicher Möglichkeiten könnten Lehrkräfte statt einer festen Vorgabe etwa **Wahlmöglichkeiten** zwischen zumindest jeweils zwei Alternativen anbieten, z. B. hinsichtlich Themengebiet, konkretem Inhalt einer Stunde, Arbeitsmethode, Sozialformen, Schwierigkeit, Zeitpunkt, Dauer oder Arbeitsort und dadurch die Motivation und damit die Wahrscheinlichkeit für Erfolgserlebnisse erhöhen.

Selbstbestimmung und Erfolgserfahrungen sowie Eigeninitiative und Selbstständigkeit werden zusätzlich unterstützt durch Vermittlung von **Selbstregulations- und Bewältigungsstrategien** beim Lernen von Aufgaben und beim Umgang mit sich selbst. Beim Lernen von Aufgaben geht es z. B. um kognitive Fertigkeiten wie Arbeits- und Lerntechniken oder Zeitmanagement und meta-kognitive Fertigkeiten der Organisation, Beobachtung, Bewertung und Regulation eigener Denkprozesse. Beim Umgang mit sich selbst ist neben der Regulation von Zielsetzungen, Anstrengung und Ausdauer eine motivationsförderliche Bewertung der eigenen Leistungsergebnisse von Bedeutung. Zur Förderung solcher konstruktiver Selbstregulationsprozesse sollten Rückmeldungen zu Leistungsergebnissen als Diagnose persönlicher Lernfortschritte erfolgen und konstruktive Hinweise beinhalten, wie man sein Verständnis vertiefen, Fehler vermeiden, Defizite aufarbeiten, eigene Strategien und Leistungen verbessern und sich persönlich weiterentwickeln kann. Dazu sollte sich auch die Setzung von Lernzielen an Kriterien für Zuwächse von Wissen und Kompetenzen durch Erwerb von Lernstrategien, Problemlösetechniken etc. orientieren statt lediglich ein bestimmtes Leistungsniveau als Kriterium fordern.



Woran erkenne ich als Lehrkraft, wie weit die Selbstwirksamkeitserwartungen bei den Kindern entwickelt sind?

Selbstwirksamkeit stellt einen Schlüssel zur kompetenten Selbstregulation dar und hat positive Einflüsse auf Zielsetzungen, Anstrengung, Ausdauer und Erfolgswahrscheinlichkeit. Interessant ist, dass diese Einflüsse weitgehend unabhängig von den tatsächlichen individuellen Fähigkeiten sind. Hierzu gibt es überzeugende empirische Evidenz. Bei gleicher Fähigkeit zeichnen sich Kinder mit hoher Selbstwirksamkeit gegenüber solchen mit niedriger Selbstwirksamkeit aus durch mehr Anstrengung und Ausdauer, ein höheres Anspruchsniveau und die Wahl herausfordernder Aufgaben, ein effektiveres Arbeitszeitmanagement, eine größere strategische Flexibilität bei der Suche nach Problemlösungen, eine stärkere Fokussierung auf Lernfortschritte, bessere Leistungen, eine realistischere Einschätzung der Güte ihrer eigenen Leistungen und motivationsförderlichere Ursachenschreibungen. Auf diese Weise liefert Selbstwirksamkeit durch eine bessere Ausnutzung des persönlichen Potentials einen eigenständigen Beitrag zu Leistungsergebnissen und ist nicht einfach Ausdruck intellektueller Fähigkeiten.

Diese Unterschiede können auch als Kriterien für eine erste grobe Einschätzung von Selbstwirksamkeitsausprägungen herangezogen werden. Zum Zeitpunkt des Schuleintritts ist kaum zu erwarten, dass sich bei der schulischen Selbstwirksamkeit bereits ausgeprägte Unterschiede zeigen. Allerdings können Veränderungen hinsichtlich der genannten Kriterien über längere Zeiträume Hinweise auf die Selbstwirksamkeitsausprägung von Schulkindern liefern, insbesondere, wenn gleichzeitig positive oder negative Entwicklungen in mehreren dieser Kriterien zu beobachten sind. Dabei sollte man aber mit der Beurteilung vorsichtig sein, da die Selbsteinschätzungen von Grundschulkindern in der Regel deutlich überzogen sind und erst mit etwa zehn Jahren realistisch werden. Eine wichtige pädagogische Aufgabe ist deshalb auch, die Entwicklung realistischer Selbsteinschätzungen zu unterstützen, wozu wiederum konkrete und transparente Nahziele sowie kontinuierliche motivationsförderliche Rückmeldungen hilfreich sind.

In welchen Bereichen können Selbstwirksamkeitserfahrungen in der Grundschule ermöglicht werden?

In der Grundschule können in jedem Unterrichtsfeld und mit allen genannten Förderschwerpunkten Selbstwirksamkeitserfahrungen ermöglicht werden. Dies unterstützt die schulische Lern- und Leistungsentwicklung und die sozial-emotionale Entwicklung, den Aufbau realistischer Selbsteinschätzungen, schafft Grundlagen für Lern- und Selbstregulation und fördert auch die allgemeine Persönlichkeitsentwicklung. Allerdings geht es im Grundschulalter vor allem um erste aber auch nachhaltige unterrichtliche Schritte als Basis für die weitere und längerfristige Entwicklung. Die Ansprüche und Förderstrategien muss man entsprechend behutsam darauf abstellen. Auch hierzu sind Nahzielstrukturen mit vielen kleinen Schritten und motivationsförderliche Rückmeldungen zu Lernzuwachsen eine besonders hilfreiche Strategie. Motivationsförderliches Feedback hat schon in der Grundschule einen großen positiven Einfluss auf die Lernleistung.

Aus entwicklungspsychologischer Sicht sind bei Kindern im Grundschulalter zwei Besonderheiten zu berücksichtigen. Zum einen eine meist unrealistische Selbstüberschätzung, zum anderen ein noch nicht elaboriertes Verständnis der Konzepte von Anstrengung und Fähigkeit sowie deren Unterschiede. Sechsjährige Kinder erkennen noch keine Ursache-Wirkung-Zusammenhänge zwischen Fähigkeit, Anstrengung und Leistung. Im Alter von sieben bis neun Jahren erleben Kinder Anstrengung als wesentliche Ursache für Leistungsergebnisse und erst mit 10 - 12 Jahren können sie Anstrengung und Fähigkeit zuverlässig unterscheiden. Erst in diesem Zeitraum kommt es auch zu einer realistischeren Selbsteinschätzung und dem Verständnis eines kompensatorischen Verhältnisses von Fähigkeit und Anstrengung im Hinblick auf Leistungsergebnisse.

Deshalb machen in den ersten Grundschuljahren Hinweise auf Fähigkeit und Begabung wenig Sinn, da die Kinder dies noch nicht verstehen und weniger informiert als irritiert werden. Man kann es nicht oft genug sagen: Entwicklungsförderlich sind konkrete, verständliche und herausfordernde Nahziele als transparente

Anforderungen mit konkreten Bewertungskriterien für Lernfortschritte sowie kontinuierliche motivationsförderliche Rückmeldungen und Informationen, wie Defizite bearbeitet und weitere Lernzuwächse erreicht werden können. Zur Verdeutlichung und Nachvollziehbarkeit von Lernfortschritten und Kompetenzzuwächsen für die Lernenden über einen längeren Zeitraum sind zusätzlich Dokumentationen der Lernentwicklung hilfreich (z. B. Portfolios, Lerntagebücher).

Eine gute Methode zur Unterstützung von Lernstrategien und Lernprozessen ist die laute Verbalisierung von Vorgehensweisen, Lösungsschritten, Schwierigkeiten und Bewältigungsversuchen bei der Aufgabenbearbeitung, etwa durch die Lehrkraft oder Schülerin oder Schüler als Verhaltensmodelle. Solche Verbalisierungen der die Aufgabenlösung lenkenden Denkprozesse erleichtern den Kindern das Lernen, weil sie ihre Aufmerksamkeit auf wichtige Aufgabenmerkmale und Lösungsschritte lenken, Prozesse der Encodierung und Speicherung unterstützen, systematische Vorgehensweisen beim Arbeiten fördern und die Erfahrung mit sich bringen, den Lernprozess und die Lernresultate kontrollieren zu können, was wiederum die Selbstwirksamkeit stärkt.

Ansätze zum Aufbau von Selbstregulationskompetenzen können auch schon bei Grundschulkindern mit noch geringem Strategierepertoire umgesetzt werden. Je geringer das Strategierepertoire umso stärker müssen die Lehrkräfte die Lernenden unterstützen sowie beratend Anregungen und Hilfestellungen geben. Dies betrifft die Motivationsregulation (z. B. realistische Selbstwahrnehmungen unterstützen, Rückmeldungen zu Stärken und Lernbedarf geben, zu angemessenen und individuell herausfordernden Aufgabenwahlen anleiten), für Planung und Handlung wichtige volitionale Kompetenzen (z. B. Ermutigung zu und Vorgehen bei konkreten Zielsetzungen, Aufforderung zu Zielkontrollen, Anregungen zum Durchhalten bei Schwierigkeiten, Nutzen und Wert von Anstrengung erfahrbar machen) und Selbstbewertungskompetenzen (z. B. Sichtbarmachen und Wertschätzung der Erreichung von Teilzielen und individueller Lernfortschritte, Erfolge auf Anstrengung und gewachsene Fertigkeiten zurückführen, Misserfolge als Lernbedarf interpretieren mit Bezug auf Anstrengung, Lernstrategien, Zeitplanung, gemeinsames Lernen mit Feedback oder andere von Lernenden beeinflussbare Faktoren).

Erste Schritte zur Förderung von Eigeninitiative und Selbstregulation sind z. B., dass die Lehrkraft die Kinder unterstützt, Anforderungen zu konkretisieren, Fragen und Arbeitsziele zu formulieren, einen Arbeitsplan zu erstellen, den jeweiligen Arbeitsstand zu beachten und Lernstrategien anzupassen. Unterrichtsformen und Aufgaben, die selbstreguliertes Lernen erfordern, sind z. B. Wochenplan, Freiarbeit oder Hausaufgaben, wobei Lernfortschritte aufgrund der komplexen Anforderungen über den sukzessiven Erwerb vieler Teilziele unterstützt werden sollten.

Auch kooperatives Lernen muss gelernt werden, ebenfalls die dabei hilfreichen sozialen Kompetenzen. Auch dazu bedarf es vieler kleiner Lernschritte über längere Zeiträume. Zur Verwendung kooperativer Strukturen im Unterricht gibt es mittlerweile eine große Vielfalt von Literatur zu Anwendungsmöglichkeiten in den verschiedenen Schulformen und Schulfächern. Für Grundschulkindern mit wenig kooperativer Lernerfahrung und auch bei wenig verfügbarer Arbeitszeit sind kleine Gruppen günstig, z. B. Tandems. Beginnen könnte man mit der gemeinsamen Bearbeitung einer Aufgabe, bei der beide Kinder sich das eigene Verständnis und Lösungsstrategien gegenseitig vorstellen. Bei dieser Form reziproken Lernens resultieren bessere kognitive Lernfortschritte als wenn man einzeln lernt. Tandems mit leistungsunterschiedlichen Schülerinnen und Schülern arbeiten noch erfolgreicher. Hier profitieren nicht nur Leistungsschwache vom Wissensvorsprung der Leistungsstarken, sondern auch umgekehrt. Wenn kompetentere Kinder ihr Wissen und Problemlösungen vermitteln müssen, stellen sie zugleich fest, wo sie noch Lücken und Defizite haben, an denen sie weiterarbeiten müssen, wobei sich ihr Wissen vertieft. Im gemeinschaftlichen Lernprozess wird dann mehr gelernt, wenn man einen Sachverhalt erklärt. Der Lernzuwachs beim Zuhören ist ebenfalls vorhanden, aber insgesamt etwas geringer.



Welche Auswirkungen hat denn die Förderung von Selbstwirksamkeit bei Schülerinnen und Schülern auf die Lehrkraft?

Im Bereich der Selbstwirksamkeitsförderung haben wir mehrere längsschnittliche Interventionsstudien mit Kontrollgruppendesign durchgeführt. Dabei wurden Lehrerkollegien zu den dargestellten Förderstrategien geschult und aufgefordert, diese auch im Unterricht anzuwenden. Wie erwartet, konnten dadurch die soziale und schulbezogene Selbstwirksamkeit der Schülerinnen und Schüler erhöht werden. Es ergaben sich darüber hinaus aber auch interessante Effekte bei den Lehrkräften.

Bei den an der Umsetzung der Maßnahmen im Unterricht beteiligten Lehrkräfte resultierte eine nachhaltige Stärkung ihrer beruflichen Selbstwirksamkeit. Dies betrifft die Lehrerselbstwirksamkeit als Einschätzung, mit den unterrichtlichen Anforderungen gut zurechtzukommen ebenso wie die kollektive Selbstwirksamkeit als übereinstimmende Überzeugungen der Lehrkräfte wie z. B. „Ich bin sicher, dass wir als Lehrkräfte auch unter ungünstigen Bedingungen pädagogische Fortschritte erzielen können, denn wir ziehen alle gemeinsam an einem Strang und lassen uns nicht von den Alltagsschwierigkeiten aus dem Konzept bringen“ oder „Trotz der Systemzwänge können wir die pädagogische Qualität unserer Schule verbessern, weil wir ein gut eingespieltes und leistungsfähiges Team sind“. Zudem ergaben sich bei den teilnehmenden Lehrkräften auch deutliche Reduktionen von beruflich erlebtem Stress bzw. Belastungen sowie der emotionalen Erschöpfung als zentralem Burnout-Symptom. Bei den Lehrkräften der Kontrollgruppen haben sich demgegenüber sowohl berufliche Selbstwirksamkeit als auch Belastungserleben und emotionale Erschöpfung nachhaltig verschlechtert. Insgesamt profitieren demnach auch Lehrkräfte deutlich von der Verwendung Selbstwirksamkeit fördernder Strategien im Unterricht.

Die Stärkung der beruflichen Selbstwirksamkeit geht nach Informationen der Lehrkräfte aus Interviews und Befragungen insbesondere zurück auf ihre erlebten Kompetenzen zur Bewältigung unterrichtlicher Anforderungen sowie die Erfahrungen, die schulischen Herausforderungen gemeinsam im Team erfolgreich meistern zu können. Die kollektive Selbstwirksamkeit spielt hier eine bedeutsame Rolle für positive Entwicklungen. Neben der eigenen Kompetenzüberzeugung, Anforderungen selbst in den Griff zu bekommen, ist es Lehrkräften wichtig, sich auf das Kollegium verlassen zu können. Die kollektive Selbstwirksamkeit hat einen Einfluss darauf, welche Ziele sich eine Lehrkräftegruppe setzt, wie viel Anstrengung sie gemeinsam in ein Projekt investiert und wie viel Beharrlichkeit sie trotz Widerstand von außen aufweist. Empirisch hat sich gezeigt, dass Lehrkräftekollegien, die Vertrauen in die Kapazitätsreserven des Teams haben, sich auch bei Misserfolgen intensiver und erfolgreicher um die Bewältigung schulischer Probleme und Anforderungen bemühen.

Zur Stärkung individueller wie kollektiver Selbstwirksamkeit ist es im Sinne einer lernenden Schule für Lehrkräfte hilfreich und lohnenswert, durch gemeinsame Unterrichtsreflexion zu lernen und Verantwortung im Team zu übernehmen. Mögliche Anregungen und Aufgaben sind beispielsweise Kooperationen mit dem Ziel gemeinsamer Konzeptionen von Unterricht, Lernstand- und Leistungsüberprüfungen, Unterrichtsmaterialien, Wochenplänen, Lern- und Leistungsanforderungen und Bewertungskriterien, prüfungsbezogenen Transparenzpapieren, notenfreien Lernräumen im Unterricht, kooperativen Lernsettings und Klimagestaltung, Unterstützungen der Lern- und Selbstregulation oder gegenseitigen Hospitationen zur Weiterentwicklung von Unterricht. Dies stärkt sowohl die Selbstwirksamkeit der Lehrenden als auch der Lernenden.

Berlin, 29. November 2021
Prof. Dr. Matthias Jerusalem

3 Impulse zur Ermöglichung von Selbstwirksamkeitserfahrungen in der Grundschule

3.1 Hinweise zur Konzeption

Damit sich Kinder in der Grundschule im täglichen Handeln als selbstwirksam erleben können, brauchen sie Erwachsene (Lehrkräfte und Eltern), die ihnen ermöglichen, sich als Urheber von positiven Handlungen und deren Ergebnis zu erfahren. Die nachfolgenden praktischen Umsetzungsmöglichkeiten geben der Lehrkraft – am Beispiel des Kreislaufs selbstregulierten Lernens – Impulse, um in kleinen Schritten sich in spielerischer Art und Weise der Thematik zu nähern.

Es bietet sich an, diese Impulse in den Unterricht zu integrieren oder auch als Projekttag oder als Projektwoche anzubieten.

3.2 Didaktische Hinweise

Die folgenden Angebote betten sich alle in die Rahmengeschichte der kleinen Biene Vika ein. Das Thema Bienen ist für viele Kinder faszinierend. Sie sind interessiert und möchten mehr darüber lernen. Gleichzeitig fällt es ihnen leicht, einen Transfer zu sich selbst zu schaffen.

Die Materialien orientieren sich sowohl an dem Modell von Ziegler und Stöger als auch an den Aussagen von Professor Dr. Matthias Jerusalem in dem Interview, die mithilfe untenstehender Bienengeschichte dargestellt werden.

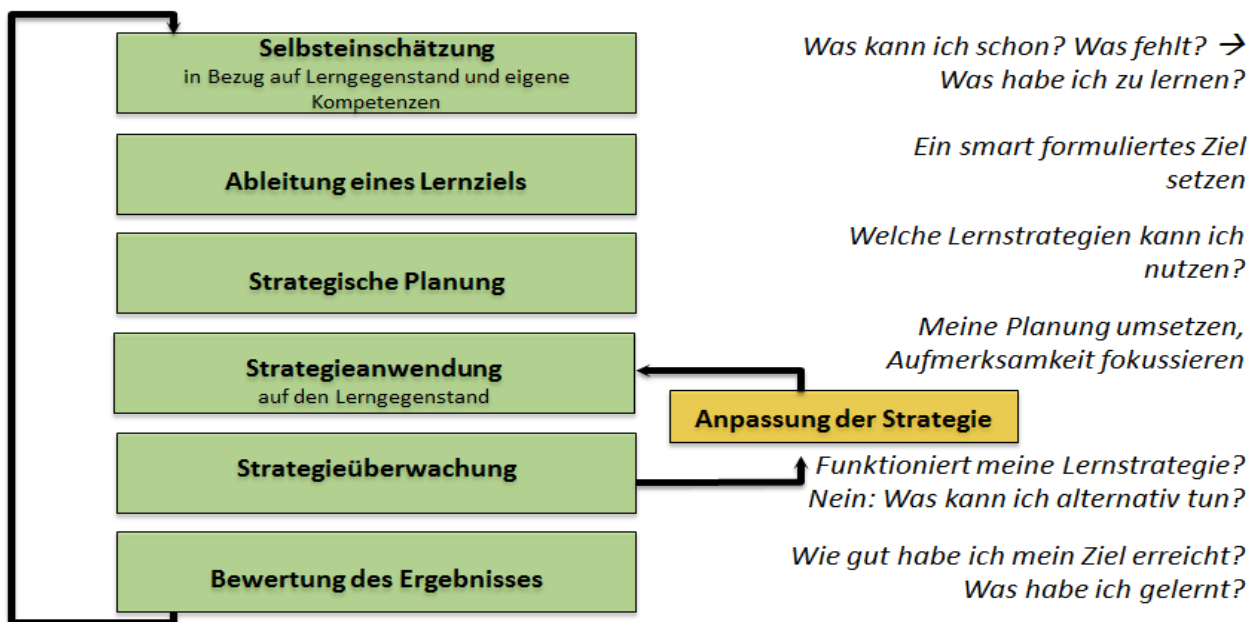


Abb. 1: Der siebenstufige Zyklus selbstregulierten Lernens (u. a. Ziegler & Stöger, 2005)



Förderschwerpunkte

Individualisierung und Motivation:

- Nah- und Teilziele
- Ermutigung und motivationsförderliche Kommentare
- Transparenz
- Lernorientierung

Soziale Einbindung und Kooperation:

- Unterrichts- und Klassenklima
- kooperatives Lernen

Selbstbestimmung und Eigeninitiative:

- Selbstbestimmung
- Wahlmöglichkeiten
- Selbstregulations- und Bewältigungsstrategien

3.3 Denkanstöße, um schulische Selbstwirksamkeitserfahrungen bei Kindern zu ermöglichen

- Welche Anlässe, welche Situationen bieten sich an, damit die Kinder sich als selbstwirksam erleben können?
- Wann und wie können Lernfortschritte gut vermittelt werden?
- Welche kleinschrittig aufgebauten Erfolgserfahrungen können den Kindern ermöglicht werden?
- Wann und wie können Kompetenzzuwächse erlebt werden?
- Welche Möglichkeiten kann ich als Lehrkraft anbieten, sodass Kinder lernen, sich positiv-realistisch einzuschätzen?
- Wie formuliere ich als Lehrkraft mein Feedback, so dass ich damit die Einschätzung des Kindes unterstütze, das Lernziel aus eigener Kraft noch erreichen zu können?
- In welcher Form können Anforderungen, Lernmöglichkeiten und Bewertungskriterien transparent gemacht werden?
- Wann können Lernräume statt Leistungsräume eröffnet werden?
- Wie beurteilen alle Beteiligten das soziale Klima in der Klasse?
- Auf welche Weise kann ich als Lehrkraft bei Verständnisproblemen unterstützen?
- Wie gut gelingt es, den Unterricht so zu steuern, dass alle am Lernen beteiligt sind?
- In welchen Lernsituationen kann die Vermittlung von Fachwissen mit dem Erlernen sozialer Kompetenzen und der Gestaltung sozialer Beziehungen verbunden werden?
- Wann ist der geeignete Zeitpunkt, um den Kindern Wahlmöglichkeiten statt einer festen Vorgabe zu ermöglichen?

- Wie können Kinder ihre Lernfortschritte reflektieren und dokumentieren?
- Welche Unterrichtsphasen kann ich durch kooperative Lernsettings ersetzen?
- Welche Unterstützung erhalten die Kinder, um die Fähigkeit zur Selbstregulation weiter zu entwickeln?
- ...



4 Materialien



4.1 Geschichte von der kleinen Biene Vika und ihrer großen Schwester Alexandra

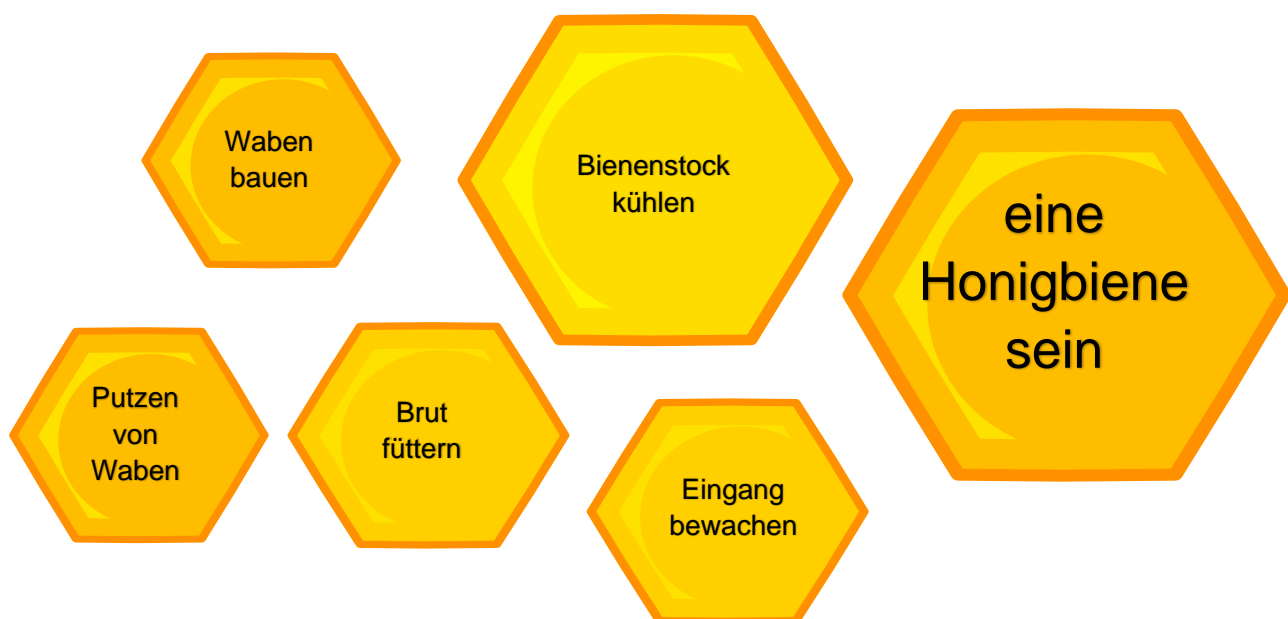
Die kleine Biene Vika ist frisch aus ihrer Brutwabe geschlüpft. Sie beobachtet das Wuseln ihrer Bienenschwestern um sich herum. Sie ist ganz beeindruckt von all den emsigen Bienen, die um sie herum ihren Aufgaben nachgehen. Vor allem das Zusammenspiel ihrer Schwestern im Bienenstock gefällt ihr gut. Alle sind so verschieden und doch klappt das Miteinander gut. Ihre große Schwester Alexandra erklärt ihr, dass sich die Bienen ihrer eigenen Stärken bewusst sind und jede das macht, was sie gut kann.

Die Ammenbienen kümmern sich gut um andere und sind sehr fürsorglich, die Baubienen denken sehr praktisch und haben ein gutes räumliches Vorstellungsvermögen, die Wächterbienen sind mutig und stark und die Sammelbienen haben eine gute Ausdauer und einen guten Orientierungssinn.

Die kleine Biene Vika ist beeindruckt. Auch sie möchte herausfinden, was sie besonders gut kann.

Die kleine Biene Vika kann es kaum erwarten, selbst Honig zu machen. Allerdings erscheint ihr dieses Ziel noch unglaublich weit weg. Traurig sitzt sie auf einer Wabe. Ihre große Schwester Alexandra, die schon eine Sammelbiene ist, nimmt sich ihrer an und erklärt ihr Folgendes:

„Manchmal erscheint einem ein Ziel sehr weit weg. Dann hilft es, wenn man sich den Weg zu dem Ziel in viele kleine Schritte aufteilt.“



Auf einmal ist die kleine Biene Vika voller Tatendrang. Sie weiß nun genau, was die nächsten Schritte sind, um eine Sammelbiene zu werden.

Der große Traum der kleinen Biene Vika ist es, Honig zu produzieren. Sie weiß aber, dass es noch eine Weile dauert bis auch sie selbst eine Sammelbiene ist. Zuerst muss sie noch viele Dinge lernen. Sie fragt sich, wie sie sich so viele Dinge merken soll.

Da sie so viele Schwestern im Bienenstock hat, ist sie auf ihrem Weg nicht alleine. Sie bekommt viele gute Tipps, wenn sie von Wabe zu Wabe läuft.

Der kleinen Biene Vika geht es meistens sehr gut. Sie hat viele Schwestern und alle kümmern sich gut um sie. Manchmal bekommt sie aber auch ein bisschen Angst. Sie hat das Gefühl, dass ihr alles zu viel wird, dass sie es nicht schafft, irgendwann auch einmal eine gute Sammelbiene zu werden. Es fühlt sich an, als läge da noch ein Riesenberg an Dingen vor ihr, die sie nicht schaffen kann. Manchmal fühlt sie so ein Grummeln im Bauch, ihre Knie werden weich, die Flügelchen zittern und sie bekommt kaum einen Ton heraus.

In solchen Momenten spricht sie wieder mit ihrer großen Bienenschwester Alexandra. Diese erinnert sich gut daran, als sie selbst noch eine kleine Biene war, Sie erzählt Vika, dass sie selbst immer ein Flattern im Bauch hatte und ihren Kiefer fest zusammengebissen hat, so fest, dass sie Kopfschmerzen bekommen hat. Wenn sie mit Alexandra gesprochen hat, dann geht es Vika schnell wieder besser.

In so einem Bienenstock schwirren nicht nur viele Bienen umher, sondern auch viele Emotionen. Schließlich hat jede Biene auch ihre eigenen Gefühle. Manchmal ist es für die kleine Biene Vika gar nicht so einfach zu verstehen, weshalb sie von einer anderen Biene angeraunt wird oder weshalb ihre Schwestern manchmal nicht mit ihr reden.

Zum Glück kann sie sich ihrer großen Schwester Alexandra immer anvertrauen und sie immer alles fragen. Die Sammelbiene Alexandra erklärt ihr, dass das mit den Gefühlen nicht immer einfach ist. Denn Gefühle fühlt man und man entscheidet sich nicht dafür. Allerdings hat sie für die kleine Biene Vika ein Hilfsmittel, das es einfacher macht, mit den vielen Gefühlen umzugehen. Einen Gefühlskompass.

Immer, wenn sich Vika zu Unrecht behandelt fühlt und sie traurig ist, greift sie zu ihrem Gefühlskompass und versucht herauszufinden, warum sie sich gerade so fühlt. Dabei fallen ihr zum Glück immer auch ihre guten Gefühle ein, und schon geht es ihr besser.

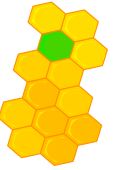
Die kleine Biene Vika kann es kaum glauben. Heute darf sie zum ersten Mal mit ihren Schwestern losfliegen, um Nektar zu sammeln. Sie hat es geschafft! Sie ist eine Sammelbiene. Endlich gehört sie zu den Bienen, die Honig machen. Auch den komplizierten Bientanz hat sie gelernt, um Futter zu finden und ihren Schwestern zu zeigen, wo sie Futter finden können.

Den ganzen Tag fliegt sie emsig umher, sammelt Nektar und bringt ihn in den Stock. Abends ist sie so müde, dass sie kaum noch fliegen kann. Doch halt, was ist das ...

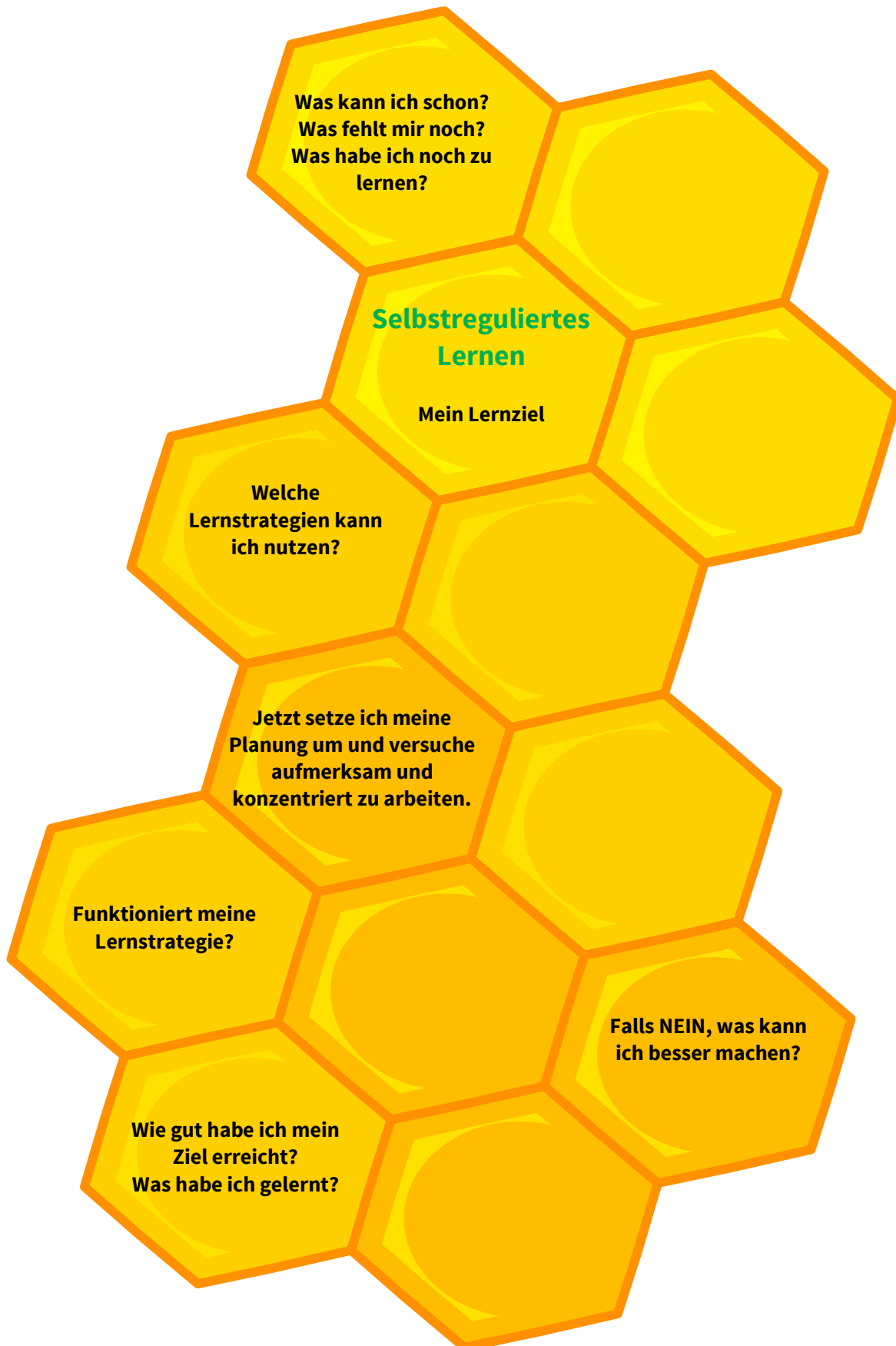
Alle Sammelbienen setzen sich zu einer Besprechung zusammen. Vika kann es kaum glauben. Die Bienen besprechen, ob alles gut geklappt hat, ob es Dinge gibt, die sie besser machen können, um noch mehr Nektar zu finden und zu transportieren. Vika stellt fest, auch als Sammelbiene gibt es immer noch Dinge zu lernen. Da sie schon so viel gelernt hat, ist sie sicher, dass sie das auch noch lernen wird.

Tag für Tag fliegt die kleine Biene Vika nun aus. Sie sammelt nicht nur Nektar, sondern auch Pollen. Wenn sie Pollen sammelt, strahlen ihre Beinchen in verschiedensten Farben, je nach Art der Blüte, von der sie den Pollen mitbringt. Das gefällt ihr besonders gut. Sie hat gelernt, dass der Pollen eine ganz besondere Bedeutung für ihre Schwestern hat. Der Pollen ist wie eine Art Energieriegel für die Bienen. Er ist voll mit wertvollen Inhaltsstoffen. Jede neue Pollenwabe, die sie bestückt, erfüllt sie mit großem Stolz. Es ist ein persönlicher Erfolg für sie. Sie könnte nicht glücklicher sein, gemeinsam mit ihren Schwestern den goldenen Honig zu erzeugen.



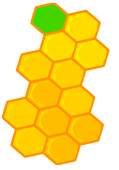


4.2 Wegweiser zum selbstregulierten Lernen



4.3 Selbsteinschätzung in Bezug auf Lerngegenstand und eigene Kompetenzen

4.3.1 Selbsteinschätzungsbogen



Hinweise für die Lehrkraft

Didaktische Überlegungen


Zu Beginn eines Lernprozesses nehmen die Kinder meist unbewusst eine Selbsteinschätzung vor. „Kann ich das?“, „Habe ich ähnliche Aufgaben schon erfüllt?“, „Mathe kann ich gar nicht!“, „Was brauche ich?“ Das Ergebnis der Selbsteinschätzung hat meist Einfluss auf den folgenden Lernprozess. Um eine realistische Selbsteinschätzung anzubahnen, kann schon in der ersten Klasse vor Beginn einer Aufgabe die Lehrkraft beispielsweise über lautes Denken als Modell dienen, in der zweiten Klasse können die folgenden Selbsteinschätzungsbögen mit Anleitung und in den weiteren Klassenstufen selbstständig bearbeitet werden. Die Kinder machen sich dabei Gedanken darüber, in wie weit sie schon auf das, was auf sie zukommen wird, vorbereitet sind.

Das Ausfüllen eines Selbsteinschätzungsbogens hat viele Vorteile:

- Die Kinder beschäftigen sich damit, was von ihnen erwartet wird.
- Sie überprüfen sich selbst auf bereits vorhandenes Vorwissen. Das kann u.a. dazu führen, dass die Kinder sich zu Beginn ihres Lernprozesses an Selbstwirksamkeitserfahrungen erinnern, Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten gewinnen und motiviert starten.
- Die Kinder übernehmen Verantwortung für ihren eigenen Lernprozess, indem nicht die Lehrkraft vorgibt, was das Kind alles benötigt, um zum Ziel zu kommen, sondern das Kind selbst überlegt, was es noch üben und lernen möchte.



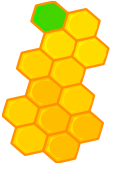
Ideen für Selbsteinschätzungsbögen für Schülerinnen und Schüler

Mein Thema 	++	+	-	--
Ich habe schon einmal von diesem Thema gehört.				
Ich weiß schon etwas zu diesem Thema.				
Ich freue mich darauf, etwas zu diesem Thema zu lernen.				
Ich möchte gerne mehr darüber wissen.				
Mir fehlen noch viele Informationen.				

Das kann ich schon:
Das fehlt mir noch:
Das werde ich noch lernen:

Mein Arbeitsverhalten 	++	+	-	--
Ich bleibe bei schwierigen Aufgaben bei der Arbeit.				
Ich arbeite auch schon länger konzentriert.				
Ich arbeite ausdauernd.				
Ich frage nach, wenn ich etwas nicht so gut verstanden habe.				
Ich hole mir Hilfe.				
Ich arbeite zielstrebig.				
Ich arbeite mündlich mit.				
Ich halte Absprachen ein.				
Ich bearbeite meine Aufgaben in der Schule.				
Ich erledige meine Hausaufgaben.				
Ich führe meine Hefte ordentlich.				
Ich überprüfe meine Ergebnisse.				
Ich verbessere falsche Ergebnisse.				

Darauf achte ich besonders:



4.3.2 Selbsteinschätzung – Stärken erkennen, benennen und Rückmeldung erhalten

Hinweise für die Lehrkraft

Didaktische Überlegungen

Um sich als selbstwirksam empfinden zu können, ist eine realistische Selbsteinschätzung wichtig. Häufig wissen Kinder aber nicht, was sie wirklich gut können, auch fehlt ihnen das Vokabular, um sich selbst zu beschreiben. Hier ist es an uns als Lehrkräfte, die Kinder zu ermutigen, ihnen motivationsförderliche Rückmeldungen zu geben, gemeinsam mit ihnen auf Stärkensuche zu gehen und auch gemeinsam dazu zu stehen, wenn man etwas nicht oder besser als die anderen Mitschülerinnen und Mitschüler kann.

Vorgehensweise

Im Folgenden suchen die Kinder aus den gegebenen Eigenschaften die Eigenschaften heraus, die sie selbst beschreiben. Es macht sicherlich Sinn, unbekannte Begrifflichkeiten vorher zu klären oder generell alle Eigenschaften zu besprechen. Es können natürlich noch weitere Eigenschaften gefunden werden.

Alternativen für die Selbsteinschätzung in den Klassenstufen 1 bis 3

In der Klassestufe 1 könnten die Kinder Symbole für die Adjektive, die sie am besten beschreiben, gemeinsam erarbeiten und diese dann in die Wabe (siehe Kopiervorlage) übertragen. Ab Mitte der Klassestufe 2 könnten die Kinder, nachdem die Lehrkraft jedes Wort einzeln vorgelesen hat, die passenden Adjektive in der Wabe einkreisen und ab der dritten Klassestufe könnten sie auch die Wabe selber nur mit ihren eigenen Eigenschaften beschriften.



Hinweise für die Schülerinnen und Schüler

Die kleine Biene Vika ist frisch aus ihrer Brutwabe geschlüpft. Sie beobachtet das Wuseln ihrer Bienenschwestern um sich herum. Sie ist ganz beeindruckt von all den emsigen Bienen, die um sie herum ihren Aufgaben nachgehen. Vor allem das Zusammenspiel ihrer Schwestern im Bienenstock gefällt ihr gut. Alle sind so verschieden und doch klappt das Miteinander gut. Ihre große Schwester Alexandra erklärt ihr, dass sich die Bienen ihrer eigenen Stärken bewusst sind und jede das macht, was sie gut kann.

Die Ammenbienen kümmern sich gut um andere und sind sehr fürsorglich, die Baubienen denken sehr praktisch und haben ein gutes räumliches Vorstellungsvermögen, die Wächterbienen sind mutig und stark und die Sammelbienen haben eine gute Ausdauer und einen guten Orientierungssinn.

Die kleine Biene Vika ist beeindruckt. Auch sie möchte herausfinden, was sie besonders gut kann.



Jetzt bist du dran!

- Kreise mindestens fünf positive Eigenschaften ein, die auf dich zutreffen.
- Danach kannst du andere Kinder, Lehrkräfte oder deine Eltern und Geschwister bitten, die Eigenschaften einzukreisen, die sie besonders an dir schätzen.

ehrlich, entspannt, gefühlvoll, gesprächig, rücksichtsvoll, frech, launisch, lustig, mutig, neugierig, pflichtbewusst, rücksichtslos, begeisterungsfähig, sparsam, stur, wählerisch, treu, ungeduldig, schüchtern, hilfsbereit, zuverlässig, vergesslich, einfallreich, freundlich, höflich, offen, fair, lebenslustig, misstrauisch, nachdenklich, fantasievoll, rechthaberisch, temperamentvoll, sportlich, unsicher, vernünftig, durchsetzungsfähig, überzeugend, verständnisvoll, wahrheitsliebend, zufrieden, zielstrebig, fit, beliebt, kompromissbereit, kontaktfreudig, fröhlich, gelassen, ausgeglichen, cool, still, selbstständig, umweltbewusst, vorsichtig, witzig, pünktlich, hartnäckig, einfühlsam, fleißig, geduldig, tolerant, belastbar, ehrgeizig, interessiert, empfindlich, kritisch, locker, musikalisch, gerecht, ordentlich, ...



Das kann ich gut.

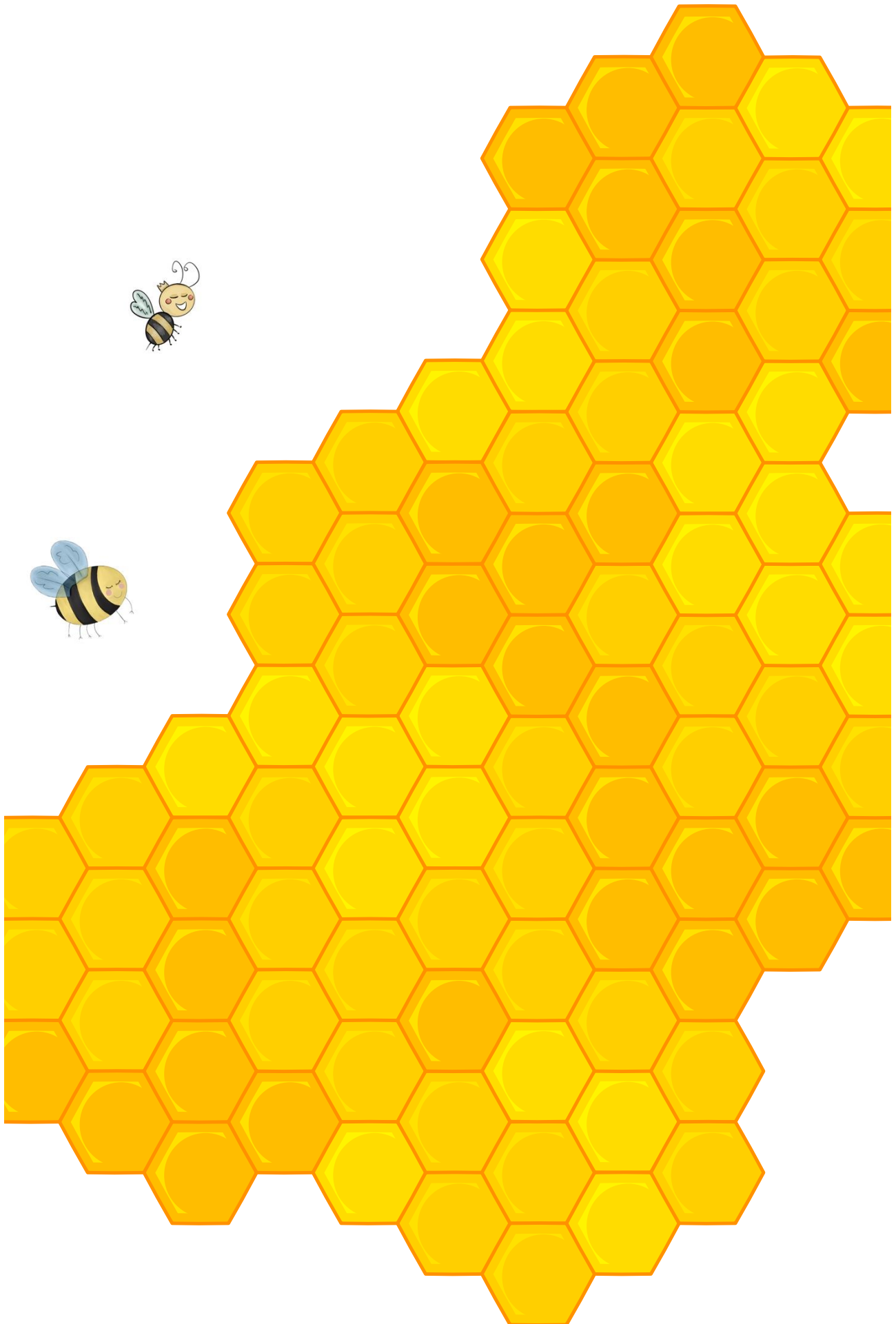
Kreise mindestens fünf positive Eigenschaften ein, die auf dich zutreffen.

Danach kannst du andere Kinder, Lehrkräfte oder deine Eltern und Geschwister bitten, weitere Eigenschaften einzukreisen, die sie besonders an dir schätzen.



The honeycomb contains the following personality traits:

- gefühvoll
- ehrlich
- gesprächig
- entspannt
- rücksichtsvoll
- frech
- mutig
- neugierig
- lustig
- fröhlich
- launisch
- pflichtbewusst
- rücksichtslos
- sparsam
- begeisterungsfähig
- wahrheitsliebend
- nachdenklich
- stur
- treu
- Fantasievoll
- wählerisch
- schüchtern
- zufrieden
- rechthaberisch
- hilfsbereit
- ungeduldig
- zielstrebig
- temperamentvoll
- zuverlässig
- einfallsreich
- einfallsreich
- vergesslich
- freundlich
- fair
- beliebt
- sportlich
- offen
- lebenslustig
- fit
- unsicher
- höflich
- ausgeglichen
- misstrauisch
- kommissbereit
- durchsetzungsfähig
- vernünftig
- selbstständig
- cool
- kontaktfreudig
- still
- überzeugend
- umweltbewusst
- ordentlich
- fröhlich
- verständnisvoll
- witzig
- vorsichtig
- gelassen
- pünktlich
- tolerant
- kritisch
- einfühlsam
- hartnäckig
- belastbar
- locker
- fleißig
- ehrgeizig
- empfindlich
- geduldig
- interessiert
- musikalisch
- gerecht





4.4 Ableitung eines Lernziels

4.4.1 Nahziele – Unterteilung eines großen Ziels in kleine Schritte

Hinweise für die Lehrkraft

Didaktische Überlegungen

Häufig fühlt sich das Ziel weit entfernt und unerreichbar an. Mithilfe der Unterteilung in Kleinschritte, wird das Erreichen des Ziels realistischer. Nahziele sind konkrete und transparente Anforderungen, die aus eigener Kraft bewältigt werden können. Für den Erfolg können so die eigene Anstrengung und die persönliche Kompetenz sichtbar und verantwortlich gemacht werden. Die sukzessive Erreichung von Nahzielen liefert Hinweise des Könnens und die so wichtigen Erfolgserfahrungen.

Vorgehensweise

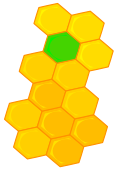
Gemeinsam überlegen die Kinder mit der Lehrkraft, wie das mögliche Ziel in kleinen Schritten erreicht werden könnte. Anschließend notieren die Kinder in der großen Wabe das zu erreichende Ziel und die Gedanken zu den kleinen Schritten oder sie kleben Bildchen in die Wabe oder malen ihre Schritte hinein.

Erst nachdem die Schülerinnen und Schüler dieses Verfahren oft gemeinsam durchgespielt haben, können sie später alleine die Waben beschriften oder illustrieren.

Eine Reflexionsphase - bei der die vorgegebenen Fragen helfen können - schließt sich an.



Abb. 1: Der siebenstufige Zyklus selbstregulierten Lernens (u. a. Ziegler & Stöger, 2005)

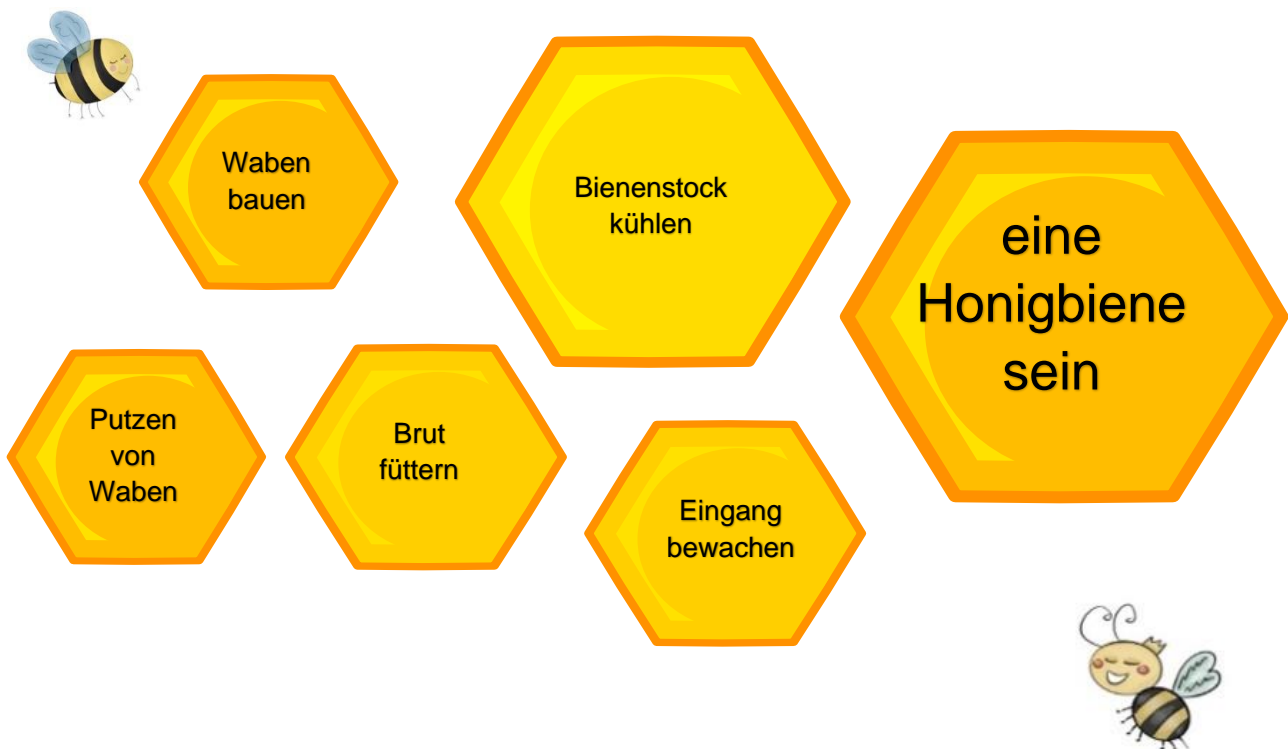




Hinweise für die Hand der Schülerinnen und Schüler zur Unterteilung eines großen Ziels in kleine Schritte

Die kleine Biene Vika kann es kaum erwarten selbst Honig zu machen. Allerdings erscheint ihr dieses Ziel noch unglaublich weit weg. Traurig sitzt sie auf einer Wabe. Ihre große Schwester Alexandra, die schon eine Sammelbiene ist, nimmt sich ihrer an und erklärt ihr Folgendes:

„Manchmal erscheint einem ein Ziel sehr weit weg. Dann hilft es, wenn man sich den Weg zu dem Ziel in viele kleine Schritte aufteilt.“

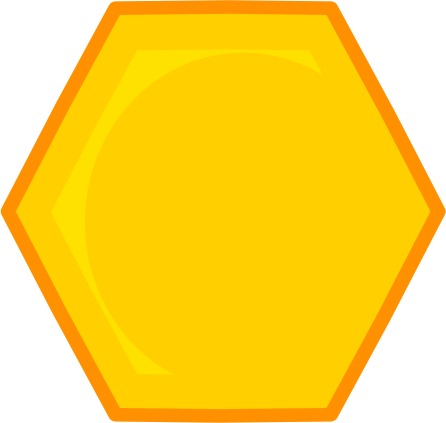
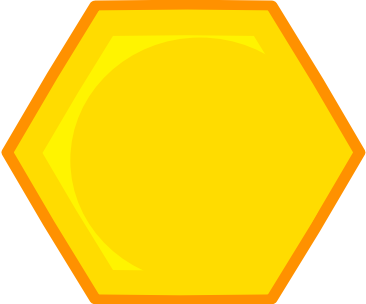
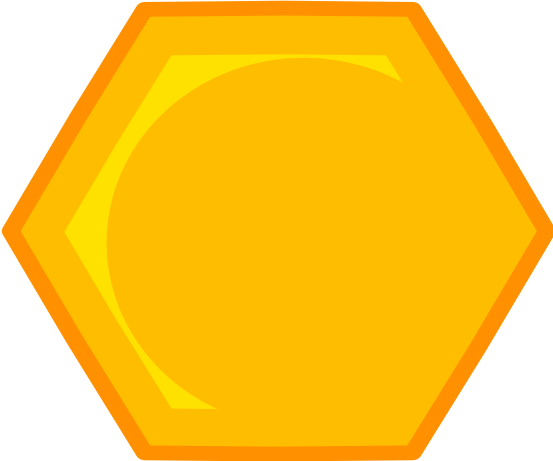
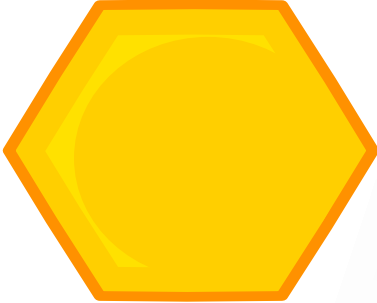
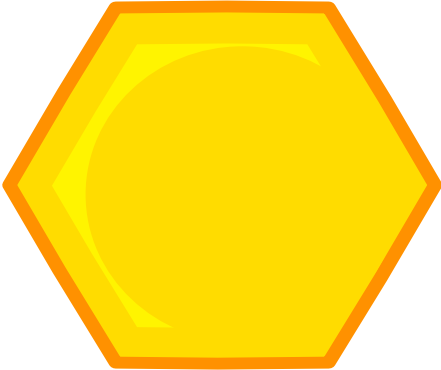
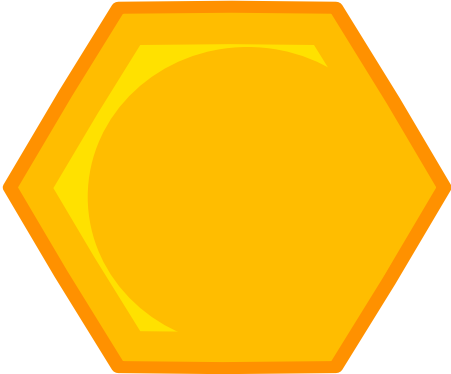


Auf einmal ist die kleine Biene Vika voller Tatendrang. Sie weiß nun genau was die nächsten Schritte sind, um eine Sammelbiene zu werden.

Jetzt bist du dran!

- Was ist dein Ziel?
- Schreibe dein Ziel in die große Wabe auf dem Arbeitsblatt.

Die kleinen Schritte auf dem Weg dorthin, schreibst du in die kleinen Waben. Benutze dieses Arbeitsblatt immer wieder, um weitere und neue Ziele zu erreichen.



4.5 Strategische Planung, Strategieranwendung und Strategieüberwachung

4.5.1 Lernstrategien



Hinweise für die Lehrkraft

Didaktische Überlegungen

Viele Kinder wissen oft nicht, welche Lernstrategien und Techniken sie im Lernprozess beziehungsweise zu seiner Optimierung anwenden können. Deshalb ist es wichtig, den Kindern Lernstrategien und Techniken an die Hand zu geben. Auf dem folgenden Arbeitsblatt werden verschiedene Strategien und Techniken vorgestellt, die die Kinder in Verbindung mit fachlichen Inhalten ausprobieren können. Die Kinder müssen auch erfahren, dass es sich um Strategien und Techniken handelt, die sie in unterschiedlichen Situationen einsetzen können. Dieser Transfer sollte immer wieder geübt werden.

Vorgehensweise

Die einzelnen Lernstrategien und Techniken werden besprochen. Es wird betont, dass es mehrere Möglichkeiten gibt, um das eigene Lernen besser und effizienter zu gestalten. Die Kinder können sich individuell für eine Lernstrategie entscheiden, die sie anspricht oder die Klasse probiert eine Lernstrategie gemeinsam aus.

Um zu überprüfen, ob die gerade gewählte Lernstrategie hilfreich war, ist es wichtig, diese zu reflektieren. Eventuell muss sie modifiziert werden, geübt werden oder sie eignet sich gar nicht für das Kind. Diese Reflexion kann im Unterrichtsgespräch oder auch im Lerncoaching erfolgen.



Hinweise für die Schülerinnen und Schüler


Der große Traum der kleinen Biene Vika ist es, Honig zu produzieren. Sie weiß, dass es noch eine Weile dauert, bis sie selbst eine Sammelbiene ist. Zuerst muss sie noch viele Dinge lernen. Sie fragt sich, wie sie sich so viele Dinge merken soll.

Da sie so viele Schwestern im Bienenstock hat, ist sie auf ihrem Weg nicht alleine. Sie bekommt viele gute Tipps, wenn sie von Wabe zu Wabe läuft.

Diese Tipps kannst auch du nutzen! Suche dir einen aus und probiere ihn.

Bewege dich, während du lernst.

Arbeite mit einer Partnerin/einem Partner zusammen.



Erkläre einem anderen Kind in deinen eigenen Worten, was du gerade lernst oder gelernt hast.

Erfinde Bewegungen, um dir Dinge besser merken zu können.

Erstelle eine Übungsaufgabe für ein anderes Kind.

Schreibe dir kleine Merkkärtchen.

Singe, was du lernst.

Sprich laut vor dich hin, wenn du etwas lernen möchtest.

Male ein Bild zur Aufgabe.



4.5.2 Kooperative Lernsettings

Hinweise für die Lehrkraft

Didaktische Überlegungen

Es bietet sich an, bereits in den Klassen 1 und 2 mit dem Austausch im Tandem zu beginnen. Jedes Kind erhält die notwendige Zeit und den Raum, um sich diese Arbeitsform anzueignen. Erst wenn sich die Kinder in dieser Arbeitsform sicher fühlen und sie beherrschen, können sie erfolgreich darauf aufbauen.

Das Grundprinzip des kooperativen Lernens ist:

- die selbstständige Erarbeitung
- der Austausch im Tandem
- das Vorstellen im Plenum

In der ersten Phase erarbeiten sich die Kinder das Wissen selbst und verknüpfen es mit ihrem Vorwissen. Im Austausch mit einer Partnerin, einem Partner werden neue Horizonte eröffnet und weitere Ideen entwickelt. Hierbei lernen die Kinder ihre Gedanken zu verbalisieren. Sie stellen fest, dass sie manche Dinge im Kopf vermeintlich verstanden haben, aber nicht wissen, wie sie diese anderen erklären können.

In der anschließenden Plenumsphase werden die Ideen aller Teams zusammengetragen, ein Austausch im Großen findet statt. Die Beteiligung der Kinder wird vermutlich bei dieser Phase intensiver sein, da sie ihre Gedanken vorab schon ausgetauscht haben.

Mögliche Ideen

- **Think, Pair. Share**
Die Kinder bekommen eine bestimmte Zeit, um eine Aufgabe/Fragestellung allein zu beantworten.
Dann tauschen sie sich im Team aus, danach geht es ins Plenum.
- **Haltestelle**
Nachdem ein Kind mit der Einzelbearbeitung fertig ist, stellt es sich unter ein Haltestellensymbol und wartet, bis das nächste Kind fertig ist, um sich gemeinsam auszutauschen.



4.5.3 Gefühlskompass



Hinweise für die Lehrkraft

Didaktische Überlegungen

Selbstwirksamkeitserfahrung geht damit einher, sich als handlungsfähig zu erleben. Wichtig dabei ist, sich seiner Emotionen bewusst zu werden, sodass man sich in manchen Situationen nicht von ihnen überwältigt fühlt.

Die folgende Übung regt die Kinder dazu an, Gefühle zu erklären, über ihre Gefühle nachzudenken und sie zu identifizieren. Sie formulieren Gefühlszustände und gestalten einen Gefühlskompass. Sie beschäftigen sich mit ihren eigenen Gefühlen, nehmen aber auch die Gefühle anderer wahr.

Zur Unterstützung findet sich weiter unten auf der Seite eine Auflistung möglicher Gefühle.

Vorgehensweise

Hier gibt es zwei Möglichkeiten. Entweder werden zunächst gemeinsam „Gefühle“ gesammelt und die Kinder suchen sich dann die heraus, die auf sie zutreffen und ordnen sie dem Gefühlskompass zu, oder die Kinder arbeiten mit der folgenden Liste und ordnen zu.

Gefühle

fröhlich, glücklich, gesellig, zufrieden, kommunikativ, stolz, dankbar, vertrauensvoll, aufmerksam, ausgeglichen, ausgeruht, erstaunt, einfallreich, interessiert, freudig, glücklich, unbekümmert, selbstsicher, beeindruckt, ...

unglücklich, weinerlich, einsam, verzweifelt, enttäuscht, traurig, enttäuscht, eingeschüchtert, vorsichtig, misstrauisch, wütend, sauer, eifersüchtig, aufgedreht, redselig, ...



Hinweise für die Schülerinnen und Schüler

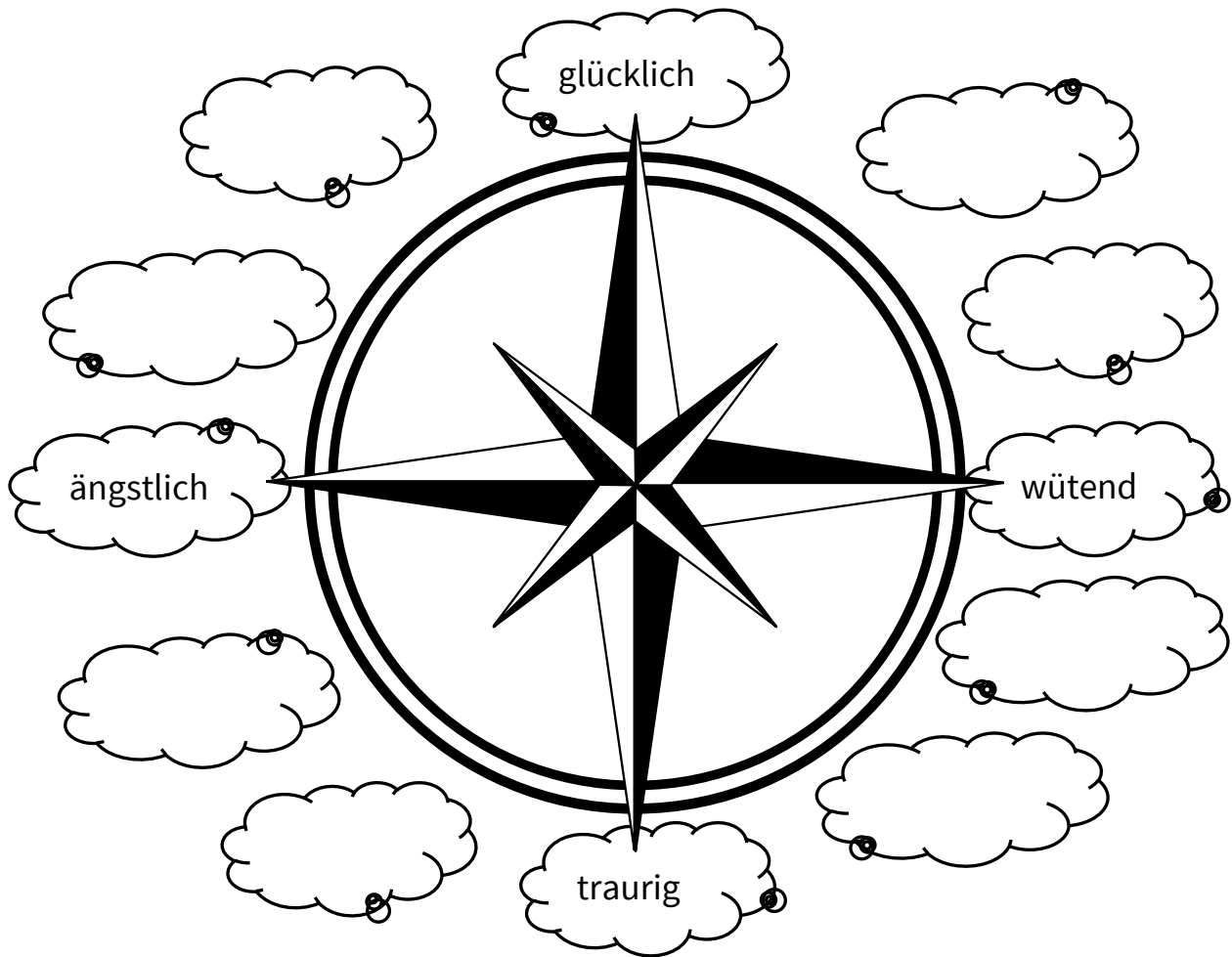
In so einem Bienenstock schwirren nicht nur viele Bienen umher, sondern auch viele Emotionen. Schließlich hat jede Biene auch ihre eigenen Gefühle. Manchmal ist es für die kleine Biene Vika gar nicht so einfach zu verstehen, weshalb sie von einer anderen Biene angeraunt wird oder weshalb ihre Schwestern manchmal nicht mit ihr reden.

Zum Glück kann sie sich ihrer großen Schwester Alexandra immer anvertrauen und sie alles fragen. Die Sammelbiene Alexandra erklärt ihr, dass das mit den Gefühlen nicht immer einfach ist. Denn Gefühle fühlt man und man entscheidet sich nicht dafür. Allerdings hat sie für die kleine Biene Vika ein Hilfsmittel, das es einfacher macht, mit den ganzen Gefühlen umzugehen. Einen Gefühlskompass.

Immer, wenn sich Vika zu Unrecht behandelt fühlt und sie traurig ist, greift sie zu ihrem Gefühlskompass und versucht herauszufinden, warum sie sich gerade so fühlt. Dabei fallen ihr immer auch ihre guten Gefühle ein, und schon geht es ihr besser.

Jetzt bist du dran!

- Sammle Gefühle, die du kennst.
- Trage die Gefühle, die du am häufigstem spürst, auf dem Gefühlskompass ein.





4.5.4 Bewältigungsstrategien bei unguenen Gefühlen

Hinweise für die Lehrkraft

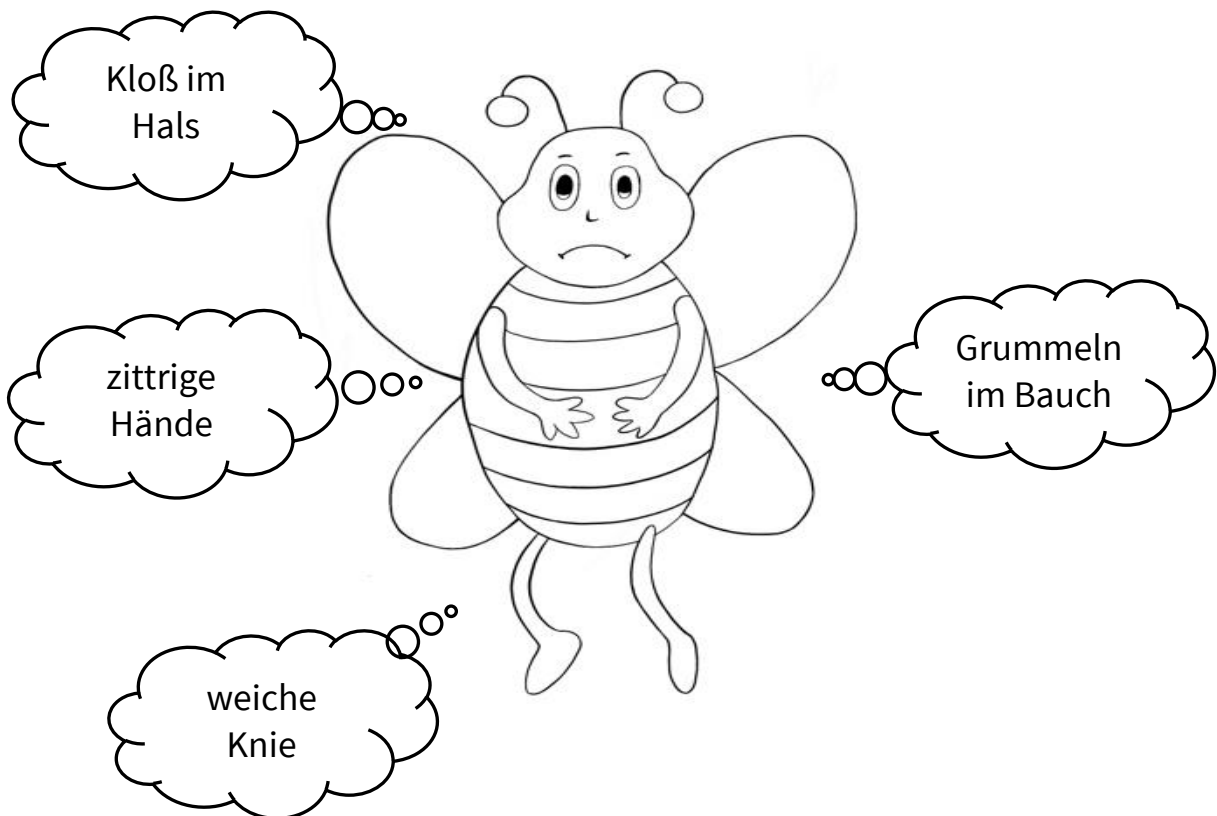
Didaktische Überlegungen

Häufig manifestieren sich Stress oder unguene Gefühle an bestimmten Stellen im Körper. Auch wir Erwachsenen kennen das. Wir bekommen Kopfschmerzen oder Magendrücken. Kinder, die damit nicht umgehen können, fehlen häufig in der Schule. Sie haben Kopf- oder Bauchschmerzen.

Diese Übung hilft den Kindern zu lokalisieren, wo genau in ihrem Körper sich die unguenen Gefühle befinden. Wenn man Dinge benennt, nimmt man ihnen oft den Schrecken und kann sie gut auflösen.

Vorgehensweise

Nachdem die Kinder von der kleinen Biene Vika gehört oder gelesen haben, versuchen sie selbst herauszufinden, wo im Körper sich die unterschiedlichen Gefühle manifestieren können. In einem gemeinsamen Gespräch wird überlegt, was den Kindern helfen könnte, um ein unguenes Gefühl aufzulösen oder es angenehmer zu machen. Gemeinsam mit der Lehrkraft sammeln die Kinder verschiedene Bewältigungsstrategien, halten sie fest und hängen diese als Plakat gut sichtbar im Klassenzimmer auf.



Mögliche Beispiele für Bewältigungsstrategien

- Ich finde heraus, warum ich gerade dieses unguete Gefühl habe und spreche darüber. „Ich bin traurig, weil ...“; „Ich habe Angst, weil ...“
- Ich versuche mein Problem zu erkennen. Ich überlege mir selber oder mit anderen eine Lösung. Vielleicht setze ich mir neue, einfache Ziele und versuche sie in kleinen Schritten zu meistern.
- Ich erinnere mich an meine eigenen, positiven Eigenschaften, die ich notiert habe.
- Ich versuche mich zu entspannen durch eine Stilleübung, Phantasiereise, ...
- Ich atme einmal oder mehrfach tief durch.
- Ich zähle langsam rückwärts.
- Ich denke an etwas Schönes.
- Ich sage „Beruhige dich“ zu mir selber.
- Ich gehe woanders hin.
- Ich bitte um Hilfe/Unterstützung beim Lernen, Wiederholen,



Hinweise für die Schülerinnen und Schüler

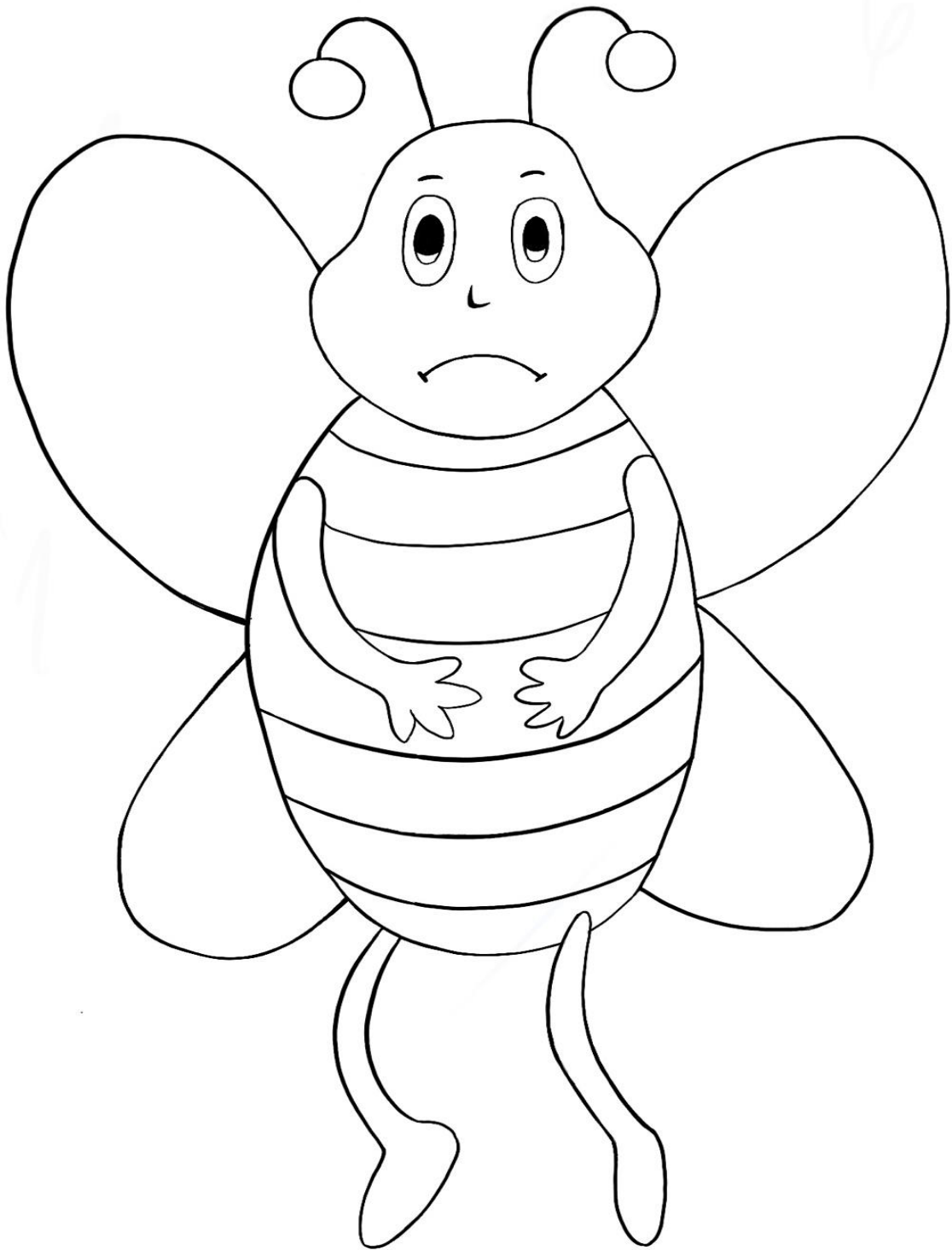
Der kleinen Biene Vika geht es meist sehr gut. Sie hat viele Schwestern und alle kümmern sich gut um sie. Manchmal bekommt sie aber auch ein bisschen Angst. Sie hat das Gefühl, dass ihr alles viel zu viel wird, dass sie es nicht schafft, irgendwann eine gute Sammelbiene zu werden. Es fühlt sich an, als läge da noch ein Riesenberg an Dingen vor ihr, die sie nicht schaffen kann. Manchmal fühlt sie so ein Grummeln im Bauch, ihre Knie werden weich, die Flügelchen zittern und sie bekommt kaum einen Ton heraus.

In solchen Momenten spricht sie wieder mit ihrer großen Bienenschwester Alexandra. Diese erinnert sich gut daran, als sie selbst noch eine kleine Biene war. Sie erzählt Vika, dass sie selbst immer ein Flattern im Bauch hatte und ihren Kiefer fest zusammengebissen hat, so fest, dass sie Kopfschmerzen bekommen hat. Wenn sie mit Alexandra gesprochen hat, dann geht es Vika schnell wieder besser.

Jetzt bist du dran!

- Wenn du ein ungutes Gefühl verspürst, sitzt dieses Gefühl meist an bestimmten Körperstellen.
- Schließe die Augen und versuche herauszufinden, wo genau dieses Gefühl bei dir sitzt.
- Markiere an der Biene, wo genau dieses Gefühl bei dir zu finden ist.
- Was hilft dir, das ungute Gefühl aufzulösen?

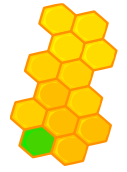






4.6 Bewertung der Ergebnisse

4.6.1 Reflexion



Hinweise für die Lehrkraft

Didaktische Überlegungen

Während der Phase der Bewertung der Ergebnisse, setzen die Kinder ihren Lernprozess mit ihrem Lernergebnis und dem eigentlichen Ziel in Beziehung, bewerten ihn und ziehen Schlüsse, ob die selbstgewählten Lernstrategien geeignet waren, ob sie die Arbeitszeit gut genutzt haben, wie sie beim nächsten Mal noch effektiver an die neue Arbeit herangehen können. Nach der Selbstreflexion gibt die Lehrkraft (jedem Kind) noch eine motivationsförderliche Rückmeldung. Solch eine Reflexion bietet sich nicht nur am Ende einer Einheit an, sondern auch zum Ende einer jeden Unterrichtsstunde.

Vorgehensweise

Die Kinder reflektieren mit Hilfe der lauten Verbalisierung einer Schülerin oder eines Schülers als Verhaltensmodell Ziel, Vorgehensweise, Lösungsschritte, Strategien, Schwierigkeiten, Bewältigungsversuche, Ergebnis und Verbesserungsvorschläge. Anschließend tragen die Kinder in die Waben ein, welches Ziel sie erreicht haben, welche Strategie gut funktioniert hat, welche nicht und wie sie beim nächsten Mal noch besser und gezielter an die Arbeit gehen könnten.



Hinweise für die Schülerinnen und Schüler

Die kleine Biene Vika kann es kaum glauben. Heute darf sie zum ersten Mal mit ihren Schwestern losfliegen, um Nektar zu sammeln. Sie hat es geschafft! Sie ist eine Sammelbiene. Endlich gehört sie zu den Bienen, die Honig machen. Auch den komplizierten Bientanz hat sie gelernt, um Futter zu finden und ihren Schwestern zu zeigen, wo sie Futter finden können.

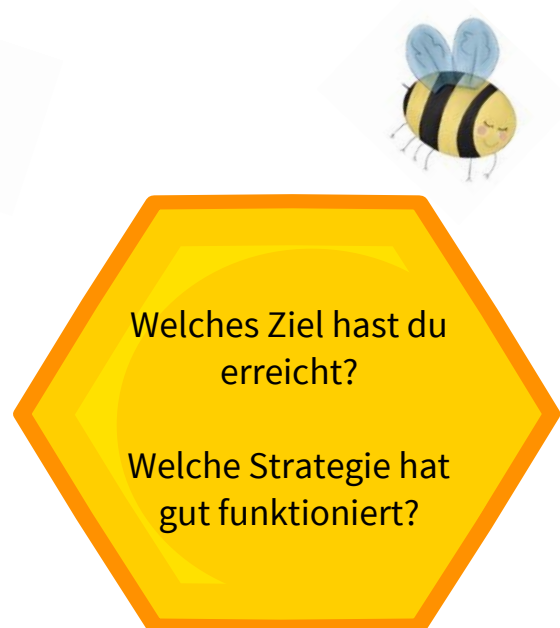
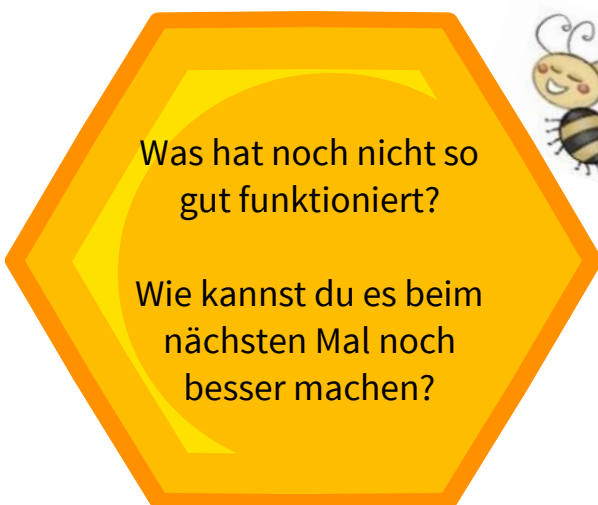
Den ganzen Tag fliegt sie emsig umher, sammelt Nektar und bringt ihn in den Stock. Abends ist sie so müde, dass sie kaum noch fliegen kann. Doch halt, was ist das ...

Alle Sammelbienen setzen sich zu einer Besprechung zusammen. Vika kann es kaum glauben. Die Bienen besprechen, ob alles gut geklappt hat, ob es Dinge gibt, die sie besser machen können, um noch mehr Nektar zu finden und zu transportieren. Vika stellt fest, auch als Sammelbiene gibt es immer noch viele Dinge zu lernen.

Jetzt bist du dran!

- Welches Ziel hast du erreicht? Welche Strategie hat bei dir gut funktioniert?
- Was hat nicht so gut funktioniert? Wie kannst du es beim nächsten Mal noch besser machen?

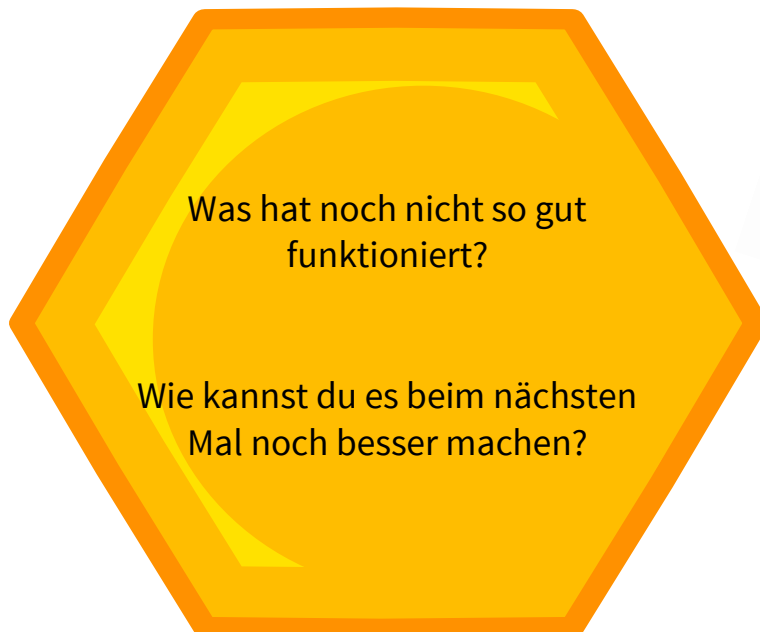
Schreibe deine Gedanken in die Honigwabe auf dem Arbeitsblatt.





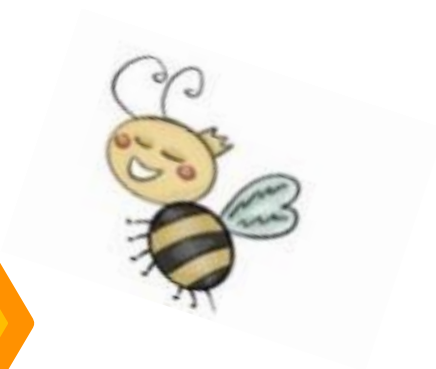
Welches Ziel hast du erreicht?

Welche Strategie hat gut funktioniert?



Was hat noch nicht so gut funktioniert?

Wie kannst du es beim nächsten Mal noch besser machen?



4.6.2 Sichtbarmachen und Wertschätzung der Erreichung von Teilzielen und individueller Lernfortschritte mit der Erfolgswabe



Hinweise für die Lehrkraft

Didaktische Überlegungen

Erfolge müssen sichtbar gemacht werden, sonst werden sie gar nicht wahrgenommen oder auch einfach vergessen. Hierbei geht es nicht nur um Lernerfolge, sondern um alles, was das Kind selbst als Erfolg verbucht. Das können positive Rückmeldungen, selbst gesteckte Ziele, soziale Erfolge oder individuelle Fortschritte sein. Sie alle nähren die Überzeugung des Kindes, aufgrund der eigenen Fähigkeiten neue und schwierige Anforderungen erfolgreich meistern zu können. Ausgeprägte Selbstwirksamkeitserwartungen sind Voraussetzung für eine erfolgreiche Selbstregulation sowie das Produkt einer erfolgreichen Selbstregulation.

Vorgehensweise

Es bietet sich an, den Einsatz der Erfolgswabe zu ritualisieren, indem die Kinder regelmäßig über ihre Erfolge nachdenken und dafür eine Polle in die Wabe eintragen.

Sie können hierbei auf ihre Planung zum Erreichen der Ziele zurückgreifen und eintragen, welches Ziel erreicht wurde.

Beispiele

- Ich habe einen neuen Freund.
- Ich habe meine Mathehausaufgabe vorgestellt.
- Ich habe meinen Wochenplan fertigstellen können.
- Ich habe meine Geschichte vorgelesen.
- Ich war gut im Rechtschreibtest.
- Ich habe der neuen Mitschülerin geholfen.
- Ich habe dem neuen Mitschüler geholfen.
- ...



Hinweise für die Schülerinnen und Schüler

Tag für Tag fliegt die kleine Biene Vika nun aus. Sie sammelt nicht nur Nektar, sondern auch Pollen. Wenn sie Pollen sammelt, strahlen ihre Beinchen in verschiedensten Farben, je nach Art der Blüte, von der sie den Pollen mitbringt. Das gefällt ihr besonders gut.

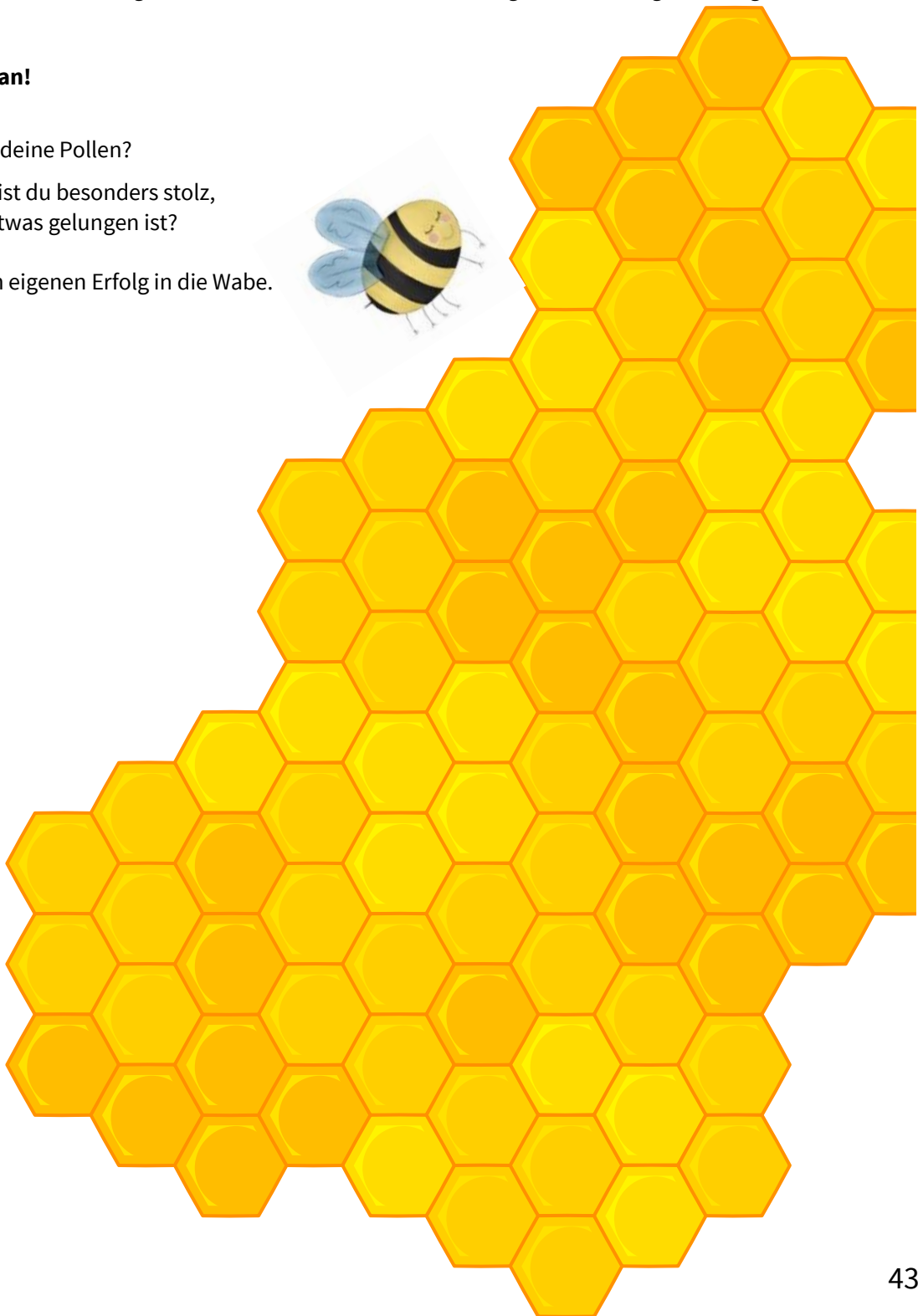
Sie hat gelernt, dass der Pollen eine ganz besondere Bedeutung für ihre Schwestern hat. Der Pollen ist wie eine Art Energieriegel für die Bienen. Er ist voll mit wertvollen Inhaltsstoffen.

Jede neue Pollenwabe, die sie bestückt, erfüllt sie mit großem Stolz. Es ist ein persönlicher Erfolg für sie. Sie könnte nicht glücklicher sein, gemeinsam mit ihren Schwestern den goldenen Honig zu erzeugen.

Jetzt bist du dran!

- Was sind deine Pollen?
- Worauf bist du besonders stolz, weil dir etwas gelungen ist?

Schreibe deinen eigenen Erfolg in die Wabe.



Erfolgswabe

- Was sind deine Pollen?
- Welche Ziele hast du erreicht?
- Worauf bist du besonders stolz?
- Was ist dir gelungen?





4.6.3 Selbsteinschätzungsbogen zur Reflexion und Dokumentation des Lernentwicklungsstandes



Hinweise für die Lehrkraft

Didaktische Überlegungen

Regelmäßige Reflexion führt zu einer Wahrnehmung des Denkens, Fühlens und Handelns und schafft damit eine Grundlage für Entscheidungen im Selbstregulationsprozess. Sie unterstützt Schülerinnen und Schüler dabei, ihr Lernen selbst zu steuern und Verantwortung dafür übernehmen zu können.

Der Selbsteinschätzungsbogen und die Dokumentation des Lernentwicklungsstandes können auch Gesprächsgrundlage für Lernentwicklungsgespräche sein. Ein Abgleich zwischen Selbst- und Fremdwahrnehmung kann zu einem realistischeren Selbstbild führen. Ebenso können beide Dokumente der Lehrkraft dienen, um durch geeignete Maßnahmen entsprechende Hilfen im Unterricht zur Verfügung stellen zu können.


Vorgehensweise

Mithilfe des Selbsteinschätzungsbogens reflektieren die Kinder ihr Arbeitsverhalten, ihre Arbeitsergebnisse und holen sich so ihr eigenes Feedback. Zu Beginn des Lernprozesses haben die Kinder einen ähnlichen Selbsteinschätzungsbogen ausgefüllt, der zum Vergleich herangezogen werden kann. Im Tandem oder mit der Lehrkraft können beobachtbare Veränderungen besprochen werden.

Die Dokumentation des Lernentwicklungsstandes kann in Form einer Selbst- und/oder Fremdeinschätzung erfolgen. Als Selbsteinschätzung sollte die Dokumentation fragengeleitet begleitet werden.

Die Lehrkraft gibt allen Kindern am Ende eines Lernprozesses eine motivationsförderliche Rückmeldung

Selbsteinschätzungsbogen zur Reflexion

Mein Thema 	++	+	-	--
Ich habe Neues zu dem Thema gelernt.				
Ich konnte die neuen Informationen mit dem verbinden, was ich schon wusste.				
Das Lernen hat mir Spaß gemacht.				
Ich möchte gerne noch mehr darüber wissen.				
Mir fehlen noch viele Informationen.				

Das kann ich jetzt:
Das fehlt mir noch:
Das würde ich noch gerne lernen:



Mein Arbeitsverhalten 	++	+	-	--
Ich bin bei schwierigen Aufgaben bei der Arbeit geblieben.				
Ich habe auch länger konzentriert gearbeitet.				
Ich habe ausdauernd gearbeitet.				
Ich habe nachgefragt, wenn ich etwas nicht so gut verstanden hatte.				
Ich habe mir Hilfe geholt.				
Ich habe zielstrebig gearbeitet.				
Ich habe mündlich mitgearbeitet.				
Ich habe Absprachen eingehalten.				
Ich habe meine Aufgaben in der Schule bearbeitet.				
Ich habe meine Hausaufgaben erledigt.				
Ich habe meine Hefte ordentlich geführt.				
Ich habe meine Ergebnisse überprüft.				
Ich habe falsche Ergebnisse verbessert.				

Darauf habe ich besonders geachtet:				
Ich habe				



Für die Lehrkraft

Dokumentation des Lernentwicklungsstandes



für _____ vom _____
