

Material 3.1: Beobachtungsbogen mit Indikatoren

Die folgenden Beobachtungskriterien mit Indikatoren sind als Baukasten gedacht. Sie wählen daraus passende Punkte aus und erstellen so einen eigenen Beobachtungsbogen zum selbstregulierten Lernen (SRL).

So gehen Sie vor

- 1. Vorbereiten:** Klären Sie kurz die Ausgangslage (Lernaufgabe, Zeitraum/Phase, Sozialform) und legen Sie eine Leitfrage fest (z. B. «Wie planen die Schüler:innen ihre Arbeit?»). Wählen Sie anschliessend die passenden Indikatoren aus und stellen Sie daraus Ihren Beobachtungsbogen zusammen.
- 2. Beobachten und festhalten:** Setzen Sie den Beobachtungsbogen im Unterricht ein. Notieren Sie bei Bedarf kurz die Rahmenbedingungen (Thema, Aufgabe, Setting), damit die Beobachtungen später gut einzuordnen sind.
- 3. Reflektieren:** Prüfen Sie Ihre Beobachtungen kritisch: Welche Erwartungen hatten Sie? Wo könnten Wahrnehmungsverzerrungen eine Rolle spielen? Denken Sie auch die Perspektive der Lernenden mit (Verständnis der Aufgabe, Motive, Belastung).
- 4. Auswerten und weiterplanen:** Bündeln Sie Ihre Beobachtungen, halten Sie Belege fest und leiten Sie daraus Stärken, Entwicklungsbedarfe und nächste Schritte ab (Rückmeldung, Fördermassnahmen, nächste Lernschritte; ggf. zusätzliche Informationsquellen).

Wichtig: Jede Auswahl von Indikatoren setzt einen Fokus. Nicht beobachtete Aspekte bleiben bewusst ausserhalb Ihres Bogens.

Beobachtungskriterien für die verschiedenen Kompetenzbereiche

KOGNITION	
Kognitive Lernstrategien	<ul style="list-style-type: none"> - Nutzt, abhängig von der Aufgabe, bewusst verschiedene Strategien. - Kann erklären, warum eine bestimmte Strategie gewählt wurde. - Nutzt Wiederholungsstrategien zur Festigung von Wissen. - Verwendet Tiefenverarbeitungsstrategien (z. B. Vergleichen, Begründen, Strukturieren).
METAKOGNITION	
Planung	<ul style="list-style-type: none"> - Setzt sich klare und erreichbare Lernziele (schriftlich oder mündlich) - Teilt langfristige Ziele in kleinere, machbare Teilschritte/Teilziele - Überprüft und passt Ziele regelmässig dem Fortschritt entsprechend an. - Wählt gezielt passende Lernstrategien für die jeweilige Aufgabe/Situation aus.
Überwachung	<ul style="list-style-type: none"> - Überwacht den eigenen Arbeits- und Lernfortschritt. - Erkennt, ob eine Strategie funktioniert oder nicht. - Passt Strategien basierend auf Selbsteinschätzung an. - Erkennt Schwierigkeiten, bittet um Hilfe oder verändert den Ansatz. - Dokumentiert das eigene Lernen (z. B. durch Notizen, Lerntagebuch, Protokoll...).
Regulation	<ul style="list-style-type: none"> - Bewertet regelmässig die eigenen Lernfortschritte. - Erkennt Erfolge und identifiziert Verbesserungsbedarf. - Nutzt Selbsteinschätzungen zur Steuerung des zukünftigen Lernens. - Erkennt Fehler und lernt aus Erfolgen und Misserfolgen.

Bewertung und Reflexion	<ul style="list-style-type: none"> - Reflektiert nach abgeschlossenen Aufgaben den Lernprozess. - Kann Lernfortschritte und Lernhindernisse benennen. - Bezieht sich in Reflexionen auf eigene Lernstrategien und berücksichtigt Strategien aus den verschiedenen Bereichen Kognition, Motivation, Emotionsregulation, Metakognition und Ressourcenmanagement.
MOTIVATION	
Aufgabeninitiierung	<ul style="list-style-type: none"> - Wählt eine für sich motivierende Aufgabe aus. - Beginnt Aufgaben selbstständig ohne Aufforderung. - Kann sich in selbständigen Phasen selbst motivieren und eigenständig anfangen zu arbeiten.
Beharrlichkeit	<ul style="list-style-type: none"> - Bleibt auch bei Herausforderungen motiviert, konzentriert und engagiert - Sucht bei Misserfolg andere Lösungswege/Strategien. - Bleibt auch ohne sofortige Belohnung konzentriert.
RESSOURCEN	
Organisation	<ul style="list-style-type: none"> - Hat benötigte Lernmaterialien vollständig dabei und griffbereit. - Strukturiert Arbeitsphasen, z. B. durch To-Do-Listen und Kalender. - Hat einen Überblick über die verschiedenen Arbeiten und Aufgaben.
Zeitmanagement	<ul style="list-style-type: none"> - Erstellt selbständig einen realistischen Lern- oder Zeitplan. - Priorisiert wichtige/dringende Aufgaben. - Vermeidet Aufschieben und hält sich an den Zeitplan.
Um Hilfe bitten	<ul style="list-style-type: none"> - Holt sich bei Unklarheiten aktiv Hilfe oder bittet um zusätzliches Material. - Wendet sich an die entsprechende Person. - Stellt gezielte Fragen zur Klärung der Aufgabe oder zum Inhalt.

Feedback nutzen	<ul style="list-style-type: none">- Bittet aktiv um Rückmeldungen zur Verbesserung.- Hört bei Rückmeldungen aktiv zu und fragt bei Bedarf nach.- Setzt Feedback gezielt um.- Reflektiert über den Nutzen von erhaltenem Feedback.
EMOTIONSREGULATION	
Stressmanagement	<ul style="list-style-type: none">- Kennt verschiedene Strategien zur Stressregulation.- Erkennt Anzeichen von Angst/Stress und wendet Bewältigungsstrategien an.- Bereitet sich frühzeitig und strukturiert vor, um Prüfungsangst zu reduzieren.

Material 3.2: Lerntagebücher

Der unten verlinkte Leitfaden zeigt, wie Lernjournale gezielt zur Förderung des selbstregulierten Lernens eingesetzt werden können. Er verbindet zentrale empirische Erkenntnisse der Lernforschung mit praxisnahen Methoden für den Fachunterricht. Die Materialien unterstützen Lehrpersonen dabei, Lernstrategien systematisch zu fördern, Reflexion gezielt anzuregen und damit Lernprozesse sichtbar zu machen.

Link Leitfaden: [Lernjournale klar und konkret! Ein Praxisleitfaden zur Förderung des selbstregulierten Lernens mittels Lernjournalen - edu-sharing](#)

Ein Praxisleitfaden zum Erstellen von Prompts im Rahmen der SRL-Förderung bei Lernjournalen wird von Bühlmann und Zimmerli online zur Verfügung gestellt.

Link Praxisleitfaden: [Kriterienraster klar und konkret! Ein Praxisleitfaden zur Einschätzung überfachlicher Kompetenzen mittels Kriterienrastern - edu-sharing](#)

Material 3.3: Lernbegleitblätter

Lernbegleitblätter sind kurze Reflexionsinstrumente, die Sie direkt während der Bearbeitung einer Lernaufgabe einsetzen, um Planung, Vorgehen und anschließende Reflexion gezielt anzuregen und zugleich Einblicke in den Strategieeinsatz der Schüler:innen für Ihre weitere Planung zu gewinnen. Hier finden Sie Hinweise zur Gestaltung von Lernbegleitblättern, eine Auswahl an Reflexionsfragen so wie einem Beispiel eines Lernbegleitblattes mit dem Fokus auf Motivation. Eine Sammlung von weiteren Reflexionsfragen und Prompts finden Sie bei Bühlmann & Zimmerli, 2026: <https://doi.org/10.60877/wkbc-2904>

Hinweise zur Gestaltung von Lernbegleitblätter

Drei Phasen – ein roter Faden:

Planung, Arbeitsphase und Reflexion gehören zusammen. Wenn alle drei vorkommen, bekommt die Lernsituation Struktur – und die Reihenfolge der Arbeitsschritte wird leichter sichtbar.

Fragen mit Fokus auf den Lernprozess:

Lieber wenige, dafür prozess- und strategieorientierte Fragen, die beim Planen, Dranbleiben, Überprüfen und Nachdenken über das Vorgehen unterstützen. Dazu passen abwechslungsreiche Antwortformate: Symbole zum Ankreuzen, Stichworte notieren, skizzieren/zeichnen, kurze Sätze schreiben, Sprachaufnahmen usw.

Wiederkehrende Symbole für Orientierung:

Ein durchgängiges Symbolsystem macht das Blatt übersichtlicher und wirkt sofort vertraut. Smiley-Symbole dabei nur vorsichtig einsetzen: Sonst kann sich die Einschätzung von Strategien/Kompetenzen schnell mit der Wahrnehmung von Emotionen vermischen.

Auswahl an Reflexionsfragen Lernbegleitblätter für Lernbegleitblätter

Wenn du nicht mehr weiter kommst...

Strategien Hast du in der Vergangenheit schon Strategien genutzt, die dir hier helfen könnten?

Ich könnte ... ausprobieren.

Hilfe holen Könntest du dich mit einer Mitschülerin oder einem Mitschüler austauschen?

Hast du alles Material, das du brauchst?

Könntest du irgendwo etwas nachlesen/nachschauen?

Konzentration Bist du konzentriert und hältst dich an den Plan?

Um dranzubleiben, könnte ich...

Allgemein Schau mal diese Übersicht an – wo siehst du momentan den grössten Stolperstein?



Quelle: Koch, Welti, Bühlmann, Mittag (2025). <https://doi.org/10.60877/03as-9k75>

Nach der Aufgabe...	
Strategien	Wie gut haben deine Strategien funktioniert?
Ziele	Hast du dein Ziel erreicht? Was hat dazu beigetragen, dass du dein Ziel erreicht hast?
Konzentration	Bist du beim Lernen abgeschweift? Was hast du dann gemacht? Kannst du sagen, was der Auslöser war? Was könntest du das nächste Mal in so einer Situation machen?
Motivation	Bist du motiviert und bei der Sache geblieben – was hat dir dabei geholfen?
Hilfe holen	Brauchst du beim nächsten Mal mehr oder weniger Unterstützung?
Inhalt	Welche Inhalte hast du sehr gut verstanden? Welche Inhalte hast du noch nicht (so gut) verstanden?
Allgemein	Was hat gut funktioniert und wirst du das nächste Mal wieder machen? Was wirst du beim nächsten Mal anders machen? Was hast du über dich und dein Lernen gelernt?

Beispiel eines Lernbegleitblattes

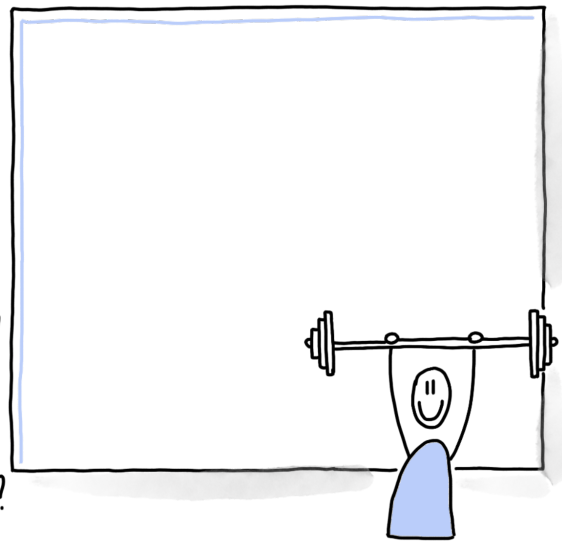
LERNBEGLEITBLATT

mit Fokus auf Motivation

BEVOR DU MIT DER
AUFGABE ANFÄNGST:

KURZE PAUSE!

Welche deiner
Stärken helfen
dir beim Lernen?



Wie steht es
um deine
Motivation?
Fülle das Reagenz-
glas mit deiner
Motivation.

GESCHAFFT!

Ich schaffe das,
wenn ich
dranbleibe!

Zeichne deine Motivationskurve.

© Joana Stierli

Material 3.4: Fragebogen

Fragebögen SRL für Schüler:innen

Mithilfe von Fragebögen zur Selbstevaluation können Lehrpersonen die Schüler:innen dazu anregen, ihre eigenen Lernprozesse und -strategien zu reflektieren.

Gleichzeitig können die Lehrpersonen die Fragebögen systematisch auswerten und erhalten so einen Überblick über die Kompetenzen der einzelnen Schüler:innen und der ganzen Klasse.

So gehen Sie vor:

- 1. Vorbereiten:** Klären Sie kurz die Ausgangslage und legen Sie eine Leitfrage fest (z. B. «Wie schätzen die Schüler:innen ihre Lernstrategien ein?»). Wählen Sie anschliessend die passenden Skalen/Items aus und stellen Sie daraus Ihren Fragebogen zusammen.
- 2. Durchführen und erfassen:** Setzen Sie den Fragebogen im Unterricht ein. Geben Sie eine kurze Einführung (Zweck, ehrliche Selbsteinschätzung) und sammeln Sie die Antworten vollständig ein. Notieren Sie bei Bedarf kurz die Rahmenbedingungen (Zeitpunkt, Setting), damit die Ergebnisse später gut einzuordnen sind.
- 3. Reflektieren:** Prüfen Sie die Angaben kritisch: Welche Erwartungen hatten Sie? Wo könnten Verzerrungen eine Rolle spielen (z. B. soziale Erwünschtheit, Missverständnisse)? Denken Sie auch die Perspektive der Lernenden mit (Selbstbild, Motivation, Belastung).
- 4. Auswerten und weiterplanen:** Bündeln Sie die Ergebnisse, halten Sie zentrale Hinweise fest und leiten Sie daraus Stärken, Entwicklungsbedarfe und nächste Schritte ab (Rückmeldung, Fördermassnahmen, nächste Lernschritte; ggf. zusätzliche Informationsquellen).

Der folgende Fragebogen ist besonders für Schüler:innen aber der 5. Klasse geeignet. Es können auch nur Teile davon verwendet werden.

Link Fragebogen Standortbestimmung:

Hirt, Karlen, & Zimmermann (2020). Standortbestimmung.
<https://go.fhnw.ch/wpVx3R>