

Yves Karlen (Hrsg.)

Gewusst wie!

Selbstreguliertes
Lernen im Schulalltag
verankern

Vorwort

Liebe Leserin, lieber Leser

Vielleicht haben Sie es schon erlebt: Eine Klasse arbeitet konzentriert, doch zwei Schüler:innen kommen nach wenigen Minuten ins Stocken. Die einen wissen, wie sie sich selbst wieder ins Lernen bringen – die anderen nicht. Genau hier beginnt die Geschichte, die dieses Buch erzählt: Wie wir Lernende darin stärken können, ihr Lernen bewusst zu steuern, klug zu planen und Schwierigkeiten produktiv zu bewältigen. Mit diesem Buch lade ich Sie ein, auf eine spannende Reise zu gehen. Als Lehrperson stehen wir täglich vor der Herausforderung, unsere Lernenden nicht nur Fachwissen zu vermitteln, sondern sie darin zu stärken, Lernerfolg zu erleben, tragfähige Beziehungen zu gestalten und zunehmend Verantwortung für ihr eigenes Lernen zu übernehmen. Genau hier setzt selbstreguliertes Lernen (SRL) an: Es ist ein Kompass, der junge Lernende sicher durch Ablenkungen, Motivationsflauten und unerwartete Herausforderungen führt – und zugleich eine Turbine, die ihnen den notwendigen Antrieb verleiht, um weiterzumachen, dranzubleiben und Verantwortung für ihr eigenes Lernen zu übernehmen.

Der Ausgangspunkt für dieses Buch war unser Wunsch, unsere langjährigen Forschungserfahrungen im Bereich SRL und Schulentwicklung direkt in den Schulalltag zu überführen. In den letzten Jahren haben wir gemeinsam mit zahlreichen Schulen und Lehrpersonen Materialien und Methoden entwickelt, erprobt und verfeinert. Diese Erfahrungen leben in jedem Kapitel dieses Buches weiter. Ein besonderer Dank gilt allen Lehrpersonen und Mitarbeitenden der Dienststellen Volksschulbildung, deren Praxiseinblicke und Feedback viele Kapitel geschärft und dieses Werk zu einem lebendigen Praxisbegleiter gemacht haben. Abschliessend möchte ich allen Autorinnen und Autoren herzlich danken, die ihre Expertise eingebracht und dieses Buch gemeinsam mitgestaltet haben.

In den kommenden Kapiteln erfahren Sie, wie Sie SRL nicht als abstraktes Konzept, sondern als gelebte Praxis in Ihren Unterricht integrieren können: Sie lernen, Lernprozesse sichtbar zu machen, gezielte Impulse zu setzen und eine Kultur der Reflexion und Eigenverantwortung nachhaltig zu verankern.

Dabei beginnt jedes Kapitel dieses Buches bei Ihnen selbst. Denn nur wer seine eigenen Lernprozesse kennt und reflektiert, kann authentisch vorleben, was SRL bedeutet. Deshalb finden Sie in jedem Kapitel Impulse zur eigenen Reflexion, praxisnahe Tipps, Anleitungen und immer wieder Möglichkeiten, gleich selbst aktiv zu werden.

Möge dieses Buch Ihnen den Mut geben, Neues auszuprobieren, bewährte Routinen zu hinterfragen und gemeinsam mit Ihrem Kollegium und Ihren Lernenden eine Lernkultur zu entwickeln, die über das Klassenzimmer hinauswirkt. Ich wünsche Ihnen eine inspirierende Lektüre und eine erfolgreiche Reise zum SRL!

Herzlich

Yves Karlen (*Hrsg.*)

Inhalt

Vorwort	5
Einleitung – Auf dem Weg zu selbstreguliertem Lernen	13
<i>Yves Karlen</i>	
Warum wissen nicht alle Schüler:innen, wie man lernt?	14
Selbstreguliertes Lernen nachhaltig fördern	15
Was erwartet Sie in diesem Buch?	18
Die eigene Lernreise mit diesem Buch starten	19
Literatur	20
Teil 1 Grundlagen	23
1 Weshalb selbstreguliertes Lernen fördern?	24
<i>Yves Karlen</i>	
1.1 Das eigene Lernen im Fokus: Warum ist SRL für mich wichtig?	25
1.2 Sieben Gründe, warum selbstreguliertes Lernen wichtig ist	29
1.3 Das eigene Lernen im Fokus: Hat sich Ihr Warum verändert?	34
Literatur	35
2 Was ist selbstreguliertes Lernen?	38
<i>Yves Karlen & Mathias Mejeß</i>	
2.1 Das eigene Lernen im Fokus: Was weiss ich über SRL?	39
2.2 Selbstreguliertes Lernen – eine Begriffsklärung	41
2.2.1 Kompetenzaspekte des selbstregulierten Lernens	44
2.2.2 Selbstreguliertes Lernen ist ein aktiver Prozess	48
2.2.3 SRL wird durch die Aufgaben sowie die Lernumgebung und Lernkultur beeinflusst	52
2.2.4 SRL als Wechselspiel zwischen fachspezifischen Anforderungen und überfachlichen Prozessen	53

2.3	Strategien und Bedingungen für deren effektiven Nutzung	55
2.3.1	Was sind Strategien?	55
2.3.2	Voraussetzungen für eine effektive Strategienutzung	56
2.3.3	Vielfalt statt Wunderstrategie: Ein breites Strategierepertoire als Erfolgsfaktor	58
2.3.4	Kategorisierung von Strategien	58
2.3.5	Herausforderungen bei der Anwendung von Strategien	63
2.4	Entwicklungsperspektive	65
	Literatur	69

Teil 2 Diagnose und Förderung des selbstregulierten Lernens 73

3 Selbstreguliertes Lernen sichtbar machen 74

Franziska Bühlmann und Claudia Zimmerli

3.1	Eigenes Lernen im Fokus - Wo stehe ich selbst?	75
3.2	Diagnostik: Selbstreguliertes Lernen sichtbar machen	77
3.2.1	Phase I: Fragestellung entwickeln	81
3.2.2	Phase II: Sammlung von Lernspuren (Datenerhebung)	84
3.2.3	Phase III: Auswertung und Interpretation der gesammelten Lernspuren	86
3.2.4	Phase IV: Gemeinsame Verständigung	90
3.3	SRL sichtbar machen: Instrumente und Methoden	93
3.4	Lehrpersonen sammeln Lernspuren	95
3.4.1	Fokussierte Beobachtungen durch die Lehrperson	95
3.4.2	Teilstrukturierte Beobachtung durch die Lehrperson	96
3.4.3	Hochstrukturierte Beobachtung durch die Lehrperson	98
3.5	Schüler:innen machen ihr Lernen sichtbar	100
3.5.1	Fokussierte Selbstbeobachtungen durch Schüler:innen	100
3.5.2	Teilstrukturierte Selbstbeobachtungen durch Schüler:innen	101
3.5.3	Hochstrukturierte Selbstbeobachtungen durch Schüler:innen	103
	Literatur	107

4 Selbstreguliertes Lernen fördern 110

Tabea Daria Eberli & Johannes Jud

4.1	Das eigene Lernen im Fokus: Wie haben sich meine SRL-Kompetenzen entwickelt?	111
4.1.1	Wechselspiel zwischen Fremd- und Selbstregulation	112
4.2	Strategien vermitteln	114

4.3	SRL-förderliche Aufgaben erstellen	124
4.4	Lernumgebungen und eine Lernkultur gestalten, die SRL fördern und erfordern	130
4.5	SRL-Förderung in den Unterricht integrieren	139
	Literatur	143
5	Mindsets – lernförderliche Denkweisen erkennen und entwickeln	146
	<i>Miriam Compagnoni & Yves Karlen</i>	
5.1	Das eigene Mindset im Fokus	148
5.1.1	Testen Sie Ihr Mindset	148
5.1.2	Lehrpersonen bleiben selbst Lernende	149
5.2	Zwei verschiedene Mindsets	150
5.2.1	Growth und Fixed Mindsets	150
5.2.2	Fehlermindsets	154
5.3	Mindsets und selbstreguliertes Lernen	155
5.4	Mindset als persönliche Ressource in verschiedenen Lebensbereichen	158
5.4.1	Als Ressource in Übergangsphasen	158
5.4.2	Als Ressource bei stereotypisierten Gruppen	159
5.5	Lernförderliche Mindsets in der Schule unterstützen	162
5.5.1	Growth-Mindset-Lernkultur schaffen	162
5.5.2	Wachstum durch Lernen: Neuroplastizität und Mindset	163
5.5.3	Struggle Stories	164
5.5.4	Gedanken formulieren und verankern – Saying-is-Believing-Ansatz	165
5.6	Sieben Missverständnis zu den Mindsets	167
	Literatur	170
6	Lernbegleitung und Feedback im Kontext des selbstregulierten Lernens	176
	<i>Silke Hertel, Franziska Bühlmann & Yves Karlen</i>	
6.1	Das eigene Lernen im Fokus: Vom eigenen Lernen zur Lernbegleitung	178
6.2	Lernprozesse wirksam begleiten – Lernbegleitung als Schlüssel zur Förderung selbstregulierten Lernens	179
6.3	Scaffolding – Lerngerüste schaffen, um SRL zu unterstützen	182
6.4	Feedback, das selbstreguliertes Lernen fördert	189
6.4.1	Feedback entfaltet sich im Raum der Co-Regulation	191
6.5	Die individuelle Lernbegleitung – Setting im Unterricht	196
	Exkurs: Künstliche Intelligenz in der Lernbegleitung – Potenziale und Herausforderungen im Schulalltag	198
6.6	Lernberatungsgespräche und Lerncoaching ausserhalb des Unterrichts	200
6.6.1	Mit dem PELZ-Modell Gespräche wirkungsvoll strukturieren	202
6.7	Der Berg des Lernens als Leitbild für die Lernbegleitung im Unterricht und in der Lernberatung	204
6.7.1	Vorbereitung: Orientierung und Zielklärung (Feed up)	206

6.7.2	Während des Lernens: Prozessbeobachtung und Feedback	207
6.7.3	Reflexion und Ausblick (Feed forward)	209
	Literatur	212
7	Selbstreguliertes Lernen durch Bildungstechnologien unterstützen	214
	<i>Mathias Mejeß & Carmen Hirt</i>	
7.1	Das eigene Lernen im Fokus: Die Brücke zwischen privater Mediennutzung und professioneller Unterrichtspraxis	216
7.2	Bildungstechnologien im Überblick	218
7.2.1	Der digitale Wandel, seine Auswirkungen auf das Bildungssystem und die Rolle von Bildungstechnologien	218
7.2.2	Didaktische Einbettung und Funktionen von Bildungstechnologien	221
7.3	Bildungstechnologien zur Förderung des selbstregulierten Lernens	227
7.3.1	Passgenau fördern mit adaptiven digitalen Technologien	230
7.3.2	Praxiseinblicke: So kann's gehen	231
7.3.3	Eine reflektierte, bewusste Entscheidung ist zielführend	236
	Literatur	240
Teil 3	Lehrpersonen und Schulteams im Fokus	245
8	Professionelle Kompetenzen von Lehrpersonen im selbstregulierten Lernen	246
	<i>Yves Karlen & Silke Hertel</i>	
8.1	Das eigene Lernen im Fokus: Über die eigenen Lernerfahrungen nachdenken	247
8.2	INSPIRE - Lehrpersonen als Wegbereiter:innen für selbstreguliertes Lernen	249
8.3	Professionelle Kompetenzen von Lehrpersonen im selbstregulierten Lernen	252
8.3.1	Lehrpersonen als selbstreguliert Lernende	253
8.3.2	Lehrpersonen als Vermittler von SRL	254
8.3.3	Selbstregulierung des unterrichtlichen Handelns: Unterricht planen, durchführen und reflektieren	257
8.4	Kompetenz- und Beobachtungsraster	261
8.4.1	INSPIRE-Kompetenzraster für die Selbsteinschätzung	262
8.4.2	Beobachtungsbogen für kollegialen Austausch	262
	Literatur	264

9	Selbstreguliertes Lernen fördern: Eine Aufgabe des Schulteams	266
	<i>Beat Rechsteiner und Yves Karlen</i>	
9.1	Das eigene Lernen im Fokus: Vom Ich zum Wir?	267
9.2	Warum SRL auch eine Schulentwicklungsaufgabe ist	269
9.2.1	Die Grenzen des individuellen Ansatzes	269
9.2.2	Professionelle Lerngemeinschaft als Schlüssel	270
9.3	Wie gemeinsam SRL gefördert werden kann	272
9.3.1	Fünf Merkmale einer PLG	273
9.3.2	Sechs Phasen der Entwicklungs- und Reflexionsspirale	275
9.4	Ein SRL-Curriculum als Schulentwicklungsaufgabe	278
9.5	Die Rolle der Schulführung	281
9.6	Schulentwicklung und SRL: Wie passt das zusammen?	282
	Literatur	284
10	Die Regulation von Routinen im Schulalltag	286
	<i>Katharina Maag Merki, Beat Rechsteiner & Andrea Wullschleger</i>	
10.1	Eigenes Lernen im Fokus - Reflexion der eigenen Routinen	287
10.1.1	Was sind Routinen und warum sind sie wichtig?	288
10.1.2	Die 3 x 3-Bausteine der Regulation von Routinen	290
10.2	Die Regulation von Routinen konkret - Eine Checkliste	295
10.3	Voraussetzungen für eine erfolgreiche Regulation von Routinen	299
	Literatur	302
Teil 4	Abschluss	305
11	Abschliessende Gedanken - Orientierungspunkte zum Mitnehmen	306
	<i>Yves Karlen</i>	
11.1	Das eigene Lernen im Fokus - Ihre persönlichen Kernbotschaften finden	307
11.2	Zehn Orientierungspunkte zum Mitnehmen	308
11.3	Ihre ersten Schritte: Welche Segel setzen Sie?	311
11.4	Ihre Reise beginnt	313
	Autorinnen und Autoren	314

Einleitung - Auf dem Weg zu selbstreguliertem Lernen

Yves Karlen

*Was brauchen junge Menschen, um ihren Weg
in die Zukunft selbstbestimmt, mit Zuversicht und
Verantwortung zu gestalten?*

Diese Frage beschäftigt nicht nur Bildungspolitik und Bildungsforschung, sondern ist auch für Lehrpersonen im schulischen Alltag zentral. Die Schule von heute – und erst recht die von morgen – steht vor der Aufgabe, junge Menschen dazu zu befähigen, selbstständig zu denken, kritisch zu hinterfragen und verantwortungsvoll zu handeln. Dafür braucht es nicht nur zentrale Kulturtechniken wie Lesen, Schreiben oder ein mathematisch-naturwissenschaftliches Verständnis der Welt. Eine ebenso grundlegende Kompetenz ist das selbstregulierte Lernen (SRL), das als Fundament nachhaltiger Bildung gilt (OECD, 2019; Samochowiec, 2020).

SRL befähigt Schüler:innen, ihre Lernprozesse bewusst zu planen, umzusetzen und zu reflektieren und sich dabei neues Wissen und neue Kompetenzen zielgerichtet anzueignen. Es stärkt die Überzeugung, dass sich eigene Fähigkeiten durch Übung und den Einsatz geeigneter Strategien weiterentwickeln lassen und dass man mit dem eigenen Können etwas bewirken kann (Hertel & Karlen, 2021; Schunk & Greene, 2018). SRL bildet die Grundlage dafür, dass sich Schüler:innen flexibel auf neue Anforderungen einstellen und Herausforderungen aktiv bewältigen können (Schwartz, 2024). SRL stärkt die Selbstbestimmung und das Kompetenzerleben der Schüler:innen.

Dies möchte ich anhand einer Metapher verdeutlichen: Lernen kann wie eine Reise durch unbekannte Gewässer und vielfältige Lernlandschaften sein. Um sicher zu navigieren, müssen Schüler:innen zu Kapitän:innen

ihres eigenen Lernens werden: Sie setzen einen Kurs, meistern Herausforderungen, umschiffen Klippen und setzen die Segel nach dem Wind. Um ihr Ziel zu erreichen, brauchen sie mehr als nur Willenskraft. Sie benötigen Kompetenzen des SRLs. Diese wirken wie ein inneres Orientierungssystem und ein Antrieb, die ihnen helfen, ihr Lernen bewusst zu planen, zu steuern und zu reflektieren und mit Motivation und Zuversicht Herausforderungen zu meistern. SRL befähigt sie, passende Strategien auszuwählen und sich nicht von äusseren Umständen treiben zu lassen, sondern ihren eigenen Weg aktiv zu gestalten.

Erfahrene Kapitän:innen verlassen sich nicht allein auf Wind und Strömung. Sie verfügen über Wissen, Erfahrung und ein breites Repertoire an Strategien, um das Steuer in der Hand zu behalten. Flaute, beispielsweise das Nachlassen der Motivation, erfordern Selbstaktivierung und den Mut, neue Wege zu gehen. Strömungen in Form unerwarteter Schwierigkeiten verlangen flexible Kurskorrekturen. Und Stürme, symbolisch für Rückschläge, stellen Resilienz und Mindsets auf die Probe.

SRL ist eine Ressource, die über die gesamte Lebensspanne hinweg wirksam bleibt – wie ein verlässliches Navigationsinstrument auf einer langen Bildungsreise. Dabei fördert SRL nicht nur den Lernerfolg, sondern auch das Wohlbefinden, etwa durch den bewussten Umgang mit Stress und die Stärkung von Selbstwirksamkeit (Dent & Koenka, 2016; Robson et al., 2020; Zhao et al., 2025).

Warum wissen nicht alle Schüler:innen, wie man lernt?

Manche Kinder und Jugendliche durchlaufen ihre Schulzeit scheinbar mühelos: Sie schreiben gute Noten, bestehen Prüfungen und erfüllen Erwartungen. Doch sobald sich die Spielregeln ändern, beispielsweise beim Übergang in die Oberstufe, in die Berufsausbildung oder an die Hochschule, geraten sie ins Straucheln. Plötzlich reicht es nicht mehr, Inhalte kurzfristig zu lernen oder sich auf die nächste Klassenarbeit vorzubereiten.

Was jetzt gefragt ist, haben viele Schüler:innen vielleicht nie bewusst gelernt: sich eigene Ziele zu setzen, passende Strategien auszuwählen, den Lernprozess zu steuern und Rückschläge gezielt zu reflektieren (Dörrenbacher-Ulrich, Dilhuit, et al., 2024; Grüneisen et al., 2023). Studien zeigen, dass auch Studierende mit langjähriger Schulerfahrung im Studium plötzlich Schwierigkeiten haben, etwa bei der Selbstorganisation, der Planung des Lernens oder der Verarbeitung grosser Informationsmengen, was mit mehr Stress, schlechteren Noten und einer höheren Abbruchquote einhergeht (Theobald, 2024; Waldeyer et al., 2022; Wild & Grassinger, 2023).

Gute schulische Noten sind nicht gleichbedeutend mit nachhaltigem Lernen. Einige Schüler:innen wissen, wie man Prüfungen besteht, aber nicht,

wie man sich Wissen und Kompetenzen langfristig aneignet. Der Fokus lag auf dem Ergebnis, nicht auf dem Weg dorthin. Für Lehrpersonen bedeutet das: Schulischer Erfolg ist kein verlässlicher Hinweis darauf, dass junge Menschen gelernt haben, *wie* man lernt. Umso wichtiger ist es, Schüler:innen gezielt darin zu unterstützen, selbstregulierte Lernende zu werden.

Selbstreguliertes Lernen nachhaltig fördern

Die Fähigkeit zum SRL entwickelt sich durch eine systematische Förderung über viele Jahre hinweg, von der frühen Kindheit bis ins Erwachsenenalter (Dignath & Veenman, 2021; Elhusseini et al., 2022). Entscheidend ist dabei ein Zusammenspiel verschiedener Ebenen, die sich gegenseitig beeinflussen und verstärken. Die begleitende Abbildung E.1 veranschaulicht diese Ebenen in Form konzentrischer Kreise: von den Strategien über Aufgaben, die Gestaltung der Lernumgebung und der Lernkultur bis hin zu den übergeordneten Schulstrukturen.

Strategien sind ein zentrales Element des SRLs (siehe Kapitel 2). Die Bedeutung von Strategien liegt in der Fähigkeit, diese flexibel und kontextsensibel einzusetzen. Selbstregulierte Lernende haben Strategiewissen und wissen dadurch, wann, wie und warum sie welche Strategie nutzen, und passen ihr Vorgehen an neue Anforderungen an. Wer über ein breites und bewusst eingesetztes Repertoire an Strategien verfügt, kann Lernprozesse gezielt steuern und damit gezielter, selbstständiger und nachhaltiger lernen (Dinsmore et al., 2020).

Aufgaben sind der Motor für SRL (siehe Kapitel 4). Sie bieten Schüler:innen die Gelegenheit, Strategien wiederholt und in unterschiedlichen Kontexten anzuwenden. Nur durch diese aktive Auseinandersetzung können sie mit Strategien experimentieren und ein Bewusstsein dafür entwickeln, wie diese ihnen beim Lernen helfen. So werden Aufgaben zu Lerngelegenheiten, in denen Schüler:innen sowohl Fachinhalte (*was*) verstehen als auch lernen, *wie* sie lernen sollen (Karlen et al., 2022).

Die Lernumgebung und *Lernkultur* bilden einen weiteren zentralen Rahmen für die Entwicklung von SRL (siehe Kapitel 4). Sie stellen den Kontext dar, in dem Strategievermittlung und SRL-förderliche Aufgaben ihre Wirkung entfalten können (Cleary & Zimmerman, 2004; Perry, 2013).

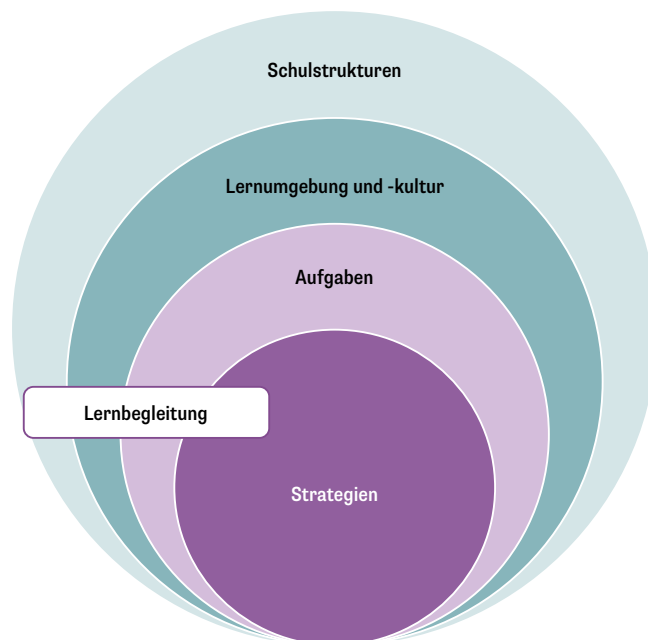
Damit SRL nachhaltig wirksam wird, ist eine strukturelle Verankerung auf *Schulebene* sinnvoll. Schulentwicklung und Unterrichtsentwicklung greifen hier ineinander (De Smul et al., 2019; Lomos et al., 2011): SRL wird zu einem gemeinsamen Anliegen des gesamten Kollegiums und wird ganzheitlich über alle Fächer und Stufen verankert (siehe Kapitel 9 und 10).

Die Lernbegleitung ist das verbindende Element im Modell und unterstützt die individuelle Entwicklung von SRL auf allen Ebenen. Im Unterricht

beginnt sie mit der Diagnose von SRL-Kompetenzen (siehe Kapitel 3) und zeigt sich in gezielten Impulsen zur Förderung von Strategien (siehe Kapitel 4) sowie im Scaffolding und individuellem Feedback (siehe Kapitel 6). Auch auf Ebene der Lernumgebung/-kultur und Schulstruktur spielt Lernbegleitung eine zentrale Rolle, etwa durch Formate wie Lernberatung und Lerncoaching.

Gerade zu Beginn ihrer Lernreise brauchen Schüler:innen eine Lotsin oder einen Lotsen – eine Lehrperson (und Eltern), die ihnen zeigt, wie man Strategien entwickelt und einsetzt. Mit der Zeit übernehmen sie zunehmend selbst das Steuer: Sie lernen, ihren Kurs zu überdenken, kluge Entscheidungen zu treffen und mit Gegenwind konstruktiv umzugehen. Die Rolle der Lehrperson besteht nicht darin, das Ruder dauerhaft in der Hand zu halten, sondern darin, junge Menschen schrittweise zu befähigen, ihren eigenen Kurs zu bestimmen (siehe Kapitel 8).

Abbildung E.1 Ganzheitliche Förderung und Integration des selbstregulierten Lernens in der Schule



Das Modell kann in zwei Richtungen gelesen werden:

- *Von innen nach aussen – SRL aus dem Unterricht heraus entwickeln*
 Im Zentrum stehen die gezielte Diagnose und Förderung von Strategien. Ausgehend von der Frage, welche SRL-Kompetenzen die Schüler:innen bereits mitbringen, können Lehrpersonen gezielt dort ansetzen, wo die Schüler:innen besonderen Entwicklungsbedarf haben und individu-

elle Entwicklungsprozesse unterstützen. Darauf aufbauend geht es um SRL-förderliche Aufgabenstellungen sowie Lernumgebungen und Lernkulturen auf Unterrichtsebene. Diese Impulse wirken idealerweise über den Klassenraum hinaus: in die gemeinsame Arbeit an schulischen Strukturen, um SRL systematisch und fächerübergreifend im Schulalltag zu verankern. Wichtig dabei: Auch einzelne Lehrpersonen können jederzeit mit den inneren drei Kreisen beginnen, unabhängig davon, ob bereits schulweite Konzepte oder SRL-förderliche Struktur bestehen. Jede gezielte Förderung im Unterricht stellt einen wirksamen Beitrag zur Entwicklung des SRLs dar.

- *Von aussen nach innen – strukturelle Impulse für SRL*

Wenn eine Schule strukturelle Rahmenbedingungen schafft, wie beispielsweise durch offene Lernformate wie Lernateliers oder Lernlandschaften, entstehen neue Anforderungen an die Selbstregulation der Schüler:innen. Diese äusseren Impulse sollten bis in die inneren Ebenen wirken: zu den konkreten Aufgaben, zur gezielten Strategieförderung und zur individuellen Lernbegleitung. Werden diese inneren Ebenen vernachlässigt, fehlt den Schüler:innen möglicherweise das nötige Orientierungssystem und Rüstzeug, um wirksam in diesen Strukturen zu lernen. Ohne ein fundiertes Strategiewissen, ohne Routinen der Selbstreflexion und ohne gezielte Unterstützung bleibt das Potenzial solcher Strukturen ungenutzt. Damit SRL in offenen Lernumgebungen gelingen kann, braucht es eine abgestimmte Förderung von aussen nach innen und zurück.

Beide Perspektiven – von aussen nach innen und von innen nach aussen – machen deutlich: Die Förderung von SRL erfordert immer eine fundierte Diagnose der vorhandenen Kompetenzen und deren gezielten Aufbau. Entscheidend ist die Passung zwischen den Ebenen: Strategien, Aufgabenformate, Lernumgebungen/-kultur und schulische Strukturen sollten SRL-förderliche Elemente enthalten und sinnvoll aufeinander abgestimmt sein. Fehlt diese Abstimmung, kann es zu Spannungen kommen, wenn zum Beispiel hohe Anforderungen an die Selbstorganisation gestellt werden, ohne dass entsprechende Unterstützung oder Strategieförderung erfolgt. In solchen Fällen wird nicht die Selbstregulation gestärkt, sondern Lernfrust erzeugt.

Dieses Buch nimmt deshalb eine ganzheitliche Perspektive ein und bietet eine strukturierte, praxisnahe Orientierung: Es zeigt, wie SRL umfassend gedacht, konkret umgesetzt und wirksam im Schulalltag verankert werden kann, sowohl im eigenen Unterricht als auch über Fächer, Jahrgänge und Schulformen hinweg. Die systemische Perspektive lädt dazu ein, nicht nur auf das Verhalten der Schüler:innen zu blicken, sondern auch auf die eigenen professionellen Kompetenzen als Lehrperson (siehe Kapitel 8) und auf die Bedingungen, unter denen SRL gedeihen kann.

Was erwartet Sie in diesem Buch?

Dieses Buch begleitet Sie Schritt für Schritt auf dem Weg, SRL in Ihrem Schulalltag zu verankern. Es bietet Ihnen praxiserprobte Materialien, konkrete Beispiele und Reflexionsimpulse, mit denen Sie Ihre Schüler:innen ebenso wie sich selbst als lernende Lehrperson stärken können.

Im ersten Teil des Buches werden die Grundlagen von SRL vertieft. In Kapitel 1 erfahren Sie, warum SRL wichtig ist und dass es Schüler:innen nicht nur in Bezug auf ihre schulische Entwicklung stärkt, sondern sie auch auf eine lebenslange Lernreise in einer digitalisierten Welt vorbereitet. In Kapitel 2 wird der Begriff des SRLs näher erläutert und an konkreten Beispielen veranschaulicht. Dabei werden zentrale Kompetenzaspekte, Strategien und die Bedingungen für erfolgreiches SRL behandelt.

Im zweiten Teil des Buches stehen die Diagnose und Förderung des SRLs im Vordergrund. In Kapitel 3 erfahren Sie, wie Lernprozesse mithilfe von Lernspuren sichtbar gemacht werden können. Dabei lernen Sie diagnostische Methoden kennen, mit denen Sie die Stärken und Entwicklungsfelder Ihrer Schüler:innen erkennen können. Kapitel 4 zeigt anschliessend, wie SRL im Unterricht gefördert werden kann: von der expliziten Vermittlung von Strategien über die Gestaltung herausfordernder, authentischer Aufgaben bis hin zur Schaffung einer unterstützenden Lernumgebung und Lernkultur. In Kapitel 5 geht es um Mindsets, die Lernbereitschaft und Ausdauer beflügeln, und darum, wie diese gefördert werden können. Kapitel 6 vertieft Ihre Kompetenz in den Bereichen Lernbegleitung und Feedback und führt dabei den *Berg des Lernens* als gemeinsames Reflexionswerkzeug ein. Kapitel 7 schliesslich gibt Anregungen für den gezielten Einsatz digitaler Technologien, um das SRL weiter zu stärken.

Im dritten Teil des Buches richten wir den Blick auf Sie als Lehrperson und Ihr Kollegium: In Kapitel 8 wird das INSPIRE-Modell vorgestellt und es wird aufgezeigt, welche professionellen Kompetenzen Sie als Lehrperson benötigen, um SRL authentisch vorzuleben und nachhaltig zu fördern. Kapitel 9 entwirft SRL als Aufgabe der Schulentwicklung und begleitet Sie bei der gemeinsamen Erstellung eines SRL-Curriculums in Ihrer Lerngemeinschaft. Kapitel 10 schliesslich liefert Strategien und eine Checkliste, um eingefahrene Routinen zu analysieren, zu regulieren und bei Bedarf neu zu gestalten.

In jedem Kapitel finden Sie praxiserprobte Tipps und Materialien, die Sie direkt im Unterricht einsetzen können. Die Vielzahl an Ideen soll Sie inspirieren – nicht überfordern. Wählen Sie gezielt ein oder zwei Impulse pro Kapitel, probieren Sie diese schrittweise aus und beobachten Sie, wie sie wirken. So erklimmen Sie gemeinsam mit Ihren Schüler:innen den *Berg des Lernens*: Mit jedem kleinen Schritt wächst Ihre SRL-Praxis und wird nachhaltig verankert.

Jedes Kapitel lädt Sie zudem ein, zunächst Ihr *eigenes Lernen zu reflektieren*. Indem Sie Ihre Erfahrungen, Stärken und Herausforderungen bewusst wahrnehmen, schaffen Sie die Grundlage, SRL authentisch vorzuleben. Reflexionsfragen unterstützen Sie dabei, genau das zu tun, was Sie auch von Ihren Lernenden erwarten: innehalten, überprüfen, weiterentwickeln.

Die eigene Lernreise mit diesem Buch starten

Nutzen Sie dieses Buch wie einen persönlichen Kompass: Gestalten Sie Ihre individuelle Lernreise, sammeln Sie Erfahrungen und justieren Sie Ihren Kurs immer wieder neu. Bereits kleine Veränderungen können grosse Wirkung entfalten, sowohl für Ihre Schüler:innen als auch für Sie selbst.

Tip: Gestalten Sie auf Ihrer Lernreise mit diesem Buch Ihre persönliche Lernlandkarte.

Lernlandkarten sind visuelle, strukturierte Darstellungen von Lerninhalten, Kompetenzen und Lernwegen (Meyer et al., 2018). Sie dienen als Orientierungshilfe, um den Lernfortschritt, Lernziele und Zusammenhänge sichtbar zu machen. Sie machen Lernen als individuellen, dynamischen Prozess erfahrbar. Statt Informationen nur im Kopf zu behalten, übertragen Sie zentrale Inhalte mit Worten, Diagrammen, Grafiken oder Tabellen Schritt für Schritt auf Papier oder in ein digitales Format.

Je mehr Sie mit dem Buch arbeiten, desto klarer und detaillierter wird Ihre persönliche Lernlandkarte. Sie macht Ihren Lernprozess sichtbar, steuerbar und motivierend und unterstützt Sie dabei, SRL nicht nur zu verstehen, sondern aktiv zu reflektieren und weiterzuentwickeln.

Literatur

- Cleary, T. J. & Zimmerman, B. J. (2004). Self-regulation empowerment program: A school-based program to enhance self-regulated and self-motivated cycles of student learning. *Psychology in the Schools*, 41(5), 537–550. <https://doi.org/10.1002/pits.10177>
- Dent, A. L. & Koenka, A. C. (2016). The Relation Between Self-Regulated Learning and Academic Achievement Across Childhood and Adolescence: A Meta-Analysis. *Educational Psychology Review*, 28(3), 425–474. <https://doi.org/10.1007/s10648-015-9320-8>
- De Smul, M., Heirweg, S., Devos, G. & Van Keer, H. (2019). School and teacher determinants underlying teachers' implementation of self-regulated learning in primary education. *Research Papers in Education*, 34(6), 701–724. <https://doi.org/10.1080/02671522.2018.1536888>
- Dignath, C. & Veenman, M. V. J. (2021). The Role of Direct Strategy Instruction and Indirect Activation of Self-Regulated Learning – Evidence from Classroom Observation Studies. *Educational Psychology Review*, 33(2), 489–533. <https://doi.org/10.1007/s10648-020-09534-0>
- Dinsmore, D. L., Fryer, L. K. & Parkinson, M. M. (2020). *Handbook of Strategies and Strategic Processing*. Routledge.
- Dörrenbacher-Ulrich, L., Dilhuit, S. & Perels, F. (2024). Investigating the relationship between self-regulated learning, metacognition, and executive functions by focusing on academic transition phases: a systematic review. *Current Psychology*, 43(18), 16045–16072. <https://doi.org/10.1007/s12144-023-05551-8>
- Elhusseini, S. A., Tischner, C. M., Aspiranti, K. B. & Fedewa, A. L. (2022). A quantitative review of the effects of self-regulation interventions on primary and secondary student academic achievement. *Metacognition and Learning*, 17(3), 1117–1139. <https://doi.org/10.1007/s11409-022-09311-0>
- Grüneisen, L., Dorrenbacher-Ulrich, L. & Perels, F. (2023). Differential development and trainability of self-regulatory abilities among preschoolers. *Acta Psychologica*, 232, 103802. <https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2022.103802>
- Hertel, S. & Karlen, Y. (2021). Implicit theories of self-regulated learning: Interplay with students' achievement goals, learning strategies, and metacognition. *British Journal of Educational Psychology*, 91(3), 972–996. <https://doi.org/10.1111/bjep.12402>
- Karlen, Y., Bühlmann, F., Compagnoni, M., Pfaffhauser, R., Schuler, N. & Zimmerli, C. (2022). Überfachliche Kompetenzen stärken. Anregungen für die Planung, Förderung und Einschätzung überfachlicher Kompetenzen. Pädagogische Hochschule FHNW. <https://doi.org/10.26041/fhnw-4237>
- Lomos, C., Hofman, R. H. & Bosker, R. J. (2011). Professional communities and student achievement – a meta-analysis. *School Effectiveness and School Improvement*, 22(2), 121–148. <https://doi.org/10.1080/09243453.2010.550467>
- Meyer, M., Jansen, C. & Meyer, M. (2018). *Unterrichten mit Lernlandkarten*. Beltz.
- OECD. (2019). *OECD Future of Education and Skills 2030. OECD Learning Compass 2030. A Series of Concept Notes*. OECD.
- Perry, N. E. (2013). Understanding classroom processes that support children's self-regulation of learning. In D. Whitebread, N. Mercer, C. Howe, & A. Tolmie (Eds.), *BJEP Monograph Series II: Part 10 Self-Regulation and Dialogue in Primary Classrooms*. <https://doi.org/10.53841/bpsmono.2013.cat1370.4>

- Robson, D. A., Allen, M. S. & Howard, S. J. (2020). Self-regulation in childhood as a predictor of future outcomes: A meta-analytic review. *Psychological Bulletin*, 146(4), 324–354. <https://doi.org/10.1037/bul0000227>
- Samochowiec, J. (2020). *Future Skills. Vier Szenarien für morgen und was man dafür können muss*. Gottlieb Duttweiler Institute.
- Schunk, D. H. & Greene, J. A. (2018). *Handbook of Self-Regulation of Learning and Performance* (2 ed.). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781315697048>
- Schwartz, D. L. (2024). Achieving an adaptive learner. *Educational Psychologist*, 60(1), 7–22. <https://doi.org/10.1080/00461520.2024.2397389>
- Theobald, M. (2024). Study longer or study effectively? Better study strategies can compensate for less study time and predict goal achievement and lower negative affect. *British Journal of Educational Psychology*, 95(2), 1–16. <https://doi.org/10.1111/bjep.12725>
- Waldeyer, J., Dicke, T., Fleischer, J., Guo, J., Trentepohl, S., Wirth, J. & Leutner, D. (2022). A moderated mediation analysis of conscientiousness, time management strategies, effort regulation strategies, and university students' performance. *Learning and Individual Differences*, 100. <https://doi.org/10.1016/j.lindif.2022.102228>
- Wild, S. & Grassinger, R. (2023). The importance of perceived quality of instruction, achievement motivation and difficulties in self-regulation for students who drop out of university. *British Journal of Educational Psychology*, 93(3), 758–772. <https://doi.org/10.1111/bjep.12590>
- Zhao, Y., Li, Y., Ma, S., Xu, Z. & Zhang, B. (2025). A meta-analysis of the correlation between self-regulated learning strategies and academic performance in online and blended learning environments. *Computers & Education*, 230. <https://doi.org/10.1016/j.compedu.2025.105279>

Teil 1

Grundlagen

1 Weshalb selbstreguliertes Lernen fördern?

Yves Karlen

Fokus des Kapitels

In diesem Kapitel erfahren Sie, warum die Förderung von selbst-reguliertem Lernen (SRL) ein zentraler Schlüssel für erfolgreiches und nachhaltiges Lernen ist. Sie lernen, welchen konkreten Nutzen diese Fähigkeit für den schulischen Alltag hat – sowohl für die Schüler:innen als auch für Sie als Lehrperson. Dieses Kapitel zeigt Ihnen, warum es sich lohnt, SRL bewusst zu fördern, und wie Sie damit Lernprozesse nachhaltig stärken können.

SRL gilt als eine zentrale Fähigkeit für schulischen Erfolg, persönliche Entwicklung und lebenslanges Lernen. Doch was macht SRL – und die damit verbundene Nutzung von Strategie – gerade heute so bedeutsam? In einer Welt des ständigen Wandels, neuer digitaler Werkzeuge und wachsender Anforderungen reicht Fachwissen allein nicht mehr aus. Lernende sollten zunehmend in der Lage sein, ihr Lernen eigenverantwortlich zu gestalten. SRL bezeichnet somit die Fähigkeit, den eigenen Lernprozess aktiv zu planen, zu überwachen, zu steuern und zu reflektieren, um die gewünschten Ziele zu erreichen (eine ausführlichere Definition finden Sie in Kapitel 2). Schüler:innen brauchen Strategien, um mit Herausforderungen umzugehen und Verantwortung für ihren Lernprozess zu übernehmen. Die Förderung von SRL stärkt nicht nur die Schüler:innen, sondern eröffnet auch neue Wege, Lernen wirksam, motivierend und nachhaltig zu gestalten. In diesem Kapitel erfahren Sie, warum SRL weit mehr ist als ein pädagogischer Trend. Es beginnt mit Ihrem persönlichen *Warum* (Kap. 1.1) und zeigt anschliessend auf, weshalb SRL ein zentrales Ziel moderner Bildung ist (Kap. 1.2).

1.1 Das eigene Lernen im Fokus: Warum ist SRL für mich wichtig?

Zu verstehen, warum ein (Unterrichts-)Thema wichtig ist und welchen Wert es für das eigene Handeln und Lernen hat, wirkt sich positiv auf die Lernmotivation aus (Eccles & Wigfield, 2020). Eine hohe Wertschätzung geht mit mehr Anstrengung und vermehrtem Einsatz von Strategien einher und steigert dadurch den Lernerfolg (Karabenick et al., 2021). Erfolgserlebnisse wiederum fördern die Motivation, da sie als Erfahrung der eigenen Kompetenz wahrgenommen werden und die Selbstwirksamkeit stärken (Ryan & Deci, 2020). So entsteht ein positiver Lernkreislauf: Wer den Wert des Lernens erkennt, bleibt motiviert und engagiert und erzielt so nachhaltige Erfolge.

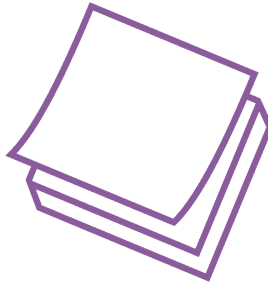
Schüler:innen motivieren

Wenn Schüler:innen verstehen, warum ein Thema wichtig ist und welchen Nutzen es für sie hat, steigt ihre Lernmotivation erheblich. Sie erkennen den Sinn des Lernens, entwickeln eine positive Einstellung und setzen sich aktiver mit den Inhalten auseinander. Dieser Ansatz entspricht auch den Prinzipien eines kompetenzorientierten Unterrichts, bei dem die Relevanz und Anwendbarkeit von Wissen im Mittelpunkt stehen. Als Lehrperson können Sie den Wert eines Inhalts durch folgende Ansätze verdeutlichen:

- *Betonung der Bedeutsamkeit:* Erläutern Sie, warum der Lerngegenstand oder SRL wichtig ist – für den Schulalltag, zukünftige Berufe oder persönliche Ziele.
- *Herstellung von Alltagsbezügen:* Zeigen Sie praktische Anwendungsmöglichkeiten auf, die die Lebenswelt der Schüler:innen einbeziehen.
- *Verbindung zu Interessen:* Greifen Sie Themen und Interessen der Schüler:innen auf, um Relevanz herzustellen.
- *Eigene Begeisterung zeigen:* Ihr eigenes Interesse am Thema wirkt ansteckend und motivierend für die Schüler:innen.
- *Raum für eigene Beiträge schaffen:* Ermöglichen Sie den Schüler:innen, ihre eigenen Denkwege, Sichtweisen und Erfahrungen einzubringen.
- *Reflexion über Bedeutsamkeit:* Lassen Sie die Schüler:innen darüber nachdenken, warum ein Thema für sie bedeutsam sein könnte.
- *Sichtbarer Lernerfolg durch Strategien:* Geben Sie den Schüler:innen Aufgaben, bei denen sie den Lernerfolg durch den Einsatz von Strategien unmittelbar erleben.
- *Stärkung durch Übung und Fortschritt:* Machen Sie deutlich, dass durch Übung und die Anwendung von Strategien Fortschritte erzielt werden können.
- *Inspirierende Beispiele teilen:* Erzählen Sie von Personen, die durch die Anwendung von Strategien erfolgreich waren.
- *Eigene Ziele setzen:* Lassen Sie die Schüler:innen ihre persönlichen Lernziele festlegen und reflektieren Sie anschliessend mit ihnen, warum diese wichtig sind.

Denken Sie an eine Situation, in der Sie selbst etwas Neues gelernt haben – sei es eine neue Unterrichtsmethode, ein didaktischer Inhalt aus einer Weiterbildung oder ein persönliches Projekt. Nehmen Sie sich einen Moment Zeit und beantworten Sie die folgenden Fragen schriftlich auf einem Zettel:

- Welche Strategien wende ich in meiner beruflichen Weiterbildung oder im Alltag an?
- Was motiviert mich, kontinuierlich Neues zu lernen, und welche Herausforderungen musste ich in meinem eigenen Lernverhalten bereits meistern?
- Welche Erfahrungen aus meinem eigenen Lernprozess bestärken mich darin, dass SRL auch in der Schule einen hohen Stellenwert haben sollte?
- Welche Erfolge oder positiven Erfahrungen habe ich gemacht, die meine Haltung zum SRL bestärken?



Denken Sie anschliessend auch über das Lernen Ihrer Schüler:innen und Ihren Unterricht nach: Welche Parallelen erkennen Sie? Wo unterscheiden sich Ihre Lernprozesse von denen Ihrer Schüler:innen? Und was bedeutet das für Ihre Rolle als Lehrperson?

- Inwieweit ermutige ich meine Schüler:innen, Verantwortung für ihr eigenes Lernen zu übernehmen?
- Welche konkreten Vorteile sehe ich darin, dass Schüler:innen ihre Lernprozesse zunehmend selbst planen, überwachen und steuern?
- Wie kommuniziere ich meinen Schüler:innen, warum Strategien einen wichtigen Bestandteil ihres Lernens darstellen?
- Wie kann ich meinen Lernenden helfen, ihre Motivation und ihr Engagement für das Lernen zu steigern?
- Wie spiegelt sich mein persönliches *Warum* von SRL in meinen Unterrichtszielen, Aufgabenstellungen und Feedbackprozessen wider?

Tipps für den Unterricht

Motivation und Strategien sind zentrale Ressourcen für erfolgreiches Lernen in der Schule. Selbst hoch motivierte Schüler:innen können ihr Potenzial nur dann voll entfalten, wenn sie über wirksame Strategien verfügen. Fehlen diese, kann es in herausfordernden Situationen zu Selbstzweifeln kommen – nicht weil es an Fähigkeiten mangelt, sondern weil passende Werkzeuge zur Lernsteuerung fehlen. Stellen Sie sich vor, wie viel Ihre Schüler:innen gewinnen können, wenn sie lernen, ihr Lernen selbst zu regulieren. Überlegen Sie: Wie können Sie den Wert von Strategien und SRL im Unterricht sichtbar machen und gezielt fördern?

Umsetzungsideen

- a) Erzählen Sie von Ihren eigenen Erfahrungen mit dem SRL und wie Sie durch den Einsatz von Strategien erfolgreich etwas Neues gelernt haben.
- b) *Saying is Believing*-Übungen können die Motivation für SRL, ein Fach oder einen Lerninhalt erhöhen, indem sie Personen dabei unterstützen, ihre eigenen Einstellungen und Überzeugungen zu einem Lerngegenstand zu reflektieren und positiv zu beeinflussen (Harackiewicz & Priniski, 2018). Wenn Schüler:innen ihre Überzeugungen und Ziele in ihren eigenen Worten formulieren, identifizieren sie sich stärker damit. Eine Übung könnte darin bestehen, dass die Schüler:innen erklären, warum SRL wichtig ist oder wie sie davon profitieren können. Sie können wie folgt vorgehen:
 - I Reflexionsfragen: Lassen Sie die Schüler:innen schriftlich oder mündlich antworten: *Warum ist es wichtig beim Lernen Strategien einzusetzen?* oder *Wie hilft mir das selbstregulierte Lernen, meine Ziele zu erreichen?*
 - II Peer-Erklärungen: Bitten Sie die Schüler:innen, einer Mitschülerin oder einem Mitschüler zu erklären, warum selbstreguliertes Lernen eine wichtige Fähigkeit ist und wie sie diese bereits anwenden.
 - III Motivationsbotschaften: Lassen Sie die Schüler:innen kurze Botschaften schreiben, die sie selbst motivieren, z. B. *Ich bin in der Lage, meine Lernziele zu erreichen, wenn ich strukturiert vorgehe.*