

# Selbstregulation und Lernen

## Sachinformationen

**Selbstwirksamkeit** ist die Überzeugung, aufgrund eigener Fähigkeiten und Fertigkeiten in einer bestimmten Situation erfolgreich handeln zu können. Diese Überzeugung beeinflusst die Wahrnehmung der Erfolgswahrscheinlichkeit, mit der eine Aufgabe gelöst werden kann und damit die Motivation sich auf diese einzulassen und sich im Verlauf der Bearbeitung anzustrengen (Jerusalem & Schwarzer, 1999).

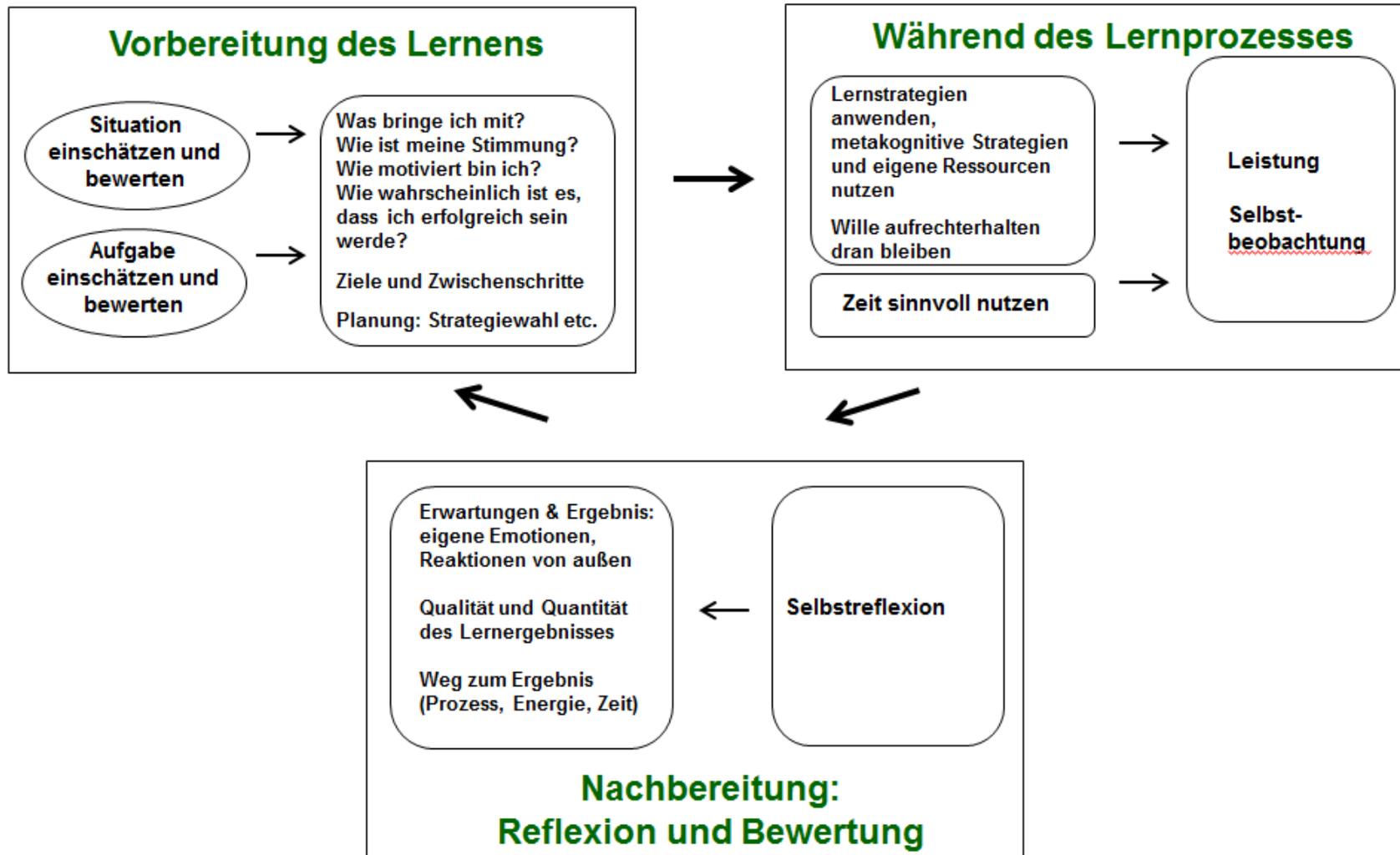
Voraussetzung für eine erfolgreiche Selbstregulation sind ausgeprägte Selbstwirksamkeitserwartungen. Sie steuern Prozesse der Zielsetzung, Planung und Handlungsausführung und sind entscheidend für die Interpretation von Handlungsergebnissen. Insbesondere die schulische Selbstwirksamkeitserwartung wirkt 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 Schüler positiv beeinflussen.

**Selbstregulation** ist die Fähigkeit, das eigene Denken, Fühlen und Handeln zu kontrollieren und zu steuern (z.B. McClelland & Cameron, 2012) Absichtsvolles und zielgerichtetes Handeln sowie eine flexible Anpassung des Verhaltens an situative Anforderungen wird so ermöglicht (z.B. Haselhorn, von Goldammer & Weber, 2008).

Selbstregulation ist ein komplexer Prozess. Wichtige Elemente der Fähigkeit zur Selbstregulation sind Selbständigkeit, Zielorientierung sowie die Reflexion über das eigene Handeln, also seine Bewertung und Veränderung auf der Grundlage dieser Bewertung. Dazu müssen die einzelnen Teilkompetenzen wie etwa das eigene Lernen zu planen, während des Lernens darauf zu achten, wie man das Geplante umsetzt und ggf. seine Handlungen oder Ziele anzupassen nicht nur schrittweise erlernt werden, sie müssen zudem in Bezug auf konkrete Inhalte in den einzelnen Schulfächern eingeübt werden.

Selbstreguliertes Lernen wird in der Literatur mit unterschiedlichen Modellen dargestellt. Hilfreich erscheinen z. B. Phasenmodelle, die die Vorbereitung, Begleitung und Reflexion des Lernprozesses in den Blick nehmen (Schmitz, 2007).

# Phasenmodell der Selbstregulation (angelehnt an Schmitz, 2007)



# 1. Voraussetzungen für selbstreguliertes Lernen

## 1.1 Sicherheit und Vertrauen

### Denkanstöße

- Schaffen Sie eine vertrauensvolle Atmosphäre, in der sich SuS mit ihren persönlichen Themen zeigen können?
- Wie formulieren Sie Lob und Anerkennung? (Loben Sie verhaltensbezogen und auf die Person bezogen?)
- Ermutigen Sie Ihre SuS Lob anzunehmen?
- Wann gibt es Zeit und Raum für gegenseitige Wertschätzung?
- Wie sprechen Sie negatives Verhalten an?
- Achten Sie auf ein ausgewogenes Verhältnis von Lob und Kritik?
- Üben Sie konstruktive Feedbackregeln ein?
- Werden SuS ermutigt aus Fehlern zu lernen?

### Ideen für die Umsetzung

- z.B. „Die freundlichen 10 Minuten“
- „ertappen“ einander bei positivem Verhalten, z.B. „X hat nicht aufgegeben, obwohl er einen Fehler gemacht hat“ (vgl. 2)
- Vertrauensübungen (vgl. z.B. 6)
- „Feedbackburger“ (7)
- experimentieren und Fehler machen dürfen
- Patenschaften
- feste Bezugspersonen in der Schule
- Partizipation über Klassenrat, Beschwerdestellen etc.
- Ausdauer üben z.B. in sportlichen Projekten oder Musikaufführungen

## Woran kann ich Entwicklungsfortschritte bei den SuS erkennen?

Schülerinnen und Schüler (SuS)...

- nehmen das eigene Denken, Fühlen und Handeln wahr und können es reflektieren.
- entwickeln Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten.
- orientieren sich an positiven Modellen.
- erleben schulisches Lernen als sinnvoll
- erleben sich als zur Schule und zur Klasse/ Gruppe zugehörig.

## 1.2. Umgang mit Körperempfindungen

### Denkanstöße

- Wann ermöglichen Sie SuS Beruhigungstechniken im Zusammenhang mit schulischen Belastungssituationen zu üben?
- Wann können sich SuS während des Unterrichts (und außerhalb des Sportunterrichts) bewegen?
- Wann gibt es während der Unterrichtszeit Ruhephasen?
- Wie beruhigen Sie sich in schwierigen Situationen?

### Ideen für die Umsetzung

- z.B. Kinderyoga und Atemübungen
- erleben, wie man über den Körper Stimmungen verändern kann. (8)
- erfahren Bewegung als Spannungsabbau Phantasiereisen
- erinnern sich an schöne Situationen und malen Bilder dazu

### Woran kann ich Entwicklungsfortschritte bei den SuS erkennen?

Schülerinnen und Schüler (SuS)...

- können sich beruhigen.
- können sich bei Anspannung entspannen.
- genießen Ruhephasen.

## 1.3 Umgang mit Gefühlen und Bedürfnissen

### Denkanstöße

- Nehmen Sie die Ressourcen Ihrer SuS wahr?
- Wie gehen Sie mit Widerständen um?
- Wie gehen Sie mit Vorwürfen um?
- Suchen Sie nach Lösungen anstelle von Schuld?
- Zeigen Sie echtes Interesse für Ihre SuS?
- Wie ermöglichen Sie SuS Erfolgserlebnisse?
- Inwieweit reflektieren Sie ihre eigene Biografie und daraus resultierende Verhaltensweisen?
- Nehmen Sie ihre eigenen Ressourcen wahr?
- Wie formulieren Sie eigene Bedürfnisse?
- Wie gehen Sie mit Ängsten, Ärger und Wut um?
- Wann und wo holen Sie sich Unterstützung?
- Wie erfahren Sie Entlastung?
- Wie gehen Sie mit eigenen Fehlern um?

### Ideen für die Umsetzung

- nehmen im Zusammenhang mit Zielen auftauchende Gefühle wie Angst und Ärger wahr und können diese z.B. in Bildern, Worten, Texten oder Bewegungen ausdrücken.
- lernen mit Angst umzugehen (8).
- erleben in Gruppengesprächen, dass sie mit ihren Gefühlen nicht allein sind.
- kennen Satzmuster wie „ich bin traurig, weil...“, „ich bin sauer, weil...“, „ich habe Angst, wenn...“
- Üben Lob anzunehmen.
- beschreiben, wie sie schwierige Situationen gemeistert haben.
- lernen Strategien im Umgang mit Ärger und Wut: z.B. innehalten – an etwas Schönes denken – Ich-Botschaft sagen (vgl. z.B. 3).
- lernen mit Verlegenheit umzugehen.

## Woran kann ich Entwicklungsfortschritte bei den SuS erkennen?

Schülerinnen und Schüler (SuS)...

- entwickeln Zuversicht.
- erleben sich selbstwirksam.
- erlauben sich Fehler zu machen.
- können über sich lachen.
- schieben eigene Bedürfnisse auf.
- ertragen Misserfolge.
- gehen mit Kritik angemessen um.
- finden Umgangsmöglichkeiten mit Ängsten.
- üben systematisch Umgang mit Ärger und Wut.
- ermutigen sich gegenseitig.

## 1.4 Selbstregulierter Umgang mit anderen

### Denkanstöße

- Wie ermöglichen Lehrpersonen positive Beziehungen unter SuS?
- Schaffen Lehrpersonen klare und transparente Regeln?
- Vermitteln Lehrpersonen eine sichere und fürsorgliche Beziehung?
- Sorgen Lehrpersonen für Orientierung?
- Vermeiden Lehrpersonen vorschnelle Hilfe

### Ideen für die Umsetzung

Schülerinnen und Schüler (SuS)...

- lernen Ungerechtigkeiten angemessen anzusprechen.
- üben sich in andere einzufühlen.
- üben Perspektivenwechsel (Wie könnte es dem anderen gehen?).
- suchen gemeinsam nach Lösungen, die für beide Seiten akzeptabel sind.
- bedanken sich für Hilfe, fragen um Erlaubnis, können sich entschuldigen, nehmen Entschuldigungen an usw. (3)

### Woran kann ich Entwicklungsfortschritte bei den SuS erkennen?

Schülerinnen und Schüler (SuS)...

- erkennen, wenn andere Hilfe brauchen.
- üben Rücksicht gegenüber anderen.
- akzeptieren Schwächen anderer.
- lösen Meinungsverschiedenheiten verbal.
- verfolgen eigene Interessen angemessen.
- äußern ihre eigene Meinung und stehen dazu, tolerieren die Meinung anderer.
- äußern Kritik und Wünsche angemessen.

## 2. Vorbereitung des Lernens

### 2.1 Motivation

#### Denkanstöße

- Wann übertragen Sie SuS Verantwortung?
- Wie ermutigen Sie SuS positiv und konstruktiv zu denken?
- Zeigen Sie eigenes Interesse am Thema?
- Wie hoch ist der emotionale Gehalt des Themas?
- Regen Sie kognitive Konflikte an? (Widersprüche zum bisherigen Wissen)
- Erhalten SuS persönlich bedeutsame Aufgaben?
- Können SuS bei Zielen, Inhalten und Aktivitäten mitbestimmen?

#### Ideen für die Umsetzung

Schülerinnen und Schüler (SuS)...

- setzen Prioritäten.
- belohnen sich für gelungenes Verhalten (z.B. einen Freund nach Erledigung der Hausaufgaben anrufen).
- küren „Selbstregulations-König\*in“ des Tages.
- erinnern sich an Situationen, in denen z.B. „Auswendiglernen eines Gedichts“ gut gelungen ist.
- lernen von Gleichaltrigen.

#### Woran kann ich Entwicklungsfortschritte bei den SuS erkennen?

Schülerinnen und Schüler (SuS)...

- sind sich der eigenen Stärken bewusst.
- sortieren Bedürfnisse und Ziele nach Wichtigkeit.
- stimmen eigene Motive mit ihrem sozialen Umfeld ab.

## 2.2 Ziele formulieren

### Denkanstöße

- Wann werden SuS angeleitet für sich selbst relevante Ziele zu entwickeln?

### Ideen für die Umsetzung

Schülerinnen und Schüler (SuS)...

- setzen sich angemessene Ziele in kleinen Schritten, z.B. in einer Übungsstunde vier Textaufgaben zu lösen.
- setzen sich Tages- oder Wochenziele, z.B. „Ich lerne jeden Tag eine Strophe des Gedichts auswendig.“
- formulieren Ziele weder zu leicht noch zu schwer.
- setzen eigene Ziele in Zusammenhang mit Verhalten.

### Woran kann ich Entwicklungsfortschritte bei den SuS erkennen?

Schülerinnen und Schüler (SuS)...

- setzen sich herausfordernde, jedoch erreichbare Ziele.
- setzen sich spezifische und messbare Ziele.
- begrenzen Ziele zeitlich.

## 2.3 Strategien auswählen und Handlung initiieren

### Denkanstöße

- Wann und wie werden SuS ermutigt kleine erste Schritte zu gehen?
- Vermitteln Sie Möglichkeiten der Selbstinstruktion?
- Werden SuS ermutigt Initiative zu ergreifen?

### Ideen für die Umsetzung

Schülerinnen und Schüler (SuS)...

- planen ihr Handeln, um Ziele zu erreichen, z.B.: „Ich lese jede Strophe mehrmals betont und schaue immer weniger in das Buch bis ich sie auswendig kann.“
- nutzen Selbstinstruktionen, z.B. „Lies die Frage vollständig und genau.“
- erkennen ein Problem und sammeln Informationen zu diesem Problem.
- formulieren mögliche Lösungen.
- überprüfen gewählte Lösungsansätze auf ihre Wirksamkeit hin. (z.B. 3)
- finden z.B. zusammen mit ihren Eltern eine „Strategie des Monats“, die sie zu Hause anwenden können.
- üben Strategien im Umgang mit Kritik, z.B. Innehalten – an etwas Schönes denken – Ich-Botschaft sagen (vgl. 3)

### Woran kann ich Entwicklungsfortschritte bei den SuS erkennen?

Schülerinnen und Schüler (SuS)...

- erstellen Handlungspläne.
- beherrschen Problemlöse-Techniken.

## 3. Während des Lernens

### 3.1 Absichten halten, Störungen abschirmen

#### Denkanstöße

- Weisen Lehrpersonen auf „Engelskreise“ und „Teufelskreise“ hin?
- Wie geben Lehrpersonen Feedback?
- Sind Lehrpersonen die Lernfortschritte aller SuS persönlich wichtig?
- Fordern Lehrpersonen ihr Recht auf ungestörtes Unterrichten ein?
- Fordern Lehrpersonen das Recht der Klasse auf ungestörtes Lernen ein?
- Schaffen Lehrpersonen eine anregende und nicht reizüberflutende Lernumgebung?

#### Ideen für die Umsetzung

Schülerinnen und Schüler (SuS)...

- entwickeln positive Selbstgespräche als Alternative zu negativen Selbstgesprächen, wie „ich bin so blöd“.
- finden schützende Gedanken für die Bewältigung schwieriger Zeiten (vgl. 5)
- erstellen eine Stress-Skala (vgl. 5)
- malen einen „Stressburger“ (vgl. 5)
- entwickeln gemeinsam Ideen zum Umgang mit inneren und äußeren Widerständen (Z.B. „Wenn ich keine Lust habe zu arbeiten, sage ich mir selber, es wird nicht lange dauern und danach mache ich etwas Schönes“).
- lernen sich Mut zuzusprechen.
- lernen zu warten.
- üben sich darin Ablenkungen zu ignorieren, z.B. durch Wegsehen, Weghören, Lesen, Malen, an etwas Schönes denken...

## Woran kann ich Entwicklungsfortschritte bei den SuS erkennen?

Schülerinnen und Schüler (SuS)...

- erinnern sich an bereits bewältigte Herausforderungen.
- holen sich Hilfe, wenn notwendig. entwickeln ein breites Repertoire an Bewältigungsstrategien für Stress-Situationen.
- können mit inneren und äußeren Widerständen umgehen.
- lernen ihre Aufmerksamkeit zu fokussieren.
- entwickeln Ausdauer.
- üben sich in Selbstbeherrschung.
- lernen ihre Emotionen zu regulieren.
- lernen ihre Impulse zu kontrollieren, indem sie über ein Problem nachdenken, anstatt spontan zu reagieren (vgl. 3)
- können Ablenkungen ignorieren.

## 4. Nachbereitung des Lernens

### 4.1 Eigenes Handeln und Handlungsergebnisse reflektieren

#### Denkanstöße

- Ermutigen Lehrpersonen SuS ihr Verhalten zu beobachten und zu dokumentieren?
- Wann geben Lehrpersonen SuS Freiräume eigene Erfahrungen zu machen?
- Regen Lehrpersonen ihre SuS an die Perspektive des anderen einzunehmen?
- Erhalten SuS häufig positives Feedback?
- Erhalten SuS Unterstützung bei Schwierigkeiten?
- Nutzen Lehrpersonen und SuS vielfältige Kompetenzen der Gruppenmitglieder bei Gruppenarbeiten?
- Geben Lehrpersonen Eltern Anregungen, wie sie selbstreguliertes Lernen ihrer Kinder fördern können?
- Ermutigen Lehrpersonen Eltern ihre Aufmerksamkeit auf Problemlöseprozesse zu legen und nicht zu schnell Lösungen vorzugeben oder nachzuschlagen?
- Sprechen Lehrpersonen über die Stärken ihrer SuS?

#### Ideen für die Umsetzung

Schülerinnen und Schüler (SuS)...

- korrigieren und überprüfen Handlungspläne.
- kalkulieren Hindernisse und Rückschläge ein.
- nutzen Freiräume im Rahmen von Einzel- oder Gruppenarbeitsphasen.
- reflektieren ihre Vorgehensweisen bei Projektarbeiten.
- bewerten ihre Lernstrategien und ihre Lernfortschritte selber.
- stellen z.B. fest, dass sie sich durch ihr eingeschaltetes Handy ablenken ließen und nehmen sich vor es beim nächsten Mal ausgeschaltet zu lassen.
- nutzen Lerntagebücher.
- freuen sich über gelungene Prozesse.

## Woran kann ich Entwicklungsfortschritte bei den SuS erkennen?

Schülerinnen und Schüler (SuS)...

- beobachten und dokumentieren ihr eigenes (Lern-)Verhalten.
- überprüfen Strategieeinsatz und Lernfortschritt.
- modifizieren ggf. ihre Strategie.
- entwickeln ein Gefühl der Kontrolle mit Herausforderungen konstruktiv umgehen zu können.
- schätzen Folgen eigenen Handelns ein.
- schätzen ein, ob sie in Zukunft wieder so vorgehen werden.

## Quellen für Bausteine:

- 1 Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (2002). *Achtsamkeit und Anerkennung*. Braunschweig: Westermann.
- 2 Hintz, A.-M., Krull, J., Paal, M., Schirmer, R., Boon, R. T., Burke, M. D., (2014). „Du wurdest bei einer guten Tat beobachtet!“ – Förderung positiven Verhaltens durch Tootling. *Heilpädagogik* 12, 440-453.
- 3 Cierpka, M. (Hrsg.). (2014). *Faustlos – Grundschule. Ein Curriculum zur Förderung sozial-emotionaler Kompetenzen und zur Gewaltprävention*. Göttingen: Hogrefe.
- 4 Hillenbrand, C., Hennemann, T., Hens, S., (2013). *„Lubo aus dem All!“ – 1. Und 2. Klasse. Programm zur Förderung sozial-emotionaler Kompetenzen*. München: Reinhardt Ernst Verlag.
- 5 Barmer Ersatzkasse (2013). *Mit Stress umgehen - im Gleichgewicht bleiben*. Lüneburg.
- 6 FLVG Verlag (Hrsg.). (2009). *Energizer. Soziales Lernen mit Kopf, Herz und Hand*. Straßberg: Freie Lehrer Verlags Gemeinschaft.
- 7 Ministerium für Kultus, Jugend und Sport Baden-Württemberg (Hrsg.). (2011). Themenheft Vom Umgang miteinander. *Aktive Teens*.
- 8 Croos-Müller, C., (2012). *Nur Mut! Das kleine Überlebensbuch. Soforthilfe bei Herzklopfen, Angst, Panik & Co*. München: Kösel-Verlag.

## Literatur:

- Götz, T. (2006). *Selbstreguliertes lernen. Förderung metakognitiver Kompetenzen im Unterricht der Sekundarstufe*. Augsburg: Auer Verlag.
- Götz, T., & Nett, U.E. (2011). Selbstreguliertes Lernen. In Götz, T. (Hrsg.). *Emotion, Motivation und selbstreguliertes Lernen* (143-224). Paderborn: Ferdinand Schönigh.
- Hasselhorn, M., & Gold, A. (2013). *Pädagogische Psychologie. Erfolgreiches Lernen und Lehren*. Stuttgart: Kohlhammer.
- Lipowsky, F. (2011). Zur Qualität offener Lernsituationen im Spiegel empirischer Forschung–Auf die Mikroebene kommt es an. In Drews, U., & Wallrabenstein, W. (Hrsg.). *Freiarbeit in der Grundschule* (126-159). Frankfurt.
- Perels, F. (2011). *Selbstreguliertes Lernen*. Wiesbaden: Hessisches Kultusministerium. Onlineversion: Zugriff am 5.2.2018. Verfügbar unter [https://kultusministerium.hessen.de/sites/default/files/media/selbstreguliertes\\_lernen.pdf](https://kultusministerium.hessen.de/sites/default/files/media/selbstreguliertes_lernen.pdf)
- Schmitz, B. & Schmidt, M. (2007). Einführung in die Selbstregulation. In Landmann, M., & Schmitz, B. (Hrsg.). *Selbstregulation erfolgreich fördern* (S.12). Stuttgart: Kohlhammer.