

RESSOURCEN- BOOKLET

zur Förderung von selbstregulierten Lernen und Lehren



Fachdidaktik Anglistik
Universität Graz

Sarah Mercer
Astrid Mairitsch
Désirée Bauer

SELBSTREGULIERUNGSPROZESSE VON LERNENDEN

zur Förderung von selbstreguliertem Lernen und Lehren

In dem folgenden Booklet möchten wir die eigens kreierten Materialien im Rahmen des Projekts „Selbstregulierungsprozesse von Lernenden“ mit dem Bischöflichen Campus Augustinum präsentieren und möchten Lehrende dazu anregen, diese nach eigenen Wünschen und Bedürfnissen für die Förderung von Selbstregulierungsprozessen und selbstgesteuertem Lernen der Schüler:innen einzusetzen.

Selbstgesteuertes Lernen oder auch selbstreguliertes Lernen (SRL) bezieht sich auf die Fähigkeit einer Person, ihr Lernumfeld zu verstehen und kontrollieren zu können (Zimmerman et al., 2002). Ein selbstregulierter Lerner kann sich eigenständig Ziele setzen und den eigenen Lernprozess so gestalten, dass diese Ziele erreicht werden können. Außerdem kann er/sie das Ergebnis des eigenen Handelns kontinuierlich überwachen, bewerten und anpassen, um die daraus gewonnenen Erkenntnisse für zukünftiges Lernen nutzen zu können (Harris & Graham, 1999; Schraw et al., 2006). SRL gilt als essenzielle Schlüsselkompetenz, die nicht nur im, sondern auch außerhalb des schulischen Kontexts von großer Bedeutung ist. Des Weiteren ist SRL ein sozialer Prozess, der davon abhängt, dass Lehrerinnen und Lehrer diesen Prozess fördern, aber auch, dass die Mitschüler:innen sich gegenseitig helfen und unterstützen.

Die Studie am Bischöflichen Campus Augustinum zielte darauf ab, einen personalisierten Lernansatz zu entwickeln, der den Lernenden zu mehr Selbstregulierung verhilft und sie dazu ermutigt, selbstständig zu arbeiten. Im Laufe des vergangenen Schuljahres 2021/2022 durften wir die Schülerinnen und Schüler der 1. und 3. Klasse der Tagesheimschule (THS) am Bischöflichen Campus Augustinum begleiten, die im Bischöflichen Internat wohnen, und sie 4-mal in regelmäßigen Abständen von 3 Monaten in Fokusgruppen interviewen. Zwischen den Datenerhebungen, in denen wir die Lernenden zur Reflexion ihrer eigenen Lernprozesse anregten, wurden die Lernenden mit passenden Unterlagen vom Projektteam unterstützt. SRL kann insbesondere durch solche Reflexionsprozesse gefördert werden, die das Bewusstsein der Lernenden über ihre Lernprozesse schärfen, die eigene Zielsetzung erleichtern und das Wissen oder den Austausch von Strategien fördern.



Die zusammengestellten Unterlagen wurden nun in diesem Booklet zusammengefasst und umfassen die Themen Stärken, Interessen, Motivation, Mindsets und Metakognition. Durch diesen Prozess konnten wir ein besseres Verständnis der individuellen Lernbedürfnisse, der verschiedenen Ansätze zur Selbstregulierung und der Dynamik des Engagements der Lernenden gewinnen. Ergänzend wollten wir verstehen, wie die Lernenden ihre Selbstregulierungsprozesse ausübten und diese im Laufe eines ganzen Schuljahres weiterentwickelten. Außerdem konnten wir parallel dazu auch mehr über die Erfahrungen der Lernbetreuer:innen bei der Durchführung des Projektes erfahren, um auch einen Einblick in die Perspektive der Lehrpersonen zu gewinnen. Lehrer:innen leisten einen wichtigen Beitrag zum selbstregulierten Lernen, da sie durch passende Methoden, Beziehungen und Unterstützung den Lernenden beim Entwickeln von Selbstregulationsfähigkeiten helfen können, von denen die Schüler:innen sowohl innerhalb als auch außerhalb des schulischen Kontexts lebenslang profitieren können. Das Projekt hat vor allem gezeigt, dass die Fähigkeit zur Selbstregulierung nie als Fähigkeit einer isolierten Einzelperson betrachtet werden kann, sondern dass die Einbettung in ein Netz sozialer Beziehungen ausschlaggebend für SRL ist und Schüler:innen die Möglichkeit zum Reflektieren und Ausprobieren selbstregulierenden Lernens geboten werden sollte.

Durch diese Erkenntnisse erhoffen wir uns, wichtige Ansätze und Unterrichtsstrukturen für die kommenden Jahre zu gewinnen, um das selbstregulierte Lernen als wichtigen Teilaspekt für schulische Kontexte zu integrieren, und empfehlen auch in den kommenden Schuljahren eine Implikation solcher reflexiven Fokusgruppen und Auseinandersetzung mit Materialien, um die Selbstregulierungsprozesse des Lernenden weiterhin unterstützen zu können. Wir hoffen, dass diese Materialien Lernende und Lehrende dabei unterstützen werden, ihre SRL-Fähigkeiten weiter zu stärken.



Harris, K. R., & Graham, S. (1999). Programmatic intervention research: Illustrations from the evolution of self-regulated strategy development. *Learning Disability Quarterly*, 22(4), 251–262.

Schraw, G., Crippen, K. J., & Hartley, K. (2006). Promoting self-regulation in science education: Metacognition as part of a broader perspective on learning. *Research In Science Education*, 36(1), 111–139.

Zimmerman, B. J. (2002). Becoming a self-regulated learner: An overview. *Theory Into Practice*, 41(2), 64–70.

INHALTSVERZEICHNIS

WÄHLE AUS EINEM REGENBOGEN VOLLER
RESSOURCEN FÜR DICH!



1

Meine Interessen und Ziele finden

S. 1

2

Finde deine Motivation und glaub an dich

S. 10

3

Ich und meine Stärken

S. 19

4

Lerne dein Mindset kennen

S. 31

5

Lernen zu Lernen

S. 45

MEINE INTERESSEN UND ZIELE FINDEN



INTRO

Es ist ganz normal, dass wir nicht immer genau wissen, was unsere eigenen Interessen und Ziele sind, und wofür wir eigentlich „brennen“. Du hast auch noch genug Zeit, um deinen Weg zu finden, und zu wissen, was du einmal werden möchtest, welcher Beruf zu dir passen könnte oder was dir in deinem Leben wichtig ist.

Noten in der Schule repräsentieren nicht wer wir als Person sind oder worin unsere Passion liegt. Denn wir sind viel mehr als unsere Schulleistungen. Viel wichtiger ist es, sich seiner eigenen inneren Motivation bewusst zu werden, um unsere Ziele identifizieren und erreichen zu können.



Die folgenden Aktivitäten sollen dir ein bisschen auf deinem Weg helfen, deine Interessen zu finden und deine Ziele zu definieren. Du kannst auch die Übungen zu deinen Stärken genauer ansehen, denn auch diese können bei diesem Thema hilfreich sein!

MEIN "PASSION-DRINK"

Mixe dir deinen eigenen Passion-Cocktail und finde heraus was deine PASSION ist. Für die Zutaten beantworte einfach die Fragen unterhalb und mixe sie in deinen Drink. Bespreche es anschließend mit deinem Lehrer/deiner Lehrerin und deinen Schulkolleg:innen.

Zwei Dinge, die ich noch nie getan habe, aber unbedingt einmal ausprobieren will:

Etwas, das ich außerhalb der Schule sehr gerne mache und gerne weiter ausbauen möchte:

Drei Dinge, die mir besonders viel bedeuten:

Ein Zitat, das mir besonders gefällt und zu mir passt:

Eine Sache, die andere nicht so mögen, die mir aber sehr gefällt:

2 Dinge/Aktivitäten, die Teil meines Lebens in der Zukunft sein sollen



DAS INTERESSENS-HEXAGON

Vervollständige in jedem Sechseck oben den Satz mit einer anderen Tätigkeit. Du wirst feststellen, dass deine Antworten sehr unterschiedlich ausfallen können und das ist auch völlig in Ordnung. Sei bei deinen Antworten so ehrlich wie möglich!

Um herauszufinden, wie du dein Leben verbringen möchtest, musst du zunächst herausfinden, welche Aktivitäten dich zum Strahlen bringen - die Dinge, die du am liebsten tust. Nutze diese Übung, um dich auf sie zu konzentrieren.

1. Als ich ein Kind war, träumte ich davon _____ zu werden.

2. Ich kann es mir nicht entgehen lassen ein Buch oder einen Film über _____ zu lesen/anzuschauen.

3. Wenn ich eine Woche lang nicht in die Schule gehen würde, würde ich meine Zeit damit verbringen _____

4. Die meisten wissen das nicht über mich, aber eines meiner größten Hobbies ist es _____

5. Bei dieser Sache bin ich die erste Anlaufstelle für meine Freunde und Freundinnen: _____

6. Wenn ich in meiner eigenen Fernsehsendung mitspielen könnte, würde sie handeln von _____

7. Wenn ich ein selbstgemachtes Geschenk machen würde, dann würde ich folgendes machen _____

8. Das habe ich nur ein- oder zweimal probiert, aber ich mag es wirklich _____

9. Wenn ich in einer Talentshow gewinnen würde, wäre es für _____

DAS VISION BOARD

Umso klarer das Bild von deiner Zukunft, umso besser siehst du deinen Weg. Das Vision Board ist eine praktische Hilfe und entsteht, wenn du deine Träume, Ziele und Visionen mit Hilfe von Bildern, Zitaten, Illustrationen, Fotos und Texten als Collage zusammenführst.



So erstellst du dein Vision Board:

Die wichtigste Regel bei der Erstellung: es gibt keine Regeln! Es sollte eine lustige und kreative Zeit sein, in der du dich auf deine größten Ziele konzentrieren kannst.

Das Wichtigste zuerst: Erlaube dir groß zu träumen. Hier überlegst und notierst du dir deine Ziele, die du gerne darstellen möchtest.

Nimm dir nun ein Blatt Papier/Plakat oder gestalte das Ganze mithilfe eines Computers.

Du kannst alles auf das Vision Board kleben, das dich inspiriert und dir Spaß macht. Das kann aus vielen Dingen bestehen, z. B. aus Bildern (Magazin-Bilder, Fotografien), Lieblingszitaten (aus Büchern/Filmen), Erinnerungen, Postkarten und vielem mehr.

Alles auf deinem Vision Board soll repräsentieren, was du dir in deinem Leben wünschst bzw. wie du dein Leben gestalten möchtest.

Jedes Vision Board kann anders aussehen, und es soll die Dinge beinhalten, die dich interessieren. Am Schluss hänge dein Vision Board irgendwo auf, wo du es mindestens einmal am Tag betrachten kannst.



VISION BOARD: BEISPIEL



Grafik 1

DAS INTERESSENSTAGEBUCH

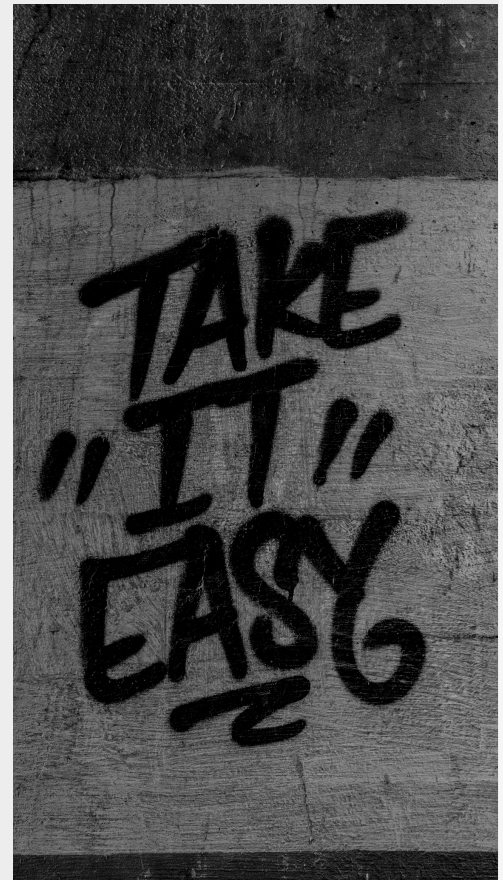
Wenn du dich in der Schule auf die Suche nach deiner Leidenschaft begibst und verschiedene Dinge ausprobierst, ist es auch wichtig, dass du über alles, was du tust, nachdenkst, um zu verstehen, wo deine Interessen liegen können. Es kann sehr hilfreich sein, ein Tagebuch zu führen, in dem du deine Interessen festhältst und darüber nachdenkst, was dir wirklich Spaß macht

Entscheidend ist, dass du lernst, Aktivitäten zu erkennen, die dich wirklich glücklich machen, und dass du herausfindest, was du tatsächlich weiterverfolgen möchtest.



PROBIEREN GEHT ÜBER STUDIEREN

Versuche so ein Tagebuch zumindest ein paar Wochen lang zu führen und deine Ergebnisse dann zB. mit einem Lehrer/einer Lehrerin, oder deinen Eltern zu besprechen. Oder falls du das nicht möchtest, kannst du deine Aufzeichnungen alleine durchlesen und so erkennen, ob gewissen Themen öfter auftreten als andere, und du so bereits Interessen erkennen kannst.





DAS INTERESSENSTAGEBUCH

FRAGEN ZUR HILFESTELLUNG

WAS IST DEIN LIEBLINGSFACH/DEINE LIEBLINGSFÄCHER IN DER SCHULE?

NIMMST DU DERZEIT AN IRGENDWELCHEN AUSSERSCHULISCHEN AKTIVITÄTEN TEIL, DIE DICH GLÜCKLICH MACHEN UND DIR BESONDERS GEFALLEN?

ÜBER WELCHES THEMA KÖNNTEST DU JETZT MINDESTENS 5 MINUTEN DURCHGEHEND REDEN?

WENN DU DICH MIT ETWAS MEHRMALS DIE WOCHE BESCHÄFTIGEN KÖNNTEST, WAS WÄRE DAS?

GESAMTSUMME



150.000,00 €

QUELLEN

- Janet Bray Attwood and Chris Attwood, coauthors of The Passion Test: The E-ortless Path to Discovering Your Life Purpose (Plume).
- <https://she-preneur.de/blog/vision-board-erstellen/>
- <https://ingeniusprep.com/blog/finding-your-passion-in-high-school/>
- Grafikelemente und Bilder: lizenzfreie Grafikdesign-Plattform Canva
- Grafik 1: Vision Board Beispiel - <https://www.pinterest.at/pin/438538082468883146/>

Hey du!
Finde deine
Motivation und
glaub an dich!



Das Motivationsinterview



Für diese Übung brauchst du einen Partner/eine Partnerin. Eine/r von euch beiden spielt einen Reporter/eine Reporterin und interviewt dich zu den folgenden Fragen und macht sich dazu Notizen. Am Ende könnt ihr die Rollen tauschen!

Was hat diese Woche bei dir gut geklappt, was war z.B. besonders schön oder hat dir Spaß gemacht?

Was begeistert dich in der Schule am meisten?

Such dir ein Fach aus, was du vielleicht gerade nicht so gern magst. Versuch nun 3 Dinge zu finden, die du trotzdem an diesem Fach gut findest.

Was findest du momentan am spannendsten an der Schule?

Was würdest du an der Schule vermissen, wenn du gerade nicht dorthin gehen würdest?

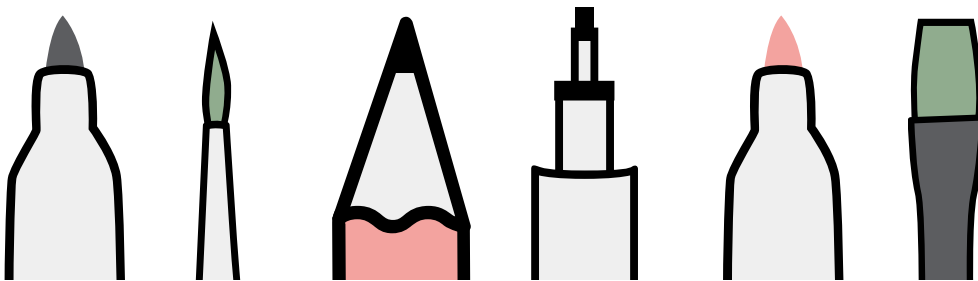
Was ist das Schön(st)e am Schülersein? Nenn so viel Schönes, wie dir nur einfällt – und wirklich nur Schönes.

Das Motivationsposter

Versucht nun eure Gedanken aus dem Interview kreativ umzusetzen.

- Gestaltet ein Poster, auf dem Ihr die Dinge, die euch motivieren, festhaltet.
- Schreibt gerne Motivationsprüche auf das Poster, oder klebt Bilder von Personen, die euch motivieren, oder eure Vorbilder sind, dazu. Es soll so bunt und motivierend wie möglich sein!
- Hängt es anschließend in eurer Klasse auf, damit ihr es gut sehen könnt.
- Alternativ könnt ihr auch anstatt eines Posters einen Heftumschlag gestalten!

Hier könnt ihr noch einmal wichtiges notieren oder Skizzen für das Poster machen und auf der nächsten Seite findet ihr ein Beispiel-Poster.



UNSER MOTIVATIONS POSTER

YES
you can!



Das begeistert uns an der Schule am meisten/Das finden wir am Spannendsten

3 Dinge, die wir an unseren "momentan-öd-Fächern" mögen



Das hat uns diese Woche Spaß gemacht oder gut geklappt



Die schönsten Dinge am Schülersein sind:



Wenn wir gerade nicht an unserer Schule wären, würden wir Folgendes vermissen

**GOOD
VIBES**

Hindernisse überwinden

YOU CAN
DO IT!

Denkt nun in Ruhe über Bücher nach, die ihr gerne liest, oder Computerspiele, die ihr spielt, oder Filme und Serien, die ihr gerne anschaut.

- Kommen darin vielleicht Situationen vor, in denen eine Person vor einem Hindernis/Problem steht, und dieses versucht zu überwinden?
- Wie schafft es diese Person, sich zu motivieren und schwierige Situationen zu meistern? Tragt die gesammelten Geschichten in die untenstehende Tabelle ein:

Um wen geht es?	Welches Problem taucht auf?	Wie überwindet er/sie das Problem?



Image 1



Image 2



Image 3



Image 4

Sammelt nun anhand dieser Tabelle 3–5 Motivationstricks für euch selbst, was ihr daraus für euch lernen und wie ihr euch motivieren könnt:

POSITIVE
VIBES

1

2

3

4

5

Der "Motivations- Energizer" für zwischen

ES GIBT VIELE ÜBUNGEN, DIE DU ZWISCHENDURCH MACHEN KANNST, UM DICH ZU ENTSPANNEN UND WIEDER KRAFT UND KONZENTRATION FÜR DEN WEITEREN TAG GEWINNEN ZU KÖNNEN. PROBIERT DOCH MAL GEMEINSAM MIT EURER LEHRPERSON DIE FOLGENDE ÜBUNG:

- 1 Setz dich irgendwo bequem hin. Du kannst auch verschiedene Positionen ausprobieren, bis du wirklich entspannt und ruhig bist.
- 2 Schließ deine Augen
- 3 Stell dir vor, dass du auf einer flauschigen weißen Wolke schwebst.
 - Spür wie weich sie ist.
 - Wie entspannt sie deine Arme macht.
 - Wie sie deine Beine entspannt und sich leicht und schwebend anfühlt.
 - Wie sich dein Rücken weich anfühlt.
- 4 Wenn du ganz weich und ruhig bist, hebt die Wolke dich langsam hoch. Die Wolke kann schweben, wohin du willst. Sie kann dich sehr hoch tragen, oder in der Nähe des Bodens bleiben.
- 5 Die Wolke ist sehr sicher, beruhigend und entspannend.
- 6 Die Wolke nimmt dich jetzt mit auf eine Reise zu deinem Lieblingsort. Nur du entscheidest, wo sie dich hinträgt.
- 7 Kannst du dir jetzt vorstellen, wie dein Lieblingsort aussieht?
- 8 Schau dir die Dinge um dich herum an, während du auf der Wolke schwebst.
 - Gibt es dort etwas Schönes?
 - Gibt es dort etwas zu tun, was Spaß macht?
 - Gibt es dort etwas Friedliches?
 - Verweile noch kurz an deinem Lieblingsort, bis die Wolke dich langsam wieder zurückbringen will.
- 9 Es ist nun an der Zeit, zu deinem Alltag zurückzukehren.
- 10 Lass dich von der Wolke zurück in den Raum tragen.
- 11 Stellen dir vor, dass sie dich jetzt sanft absetzen wird.
- 12 Spüre, wie die Wolke verschwindet, während du mit den Fingern wackelst, um zu zeigen, dass du zurück bist.
- 13 Öffne langsam deine Augen und bewege deine Hände und Füße, um wieder im Hier und Jetzt anzukommen.



Wie fühlst du dich nach dieser Übung? Konntest du ein wenig entspannen und deinen Kopf frei machen? Besprecht miteinander, wie ihr euch vor und nach dieser Übung gefühlt habt und notiert diese Ergebnisse in den untenstehenden Wolken:

**KEEP
ON
GOING**



Quellen:

- Cornelsen. (2020, Juni 5). Mehr Motivation für die Schule: 11 Tipps.
<https://www.cornelsen.de/magazin/beitraege/mehr-motivation-fuer-die-schule>
- State of Queensland (Department of Education). (2020). Wellbeing strategies for students.
<https://education.qld.gov.au/curriculum/learningfromhome/wellbeing-activities-booklet.pdf>
- Grafikelemente und Bilder: lizenzfreie Grafikdesign-Plattform Canva
- Images S. 5
 - Image 1: Accessed via https://www.google.at/aclk?sa=l&ai=DChcSEwj2trzWL5n2AhVNA4sKHQPKA6cYABAPGgJLZg&sig=AOD64_25OrdHf oioX-gfwUTyqOk6Guzu2Q&adurl&ctype=46&ved=2ahUKEwianLHWL5n2AhU8_rsIHd-mCEYQvhd6BQgBEIwB
 - Image 2: Accessed via https://www.google.at/url?sa=i&url=http%3A%2F%2Fwww.media-paten.com%2Fsprecherkartei%2Fsynchronsprecher-filme%2FPets%2F&psig=AOvVawOL9PzYpY3KntT_dDX80uTk&ust=1645821035737000&source=images&cd=vfe&ved=0CAgQjRxqFwoTCICD3aOXmfYCFQAAAAAdAAAAABAL
 - Image 3: Accessed via <https://www.google.at/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fwww.filmstarts.de%2Fkritiken%2F289889.html&psig=AOvVawOM-LZiJtZEXps05LGnRPuN&ust=1645821094708000&source=images&cd=vfe&ved=0CAgQjRxqFwoTCPCv3b-XmfYCFQAAAAAdAAAAABAE>
 - Image 4: Accessed via https://www.google.at/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fwww.buecher.de%2Fshop%2Fab-10-jahren%2Fdas-heulender-woelfe-animox-bd-1%2Fcarter-aimee%2Fproducts_products%2Fdetail%2Fprod_id%2F44931510%2F&psig=AOvVaw3jpXxIxG4F41UDDytLQVwq&ust=1645821125121000&source=images&cd=vfe&ved=0CAgQjRxqFwoTCPjQss6XmfYCFQAAAAAdAAAAABAI

Ich und meine Stärken

UNTER DER REGIE VON

Jeder Mensch verfügt über Stärken und Dinge,
die er gut kann bzw. gerne tut. Unsere
persönlichen Stärken sind Hilfsmittel, auf
welche wir aufbauen können. Wir können sie
nutzen, um unsere Fähigkeiten in anderen
Bereichen zu entwickeln oder zu verbessern.
Wichtig ist es zu wissen, was man gut kann und
wie man dies für Bereiche, in denen man
vielleicht Schwierigkeiten hat, nutzen kann.

→ Kenne deine Stärken!



Was sind meine Stärken als
Lernende/Lernender? (Probiere, mindestens 5
Dinge aufzuzählen und versuche, sie so genau
wie möglich zu beschreiben. Z.B. Ich kann mir
Geschichten gut merken und diese unterhaltsam
meinen Freunden erzählen).



STÄRKE

**GENAUE
BESCHREIBUNG**

Blank white box for writing strengths.

Blank white box for writing detailed descriptions.

Falls du Schwierigkeiten hast, deine Stärken zu identifizieren, könnten dir die Ideen auf den folgenden Seiten helfen:

Um deine Stärken zu ermitteln, denke über die Fortschritte nach, die du im letzten Jahr in verschiedenen Bereichen deines Lebens gemacht hast. Was kannst du jetzt tun? Was kannst du besser oder wo traust du dir mehr zu?

Manchmal vergessen wir, dass wir uns ständig verbessern und Fortschritte machen - wenn wir uns über diese Entwicklungen Gedanken machen, können wir erkennen, was wir gut machen und wie wir es tun.



Wissenschaftler der Psychologie haben 24 persönliche Stärken identifiziert. Es gibt auch eine Umfrage, mit welcher du deine Stärken herausfinden kannst:
<https://www.coaches.at/praxistipps-mit-dem-via-zu-den-24-charakterstaerken/>



Falls du die Umfrage nicht machen möchtest, kannst du ganz einfach auf der nächsten Seite nachlesen und schauen, ob du dich in einer der 24 Stärken wiederfindest. Ausnahmslos jeder hat Stärken von dieser Liste - Welche sind deine?



1. Weisheit und Wissen: Kognitive Stärken, die den Erwerb und den Gebrauch von Wissen beinhalten.

- **Weisheit:** in der Lage sein, guten Rat zu geben; guter Überblick und reife Sichtweise vom Leben.
- **Kreativität:** neue und effektive Wege finden, Dinge zu tun; ausgeprägtes Denken über neue Problemlösungswege.
- **Neugier und Interesse:** Interesse an der Umwelt haben; neugierige Menschen erforschen und entdecken gerne die Welt.
- **Urteilsvermögen:** Dinge durchdenken und von allen Seiten betrachten (= verschiedene Perspektiven einnehmen); keine schnellen Schlussfolgerungen ziehen und sich bei Entscheidungen auf Tatsachen verlassen.
- **Liebe zum Lernen:** sich neue Fähigkeiten und Fertigkeiten aneignen; vorhandenes Wissen ausbauen; vom Lernen begeistert sein.

2. Mut: Emotionale Stärken, die mittels der Ausübung von Willensleistung internale und externale Barrieren zur Erreichung eines Zieles überwinden.

- **Ehrlichkeit:** die Wahrheit sagen und danach leben; den eigenen Prinzipien treu bleiben; mit beiden Beinen am Boden stehen und nichts vortäuschen (sich natürlich geben).
- **Mut:** Herausforderungen annehmen; sich Bedrohung oder Schmerz nicht beugen; trotz Widerständen zur eigenen Meinung und Überzeugung stehen.
- **Beharrlichkeit und Fleiß:** beenden, was begonnen wurde, auch wenn Schwierigkeiten auftauchen. Zufriedenheit in der Aufgabenerfüllung erleben.
- **Begeisterungsfähigkeit:** der Welt mit Begeisterung und Energie begegnen; mit Enthusiasmus nach Zielen streben.

3. Menschlichkeit: Interpersonale Stärken, die liebevolle menschliche Interaktionen ermöglichen.

- **Freundlichkeit/Großzügigkeit:** Menschen gerne einen Gefallen tun; es genießen, großzügig und nett zu anderen Menschen zu sein.
- **Bindungsfähigkeit/Fähigkeit zu lieben:** menschliche Nähe herstellen können.
- **Soziale Intelligenz/soziale Kompetenz:** sich der Motive und Gefühle von sich selbst und anderen bewusst sein; wissen, wie sich in unterschiedlichen sozialen Situationen verhalten.



4. Gerechtigkeit: Stärken, die das Gemeinwesen fördern.

- **Fairness:** Menschen nach dem Prinzip der Gleichheit und Gerechtigkeit behandeln; sich bei Entscheidungen nicht von persönlichen Gefühlen beeinflussen lassen und allen eine Chance geben.
- **Führungsvermögen:** Aktivitäten organisieren und dafür sorgen, dass sie auch erledigt werden; Gruppen bei Aufgaben und Problemlösungen unterstützen; für ein arbeitsförderndes Klima sorgen.
- **Teamfähigkeit:** gut als Mitglied eines Teams arbeiten; loyal; die Gruppenzugehörigkeit als zentralen Faktor betrachten.

5. Mäßigung: Stärken, die allzu großen Extremen entgegenwirken.

- **Vergebungsbereitschaft:** höhere Bereitschaft, anderen ihre Fehler zu vergeben/verzeihen; anderen eine zweite Chance geben; zentrales Prinzip: „Gnade vor Rache“.
- **Bescheidenheit:** muss nicht unbedingt im Mittelpunkt stehen; das Erreichte für sich sprechen lassen.
- **Umsicht/Vorsicht:** über die Konsequenzen von Entscheidungen nachdenken; nichts tun oder sagen, was später bereut werden könnte.
- **Selbstregulation:** diszipliniert; in der Lage, Gefühle und Verhalten zu regulieren.

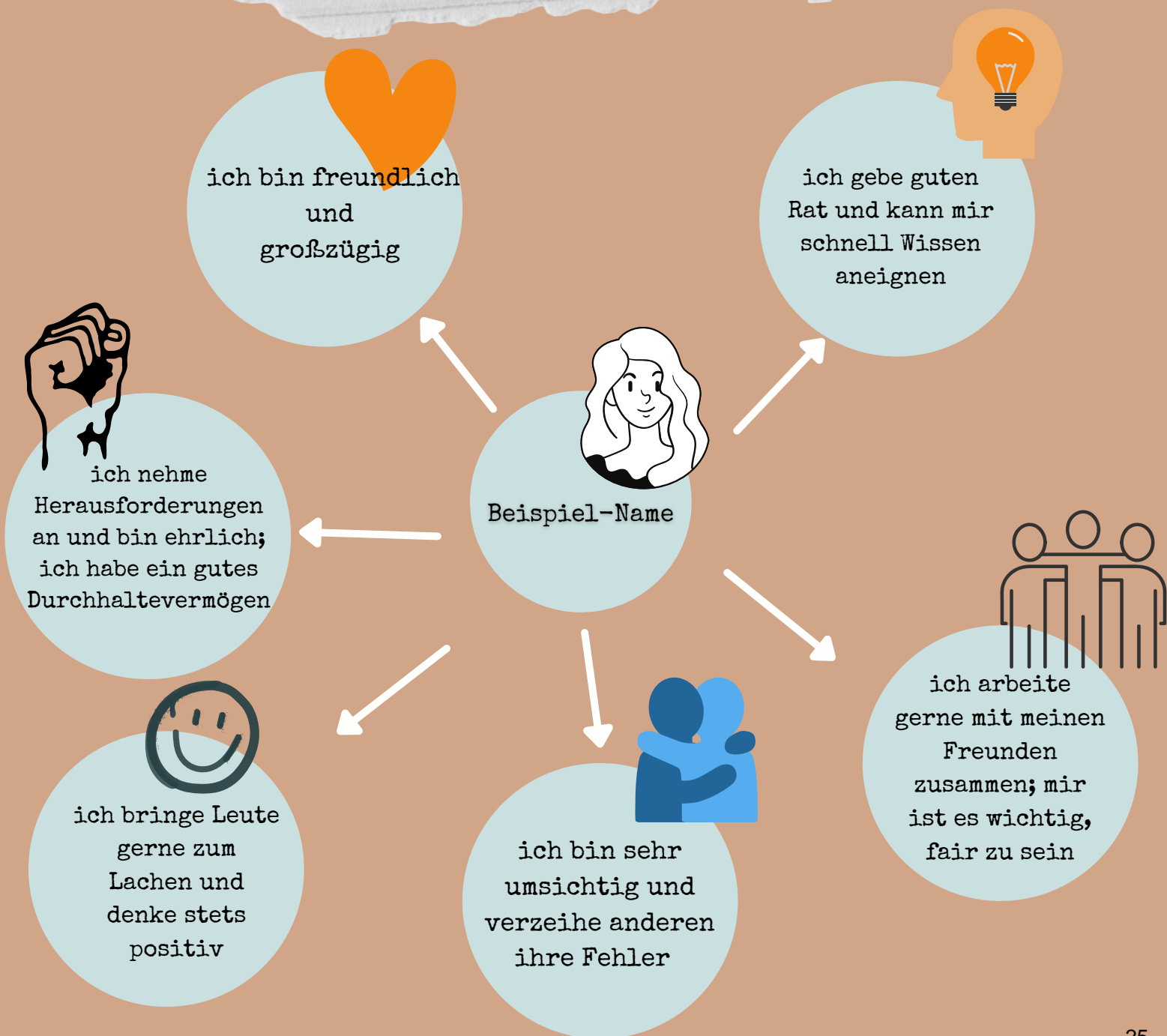
6. Transzendenz: Stärken, die uns einer höheren Macht näher bringen und Sinn stiften.

- **Sinn für das Schöne:** ausgeprägtes Interesse an Schönheit und Leistungen in verschiedenen Lebensbereichen (z. B. Natur, Musik, Kunst, Wissenschaft, alltägliche Erfahrungen); schöne Dinge bewusst wahrnehmen und sich darüber freuen.
- **Dankbarkeit:** sich der guten Dinge bewusst sein und sie zu schätzen wissen; sich Zeit dafür nehmen, um Dankbarkeit auszudrücken.
- **Optimismus:** das Beste erwarten und daran arbeiten, es zu erreichen.
- **Humor:** Lachen und Humor schätzen; die Leute gerne zum Lachen bringen.
- **Spiritualität:** starke und kohärente Überzeugungen über den Sinn und Zweck des Universums.

Erstelle eine Stärken-MindMap

Schau dir noch einmal deine Stärken-Tabelle auf S. 3 an oder wirf einen Blick auf die 24 Charakterstärken und gestalte eine MindMap für dich.

Schreib deinen Namen in die Mitte (du kannst auch ein Foto von dir hinzufügen). Gestalte sie so motivierend und positiv wie möglich - du kannst zu den Stärken auch zeichnen, malen oder Bilder hinzufügen. Hänge dir deine MindMap z.B. in deinem Zimmer auf, sodass du jeden Tag an deine Stärken erinnert wirst.



Sprich mit einer Freundin/einem Freund, einem Familienmitglied oder einer Lehrerin/einem Lehrer. Erkläre, dass du gerade dabei bist, herauszufinden, welche persönlichen Hilfsmittel/Ressourcen du für das Lernen hast und welche Stärken du besitzt.

Frage die Personen, was du ihrer Meinung nach gut kannst oder welche Stärken du hast. Trage alles in deinen persönlichen Stärken-Arm ein. Manchmal kann uns die Sichtweise von Außenstehenden helfen, uns selbst anders zu sehen.



Ermittle deine Erfolge in der Schule - Erinnere dich an eine Zeit, in welcher du erfolgreich oder stolz auf dich selbst und deine Leistung/en warst. Was hast du gemacht, um in diesen Situationen erfolgreich zu sein? Welche Stärken haben dir dabei geholfen?



Meistere deine
Herausforderungen!



Jetzt wo du dich auf den letzten Seiten mit deinen Stärken auseinandergesetzt hast, kannst du dir überlegen, wie sie dir helfen, deine Herausforderungen zu meistern. Hast du Ideen?

Du kannst dir folgende Fragen stellen: Vor welcher Herausforderung stehe ich derzeit in der Schule? Welche Stärken können mir helfen, meine Probleme zu lösen bzw. meine Herausforderungen zu meistern? Wer oder was in meinem Umfeld kann mich noch dabei unterstützen? Schau dir das Beispiel dazu auf der nächsten Seite an!

So merke ich mir die Daten und meine Freunde können vielleicht gleich mitlernen.



So können wir uns selbst und anderen Mitschülern helfen, die Daten zu lernen - wir könnten die Zeitleiste auch an der Wand in der Klasse aufhängen.



Ich mache aus den Daten eine Geschichte, die für mich leicht zu merken und für andere unterhaltsam ist.

Wer oder was in meinem Umfeld kann mich noch unterstützen?

Ich habe einen Freund, der gerne zeichnet. Wir könnten zusammenarbeiten, um die Geschichte auf einer Zeitleiste darzustellen.

Wie kann ich meine Stärke einsetzen?

Welche meiner Stärken kann mir helfen?

ich bin gut im Erzählen von Geschichten

Ich merke mir Daten in Geschichte nicht gut.

Entwickle dein persönliches Stärken-Journal

- Besorge dir ein Heft (oder einen Block) in welchem du Notizen machen und herumkritzeln kannst
- Mache dir für eine Woche lang jeden Tag über folgende Fragen Gedanken und beantworte sie:
 - Wie war mein Tag und worüber habe ich mich gefreut? Habe ich etwas völlig Neues oder Aufregendes gelernt?
 - Was ist heute gut oder schlecht gelaufen?
 - Habe ich etwas erreicht, worauf ich sehr stolz bin?
 - Konnte ich meine Stärken einsetzen? Habe ich vielleicht eine neue Stärke kennengelernt?
 - Was ist mein morgiges Ziel? Gibt es eine Stärke, welche ich einsetzen möchte?
 - Du kannst auch Fragen von den Stärke-Kärtchen verwenden.
- Wichtig: Versuche dich stets positiv auszudrücken, auch wenn etwas nicht so gut gelaufen ist und denke immer daran: Jeder hat mal einen schlechten Tag, aber unsere Stärken und positives Denken helfen uns stets unsere Herausforderungen zu meistern.

Ultra-Starke Woche



Welchen Herausforderungen musst du dich in der Schule oder beim Lernen stellen? Welche Probleme hast du?

Was sind deine Stärken? Zähle sie noch einmal bewusst auf und beschreibe sie, wenn nötig, genauer.

Auf welche Weise wirst du deine Herausforderungen meistern? Wie wirst du dazu deine Stärken einsetzen? Wie sieht dein Plan aus?



Starke Reflexion

*Es ist noch kein Meister vom Himmel
gefallen!*

LERNE DEIN MINDSET KENNEN



Es ist wichtig zu wissen, dass du die Fähigkeit dazu hast, dich in Bereichen, in welchen du dich vielleicht nicht ganz stark fühlst, zu verbessern und Herausforderungen mit Lernwille, Motivation und passenden Strategien meistern zu können. In all dem ist dein sogenanntes **Mindset** von großer Bedeutung – das Mindset ist deine Denkweise bzw. deine geistige Haltung z.B. gegenüber dem Lernen, Weiterentwickeln von Fähigkeiten, Umgang mit Fehlern etc.

#KNOWYOURMINDSET

Um dein Mindset zu verstehen, musst du erstmal den Unterschied zwischen einem **Growth (=wachsenden)** und einem **Fixed (= fixierten, festen)** Mindset kennen.



G R O W T H

Ein **Growth-Mindset** ist die Denkweise, seine Fähigkeiten bzw. Intelligenz im Laufe der Zeit entwickeln zu können.



F I X E D

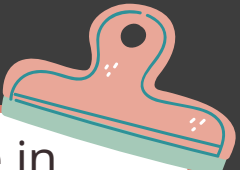
Ein **Fixed-Mindset** ist hingegen der Glaube, dass wir Menschen mit bestimmten Charakteristiken und Fähigkeiten geboren werden, welche nicht veränderbar sind.

Tatsächlich wissen wir
aber, dass Menschen
ihre Kompetenzen in
allen Bereichen ändern
können, wenn sie das
wollen.



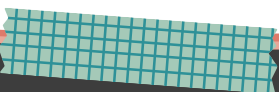
Niemandem wird eine fixe,
unveränderbare Menge an Kompetenzen
gegeben. Merke dir, dass du deine
Fähigkeiten in einem Gebiet immer
entwickeln kannst, wenn du dies
möchtest

ERFAHRE MEHR ÜBER DEIN MINDSET



Lies dir die Aussagen auf der nächsten Seite in Ruhe und nur für dich durch und überlege, was auf dich zutrifft und was nicht. Es gibt hier **kein richtig und kein falsch** und du musst deine Antworten auch mit niemanden teilen.

Besprich anschließend mit deinem Sitznachbarn/deiner Sitznachbarin und mit Hilfe deines Lehrers/deiner Lehrerin, **welche Aussagen zu einem Growth oder Fixed Mindset** passen würden. Zeige dazu auf den passenden Kopf auf der übernächsten Seite.



Ich mache mir viele Gedanken darüber, ob jemand glaubt, ich bin schlau oder nicht schlau.

Ich hoffe, dass ich bei der nächsten Hausübung keine Fehler mache.

Ich denke, dass ich die nächste Mathematik Schularbeit schon schaffen werde, wenn ich genug lerne.

Wenn etwas nicht so gut läuft oder ich einen Fehler mache, bin ich plötzlich sehr unmotiviert und denke, ich bin in diesem gewissen Bereich nicht mehr stark.

Herausforderungen helfen mir dabei, mich zu entwickeln und zu wachsen.

Meine Anstrengungen und meine Einstellung können mir helfen, Fähigkeiten zu entwickeln oder zu verbessern.

Ich mag es, Neues auszuprobieren.

Entweder ich bin in einem Bereich gut oder nicht. Meine Fähigkeiten sind nicht veränderbar.

Ich bin überzeugt davon, dass ich vieles selbst in der Hand habe, was ich erreichen möchte.

Ich sehe Fehler als eine Möglichkeit, mich weiterzuentwickeln.

Ich nehme Kritik gut an und versuche, damit umzugehen.

trifft
zu

trifft
nicht zu

trifft
zu

trifft
nicht zu

trifft
zu

trifft
nicht zu

trifft
zu

trifft
nicht zu

trifft
zu

trifft
nicht zu

trifft
zu

trifft
nicht zu

trifft
zu

trifft
nicht zu

trifft
zu

trifft
nicht zu

trifft
zu

trifft
nicht zu

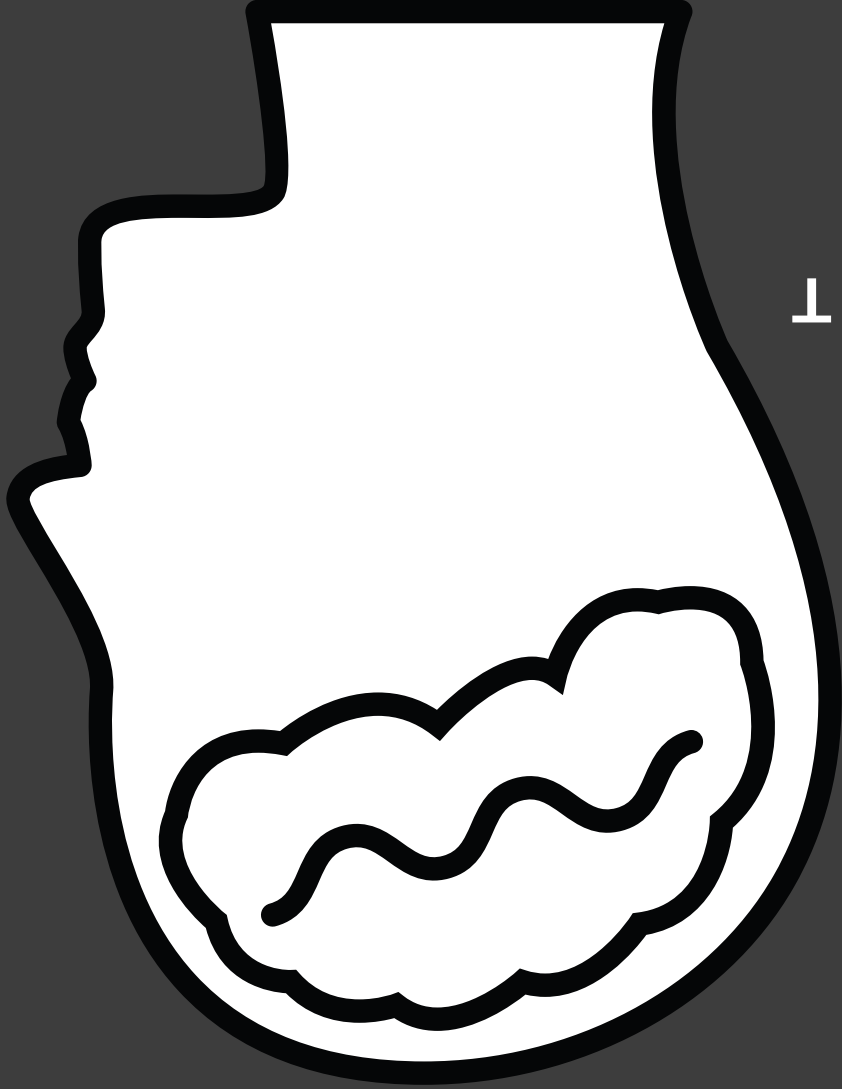
trifft
zu

trifft
nicht zu

trifft
zu

trifft
nicht zu

FIXED MINDSET



GROWTH
MINDSET



Forme Fixed Mindsets in Growth Mindsets um:

Jetzt wo du dich mit den beiden Mindsets auseinandergesetzt hast, kannst du versuchen, Alex bei seinem Fixed Mindset zu helfen. Wie könnte man folgende Aussagen von Alex umformen, sodass sie sich von einem Fixed Mindset zu einem **Growth Mindset** entwickeln?

Schreib die neuen Aussagen einfach in seine Gedankenblasen!

Tipp: Das Wort „**noch**“ kann hier eine Hilfestellung sein: Anstatt zu sagen: „Ich kann diese eine Übung in Mathematik nicht“, versuche es positiver zu beschreiben und sage: „Ich kann diese eine Übung in Mathematik noch nicht“.

Es zu versuchen, macht gar keinen Sinn, da ich es sowieso nicht schaffen werde.

Wenn mich meine Lehrer korrigieren, fühle ich mich immer persönlich angegriffen.

Ich kämpfe einfach immer mit diesem Unterrichtsfach, darin werde ich einfach nie besser.

Meine Mitschüler:innen sind einfach viel besser als ich, das wird sich auch nicht ändern.

Das was ich kann ist schon das Maximum, mehr werde ich nie können.

Mir wurde oft gesagt, dass ich das nicht kann, also muss das wohl stimmen.

Wenn ich Feedback bekomme, ist das ein Zeichen, dass ich nichts kann.



Wie glaubst du fühlt sich Alex, wenn er hauptsächlich ein Fixed Mindset, oder wenn er ein Growth Mindset hat?

Sie dir abschließend folgenden Filmausschnitt (QR-Code) aus "Das Streben nach Glück" an. Welche Beispiele an Fixed und Growth Mindset findest du hier?



FIXED



GROWTH

"Ich werd´ Profi!"



FIXED



GROWTH

"Du wirst wahrscheinlich so gut, wie ich früher war. So läuft das meistens und ich war bloß unterer Durchschnitt. Das heißt du wirst es unterm Strich auch nicht so weit bringen. Du hast sicher viele andere Talente, nur das nicht."

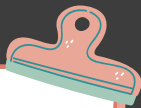


FIXED



GROWTH

"Lass dir von niemanden je einreden, dass du was nicht kannst."



Nun findest du 3 Beispiele von sowohl Growth als auch Fixed Mindsets. Lies dir diese in Ruhe durch und überlege, welches davon zu einer Person mit einem Fixed Mindset, oder mit einem Growth Mindset passen könnte. Kannst du dich mit manchen Beispielen vielleicht auch identifizieren?

FINDE BEISPIELE VON MINDSETS

Beispiel 1:

Max ist zum ersten Mal mit Algebra konfrontiert. Bis jetzt hatte er nie Schwierigkeiten in Mathe, aber jetzt hat er Angst und denkt: „Was wäre, wenn ich in Mathe doch nicht so gut bin, wie gedacht? Was wäre, wenn andere Kinder es verstehen und ich nicht?“ Er weiß er müsste sich mehr anstrengen, um das Thema zu verstehen – Sein Interesse und seine Aufmerksamkeit im Unterricht beginnen zu verblassen. Er denkt: „Wen interessiert's? Das ist für Nerds und außerdem ist es langweilig. Kein Star der Welt muss x oder y ausrechnen.“

Beispiel 2:

Hannah kommt zur Englisch-Nachhilfestunde. Nachdem sie mit der Lehrerin ein für sie schwierigeres Thema wiederholt hat, macht sie einige Satzbeispiele mit Hannah gemeinsam. Die Lehrerin denkt: „Toll, sie versteht es ja doch.“ Als die Schülerin ein paar Sätze alleine machen soll, merkt die Lehrerin, dass sie sich nicht mehr bemüht und die vorhin gekonnten Regeln nicht mehr anwenden kann. Die Lehrerin fragt, was denn los sei und die Schülerin antwortet: „Das bringt mir eh nichts. Bei den Schularbeiten schreibe ich ja sowieso immer nur 4er und 5er.“

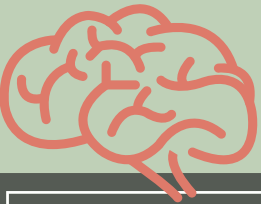
Beispiel 3:

Bettina ist zum ersten Mal mit Dividieren konfrontiert. Sie empfindet das Thema als schwierig und verwirrend, wie kein anderes zuvor. Aber sie ist fest entschlossen es verstehen zu wollen. Sie hört dem Lehrer aufmerksam zu, stellt Fragen nach der Stunde, nimmt das Schulbuch mit nach Hause und liest das Kapitel noch ein paar Mal durch. Als sie beginnt es zu verstehen, ist sie aufgeregt und freut sich – eine neue Welt der Mathematik hat sich plötzlich für sie geöffnet.

Schreib dir nun auf, was du an der Einstellung dieser 3 Personen gut/nicht so gut findest. Welche Ratschläge würdest du diesen 3 Personen geben, vor allem jenen, die eher ein Fixed Mindset haben?

CHARAKTERISTIKA VON GROWTH MINDSETS: STRATEGIEN/ZIELSETZUNG UND UMGANG MIT FEHLERN

Auf der aktuellen und der nächsten Seite findest du weitere Charakteristika eines Growth Mindset. Gehe diese mit deinem Lehrer/ deiner Lehrerin durch.



ZIELSETZUNG

Schüler:innen, die ein Growth Mindset haben, ist Zielsetzung und Lernen wichtig. Anstrengung ist für sie etwas Positives. Wenn sie merken, eine Lernstrategie funktioniert nicht, suchen sie nach einer anderen Strategie, um ihr Ziel zu erreichen.

Beantworte die folgenden Fragen für dich persönlich. Du kannst sie entweder für dich behalten oder mit einem Freund/einer Freundin teilen und darüber sprechen.

- Wo stehe ich gerade? Welches Ziel habe ich für mich und brauche ich dafür neues Wissen oder eine neue Strategie?
- Welche Ängste oder Hindernisse könnten mich zurückhalten?
- Wie ist deine persönliche Einschätzung zu deinen Zielen? Kreuze dazu für dich die Box an, die am meisten auf dich zutrifft!

https://s3-us-west-1.amazonaws.com/mindset-net-site/FileCenter/Goal-Setting_Student-Handout.pdf

Wie herausfordernd ist mein Ziel für mich?

überhaupt nicht

ein wenig

sehr

Wie motiviert bin ich, mein Ziel zu erreichen?

überhaupt nicht

ein wenig

sehr

Möchte ich beim Erreichen meiner Ziele jemanden um Hilfe bitten (zB Eltern, Lehrer:innen, Freunde)

ja sicher

vielleicht

eher nicht

Kann ich mein Ziel erreichen?

ja sicher

vielleicht

eher nicht



UMGANG MIT FEHLERN

Fehler oder Schwächen sind nicht das Limit deiner Fähigkeiten und sollen schon gar nicht bestimmen, ob und in welchem Ausmaß du dich verbessern kannst. Du kannst sowohl neue Potentiale entwickeln als auch bestehende erweitern und verwirklichen.

Wusstest du, dass es sogar Erfindungen gibt, die nur durch Fehler gefunden worden sind? Zum Beispiel:

Chips

Superkleber

Teebeutel

Mikrowelle

Röntgenmaschine

Sicherheitsglas

Penicillin

Cornflakes

Streichholz

Eis am Stiel

Post-It Notes

Coca-Cola

Wenn du mehr über diese Erfindungen wissen willst, kannst du dies gerne im Internet (QR-Code) nachlesen.

Denk in Ruhe nach, Erinnerst du dich vielleicht an einen Fehler, den du gemacht hast, und der dich aber weitergebracht hat und dir geholfen hat, dich weiterzuentwickeln erkennbar.



G

renzenlos

R

isikofreudig

O

ptimistisch

W

illensstark

T

atkräftig

H

ilfreich

Informationen zu Mindset:

- Dweck, C. (2007). The perils and promises of praise. *Educational Leadership*, 65(2), 34–39.
- Dweck, C. (2006). *The new psychology of success*. Ballantine Books.
- Mercer, S., & Ryan, S. (2009). A mindset for EFL: Learners' beliefs about the role of natural talent. *ELT Journal* 64(4), 436–444. <https://doi.org/10.1093/elt/ccp083>

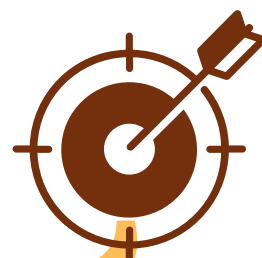
Grafikelemente und Bilder: lizenzfreie Grafikdesign-Plattform Canva

LERNEN ZU LERNEN

Dein Weg

zu einem tollen

Lernerlebnis

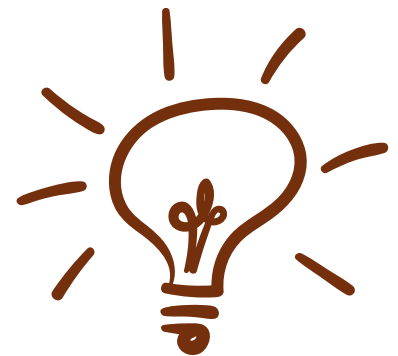


GEMEINSAME ÜBUNGEN



- **BEWUSSTSEIN ÜBER DEIN LERNEN (WAS BEDEUTET METAKOGNITION?)**
- **DIE LERNZWIEBEL**
- **RESSOURCEN ERKENNEN UND NUTZEN**
- **RESSOURCENSALAT**

INDIVIDUELLE ÜBUNGEN



- **ERFINDE DEINE EIGENEN RESSOURCEN-REZEPTE**
- **REFLEXIONSFRAGEN**
- **DEIN PERSÖNLICHER LERNPLAN**

BEWUSSTSEIN ÜBER DEIN LERNEN

Was ist Metakognition?

Metakognition ist das Denken über dein eigenes Wissen und Denken. Also, dass du dir darüber bewusst wirst, was du weißt, was du schon kannst, oder wo du vielleicht noch Wissenslücken hast.

Beantworte folgende Fragen, um dir über dein eigenes Lernen bewusster zu werden. Schreib deine Antworten auf:

1. Wie organisierst du dir normalerweise deine Hausübungen?

2. Wie motivierst du dich Woche für Woche, um sicherzustellen, dass du immer alle Hausübungen machst?

3. Lenkt dich irgendetwas ab, wenn du deine Hausübungen machst? Falls ja, was könntest du dagegen machen?

BEWUSSTSEIN

ÜBER DEIN LERNEN

Weiter geht's:

4. Wie lernst du in verschiedenen Fächern für eine Schularbeit oder für einen Test?

5. Was motiviert dich generell, um in einem Fach gut zu sein? Ist das von Fach zu Fach unterschiedlich?

6. Was glaubst du bringt dir das Lernen in der Schule für dich und dein zukünftiges Leben?

Vielen fällt es nicht leicht, ihr Lernen zu planen, doch gerade das bringt oft schon den besten Erfolg! Manchmal hilft es, einen Lernplan zu erstellen, um sich das Lernen besser einteilen zu können. Vergiss nicht, hier auch genug Pausen einzuplanen. Gerne kannst du einen Vorlage-Lernplan verwenden - frage bitte dazu einfach deine Lehrerin/deinen Lehrer.



DIE LERNZWIEBEL

Denk nun darüber nach, welche Lernbereiche dir momentan am Herzen liegen. Was möchtest du dringend üben/lernen, was kann auch etwas später drankommen?

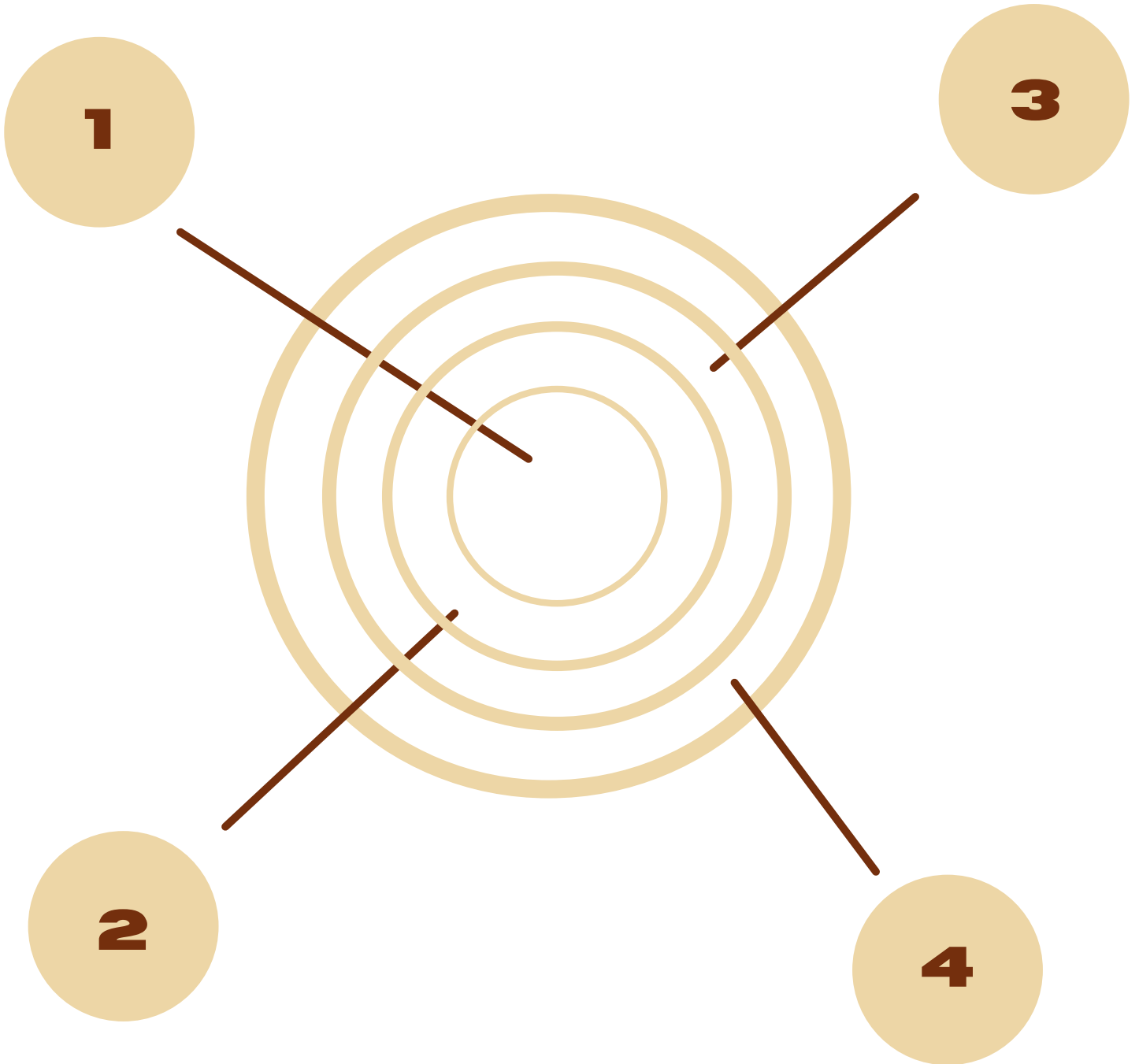
Beginne mit dem innersten Kreis der Lernzwiebel (das möchte ich dringend lernen; das braucht jetzt meine Aufmerksamkeit) und arbeite dich bis zum äußersten Kreis der Lernzwiebel voran (das kann ich auch etwas später lernen).

Somit hast du immer fest im Blick, was du lernen musst – die inneren Kreise sind dabei „dringender“ als die äußeren. Diese Lernziele werden sich natürlich immer ändern, und vergiss nicht auf die Dinge, die in den Zwiebelringen eher außen vorkommen.

Trage deine Lernziele nun in die Zwiebelringe auf der nächsten Seite ein:



DIE LERNZWIEBEL



HILFE SUCHEN & ANNEHMEN

SCHON HILFE GESUCHT?

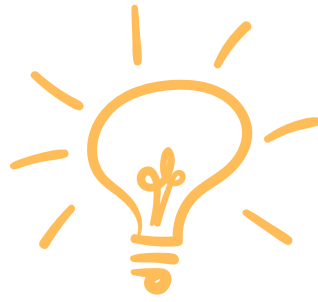
Stelle dir folgende Situation vor:

Max und du schreiben gleichzeitig an eurer Deutsch Hausübung. Während du richtig schnell vorankommst, und dir die Aufgabe leicht von der Hand geht, sitzt Max neben dir vor einem leeren Blatt Papier. Nach 30 Minuten fragst du, was los ist und ob du helfen kannst. Max schüttelt nur den Kopf und sagt „Es passt schon“. Nach einer Stunde hat Max ein paar Zeilen geschrieben, während du schon fertig bist und nochmal alles in Ruhe durchliest. Du möchtest Max helfen, aber er block einfach ab.

- *Was glaubst du, wie sich Max fühlt?*
- *Warum fragt er dich nicht nach Hilfe?*
- *Wie fühlst du dich, wenn du Max gerne helfen würdest, aber er das nicht zulässt?*



SCHON HILFE GESUCHT?



Hilfe zu suchen und Hilfe anzunehmen ist keine Schwäche, sondern ganz im Gegenteil eine Stärke und ein Zeichen für Metakognition.

Das ist eine andere Art von Intelligenz, denn wenn man metakognitiv intelligent ist, weiß man, wie man lernt und was einem beim Lernen hilft – man weiß, wie man sich selbst helfen kann. Diese Stärke solltest du jederzeit einsetzen, wenn du allein nicht mehr weiterweißt.

Wenn du nämlich nach dem Weg fragst, erreichst du viel schneller dein Ziel, als wenn du dich allein herumquälst. Manchmal glauben wir, dass wir Schwäche zeigen, wenn wir nach Hilfe fragen, oder vor anderen nicht zugeben wollen, dass wir etwas nicht so gut können. Aber weißt du was – niemand kann alles gleich gut und manchmal kommt man gemeinsam einfach schneller und besser ans Ziel.





1. Überlege dir, worin du Hilfe brauchst. Es hilft auch, wenn du dir deine Gedanken wie auf einem Brainstorming-Blatt niederschreibst, um dir so bewusster darüber zu werden, wo du Hilfe benötigst.



2. Lies dir deine Fragen in Ruhe durch. Überlege dir nun, wer dir am besten helfen könnte. Ist es jemand aus deiner Klasse? Oder ein Lehrer/ eine Lehrerin? Oder jemand aus deiner Familie?

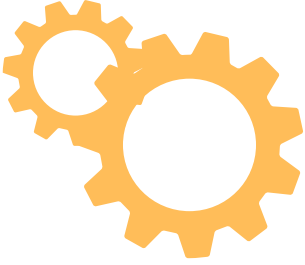
TIPPS FÜR'S HILFE SUCHEN



3. Gehe direkt zu der Person und frage sie nach Hilfe. Du wirst sehen, dass dir die Person sehr gerne helfen wird.



4. Überlege dir danach, wie dir die Unterstützung geholfen hat. Fühlst du dich vielleicht besser, weil du schneller vorangekommen bist und die Dinge nun besser verstehst? Du kannst stolz darauf sein, dass du dir Hilfe gesucht hast!



RESSOURCEN

ERKENNEN UND NUTZEN

Denk nun darüber nach, welche Ressourcen zum Lernen du schon hast, und wie die Ressourcen von anderen nutzen kannst. Ressourcen können z.B. sein: persönliche Stärken, Selbstbewusstsein, Neugier, Mut, Ideen, besondere Fähigkeiten, etc.

Schreib dir nun folgenden Antworten auf:

- Welche Dinge habe ich schon, die mir beim Lernen helfen?*
- Wenn ich selbst nicht mehr weiterweiß, an wen kann ich mich wenden?*
- Welche anderen Hilfsmittel kann ich noch verwenden, die es in meiner Schule oder auch Zuhause gibt?*

Überlegt euch anschließend, wie euch die Ressourcen der anderen nützen könnten und in welcher Situation. Nenne 3 Dinge, die du noch nicht so gut kannst, wobei du Hilfe brauchen könntest und wer dir wie dabei helfen könnte.

Tragt dies in die Tabelle auf der übernächsten Seite ein:



Lernhürde

*Beispiel:
Referate halten*

*Beispiel:
Aussprache in Englisch*

Beschreibung

Bei Referaten tue ich mir schwer, bzw. habe ich Angst vor der Klasse und der Lehrer:in zu sprechen.

In Englisch bin ich mir oft nicht sicher, wie man bestimmte Wörter ausspricht. Ich weiß, dass man nicht alles richtig aussprechen muss, aber ich traue mich deswegen oft nicht in der Stunde mitzuarbeiten und denke zu lange nach wie sich meine Antwort anhören könnte.

Person die dabei helfen könnte

Meine Freundin Lisa

Jonas in der letzten Reihe/meine Englisch Lehrerin

*Was könntet ihr gemeinsam verbessern?
Welche Strategie könnten wir anwenden?*

Lisa ist weltklasse im Referate halten, sie kann mir vielleicht helfen, wie ich ruhig bleibe und ich kann das Referat vor ihr mehrmals üben.

Für Jonas scheint die Englische Aussprache kein Hindernis zu sein. Vielleicht hat er Tipps für mich bzw. kann mit mir in der Freistunde ein paar Wörter üben. Meine Englisch Lehrerin hat bestimmt auch einige Tricks parat, vielleicht gibt es hierfür eine App am Handy etc.



Lernhürde

Beschreibung

*Person die
dabei helfen
könnte*

*Was könntet ihr
gemeinsam
verbessern?
Welche Strategie
könnten wir
anwenden?*



DER RESSOURCEN- SALAT



Gruppenarbeit

Setzt euch mit euren Klassenkolleg:innen in einer Runde zusammen. Ihr braucht nur ein bis zwei Blatt Papier. Schreibe nun 3–5 eigene Ressourcen/Stärken, auf die du stolz bist, gut lesbar auf das Papier, aber ohne, dass die anderen Gesprächsteilnehmer sehen können, was du schreibst.

Anschließend werden alle Zettel umgekehrt auf den Tisch gelegt und gut gemischt. Dann darf jeder aus der Gruppe einen Zettel ziehen und diesen der Runde zeigen. Lies die Ressource laut vor und stelle fest, wer sie aufgeschrieben haben könnte. Bespricht gemeinsam Beispiele für Situationen, in denen diese Ressource besonders nützlich sein kann, und ob du diese Stärke auch bei dir selbst feststellen kannst. Am Ende können die Ressourcenkärtchen untereinander getauscht werden, sodass jeder die Ressourcen/Stärken sammelt, die am besten zu einem selbst passen.





KREIERE INDIVIDUELLE RESSOURCEN-REZEPTE

Erstelle nun in dieser Übung deine eigenen Lern-Rezepte und die gesammelten Ressourcen/Fähigkeiten von dir selbst und deinen Kolleg:innen. Überlege dir eine Situation, für die du momentan lernen musst und versuche deine eigenen Ressourcen, die von deinen Kolleg:innen und von deinen Lehrer:innen so zusammenzustellen, dass sie dir gut beim Lernen helfen. Zwei Beispielrezepte haben wir dir schon mal zusammengestellt:

Rezept 1: Ein geschmackvolles Referat

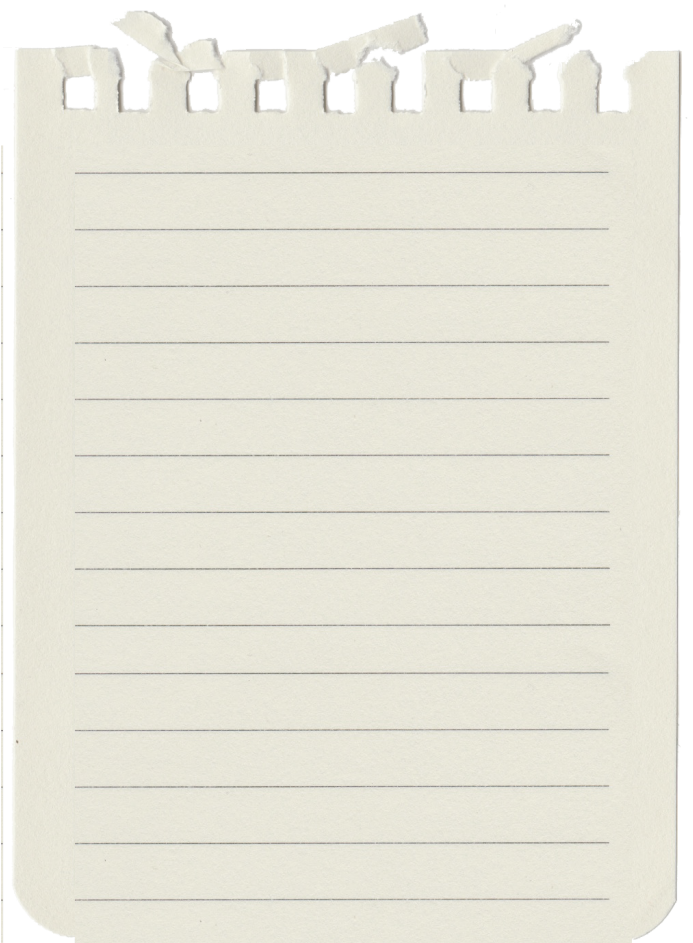
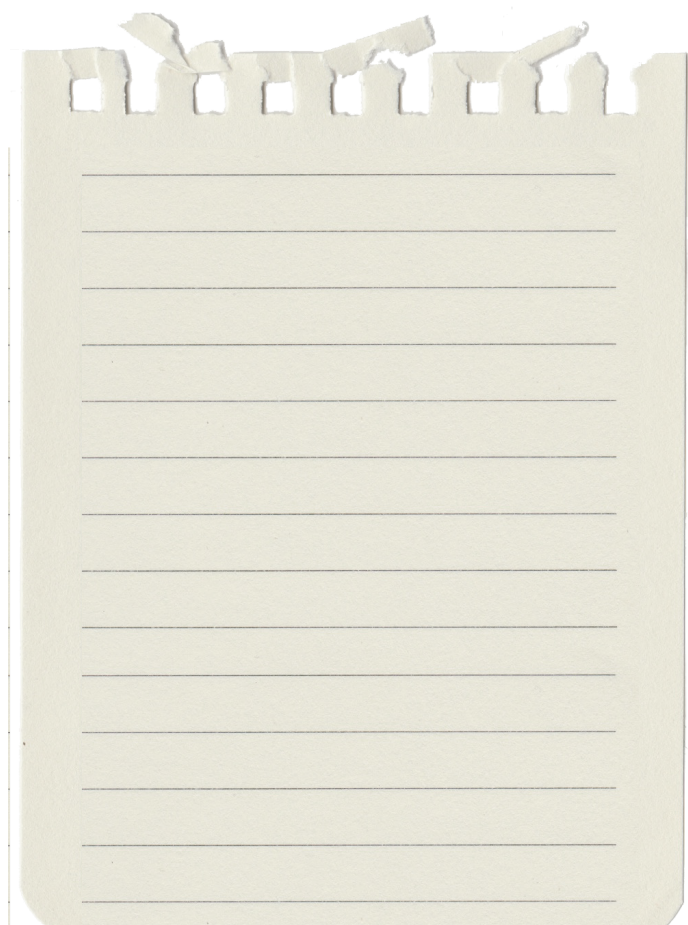
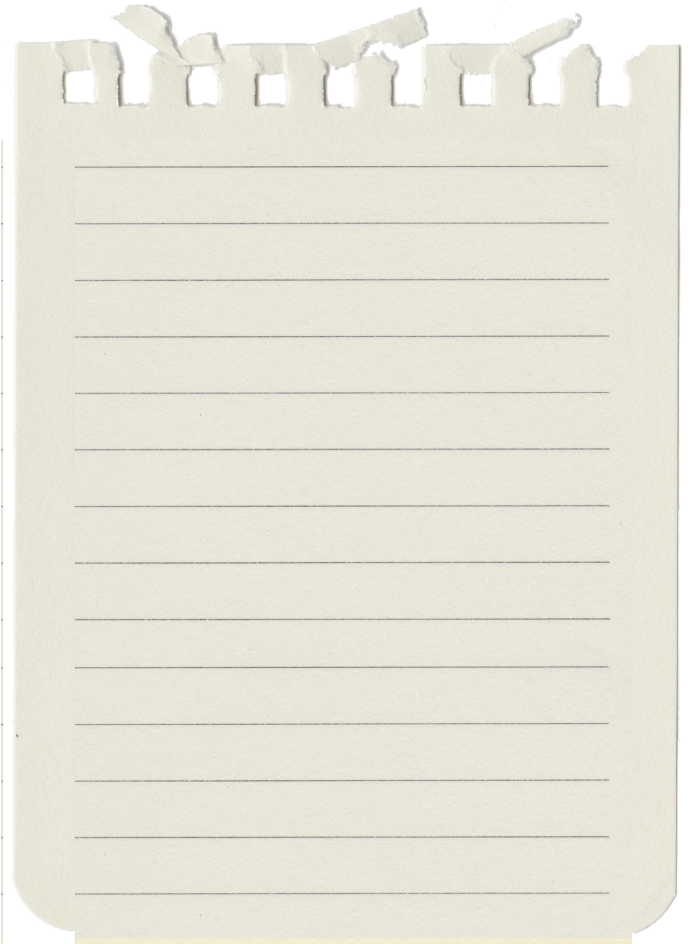
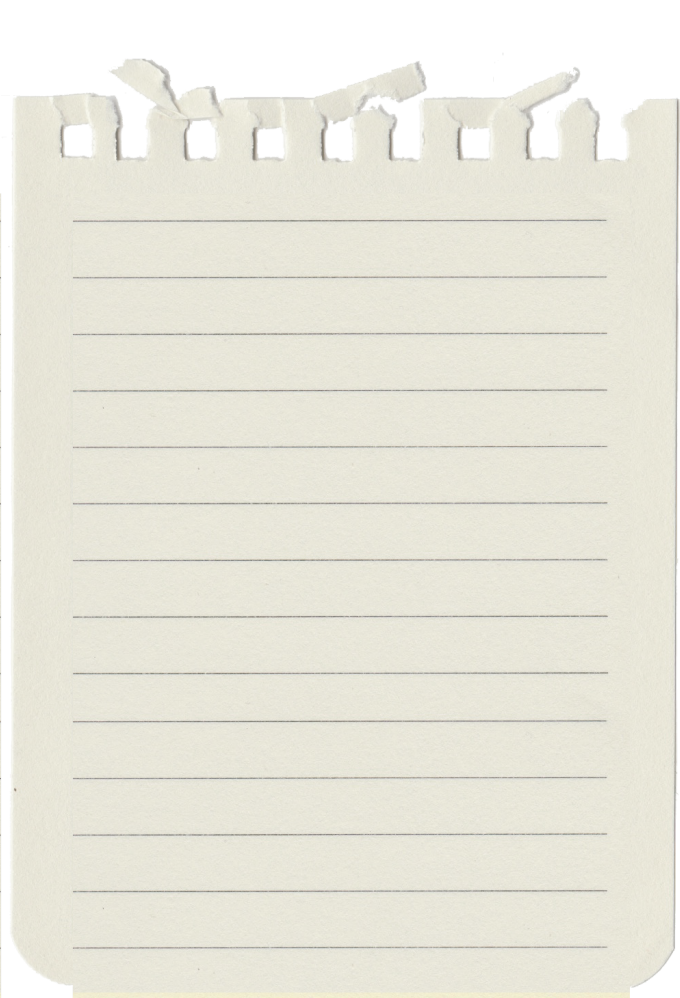
Zutaten:

- *Tipps von Lisa, um ruhig zu bleiben*
- *Referat vor Lisa üben*
- *Plakat/Präsentation: Max hat PowerPoint auf sein Kärtchen geschrieben – er hilft mir bei der Erstellung der Präsentation*
- *Konrad zeigt mir, worauf man bei der Internetrecherche achten muss*

Rezept 2: Süße englische Aussprache

- *Mit Jonas ein paar Wörter üben, er spricht sie vor und ich nach*
- *Eine Folge meiner Lieblingsserie auf Englisch anschauen*
- *Usw.*

KREIERE INDIVIDUELLE RESSOURCEN-REZEPTE



REFLEXIONSFRAGEN

- *Habe ich viel Neues über die Fähigkeiten/Stärken/Ressourcen meiner Gruppenmitglieder erfahren? Was wusste ich bereits und warum?*
- *Bist du auf Ressourcen gestoßen, über welche du vielleicht vorher nie nachgedacht hast und welche du bei dir selbst auch feststellst?*
- *Welche Ressourcen der anderen sind besonders wertvoll für dich?*

- *Wirst du in Zukunft andere um Hilfe bitten und deren genannte Ressourcen/Stärken/Fähigkeiten zu nutzen? Warum?*

- *Wie glaubst du, kannst du deine metakognitiven Fähigkeiten am besten nutzen?*

- *Welchen Rat würdest du jemandem geben, wie er am besten lernen kann?*