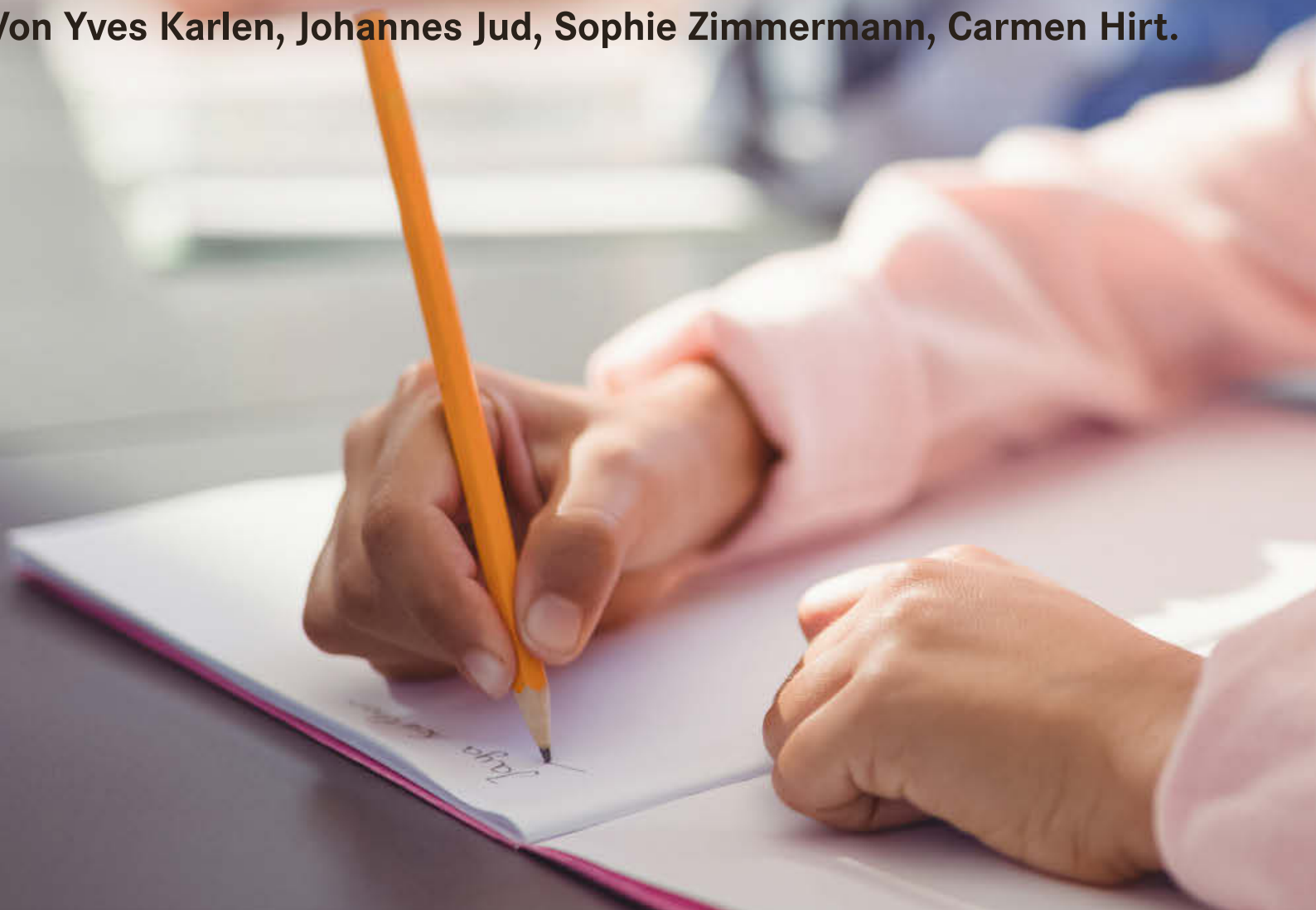


# Selbstreguliertes Lernen fördern

## Was Lehrpersonen wissen und tun können

Die Fähigkeit zum selbstregulierten Lernen ist eine zentrale Voraussetzung für den schulischen und außerschulischen Erfolg sowie für das lebenslange Lernen. Wie gelingt es Lehrpersonen, selbstreguliertes Lernen zu unterstützen?

**Von Yves Karlen, Johannes Jud, Sophie Zimmermann, Carmen Hirt.**





Erfolgreiches Lernen in der Schule hängt in hohem Masse von den beruflichen Kompetenzen der Lehrperson und von der Qualität ihres Unterrichts ab. Dies gilt auch für die Vermittlung des selbstregulierten Lernens (SRL). SRL umfasst verschiedene Kompetenzen, über welche selbstregulierte Lernende verfügen müssen, damit sie in unterschiedlichen Lernsituationen (u. a. Regelunterricht, Fernunterricht, Hausaufgaben) handlungsfähig sind und Herausforderungen zunehmend eigenständig meistern können. Selbstregulierte Schülerinnen und Schüler haben ein breites Repertoire an Lernstrategien. Zudem wissen sie, welche Lernstrategien wann und wie einzusetzen sind, damit diese ihr Lernen positiv beeinflussen. Jedoch verfügen nicht alle Schülerinnen und Schüler über solche Kompetenzen im SRL, weshalb diese aktiv durch die Lehrperson gefördert werden müssen.

### Über welches Profil verfügt eine Lehrperson, die SRL erfolgreich fördert?

Das Profil einer Lehrperson, die erfolgreich SRL fördert, lässt sich anhand verschiedener Kompetenzen beschreiben: Die Lehrperson verfügt einerseits über **Inhaltswissen zum SRL**, beispielsweise das Wissen über Lernstrategien, deren Eigenschaften und Nutzen. Auf der Grundlage des **Vermittlungswissens**, also dem Wissen darüber, wie sich das SRL erfolgreich auf verschiedene Art und Weise fördern lässt (z. B. mit Strategiekarten), kann eine Lehrperson gezielt Fördermassnahmen umsetzen. Weiter verfügt sie über **diagnostische Kompetenzen**. Damit verknüpft ist das Wissen, mit welchen Methoden oder Hilfsmitteln (z. B. Lernstagebuch, Fragebogen, Lerngespräch, Kompetenzraster) das SRL der Schülerinnen und Schüler sichtbar gemacht werden kann, um den Förderbedarf zu bestimmen.

Darüber hinaus sind die **Einstellungen**, **Überzeugungen** und die **Motivation** der Lehrperson bei der Förderung des SRL wichtig. Eine Lehrperson, die SRL fördert, ist davon überzeugt, dass der Wissenserwerb ein individueller Konstruktionsprozess ist, der durch die Schülerinnen und Schüler aktiv zu erfolgen hat, indem sie Lernstrategien einsetzen. Der Unterricht ist primär schülerinnen- und schülerzentriert. Zudem ist sich die Lehrperson gewiss, dass Kompetenzen im SRL aktiv und systematisch gefördert werden sollten und

## Selbstregulierte Schülerinnen und Schüler haben ein breites Repertoire an Lernstrategien.

nicht beiläufig oder automatisch erworben werden. Sie ist ferner zuversichtlich, dass sie das SRL durch verschiedene Massnahmen unterstützen kann (z. B. «Ich kann Lernaufgaben gestalten, die die Lernenden ermuntern, Lernstrategien anzuwenden»). Schliesslich ist es wichtig, dass die Lehrperson selbst eine **selbst-regulierte Person** ist und über Erfahrung in der erfolgreichen Selbststeuerung des Lernens mitbringt. Dadurch geht sie beispielhaft voran und kann die Bedürfnisse und Schwierigkeiten der Schülerinnen und Schüler bei deren Entwicklung im SRL expliziter erkennen und unterstützen.

Bei der Reflexion ihres eigenen Unterrichts stellt sich die Lehrperson die folgenden Fragen:

- › Übe ich mit meinen Schülerinnen und Schülern verschiedene Lernstrategien an konkreten Fachinhalten ein?
- › Zeige ich meinen Schülerinnen und Schülern, wie sie ihr Lernen zunehmend selbstständig planen, einschätzen und evaluieren können?
- › Erfordern meine Lernaufgaben den Einsatz von Lernstrategien?

- › Biete ich den Schülerinnen und Schülern Orientierungshilfen in Form von Lernzielen, klaren Handlungsanweisungen und Hinweisen zur Selbstkontrolle an?
- › Lässt mein Unterricht Autonomie und Mitbestimmung durch die Schülerinnen und Schüler zu?
- › Denke ich gemeinsam mit meinen Schülerinnen und Schülern über das Lernen nach?
- › Haben die Schülerinnen und Schüler im Unterricht regelmässig Möglichkeiten, ihren aktuellen Lernstand zu überprüfen?

### Der Weg von der Fremd- zur Selbstregulation – die Sicht der Lehrperson

Bei der Förderung des SRL ist die schrittweise Vermittlung von Lernstrategien nach dem Prinzip der «kognitiven Meisterlehre» eine vielversprechende Herangehensweise (siehe Abbildung). Dieser Ansatz beschreibt den allmählichen Abbau der Unterstützung durch die Lehrperson und die zunehmende Übergabe der Verantwortung für das Lernen an die Schülerinnen und Schüler.

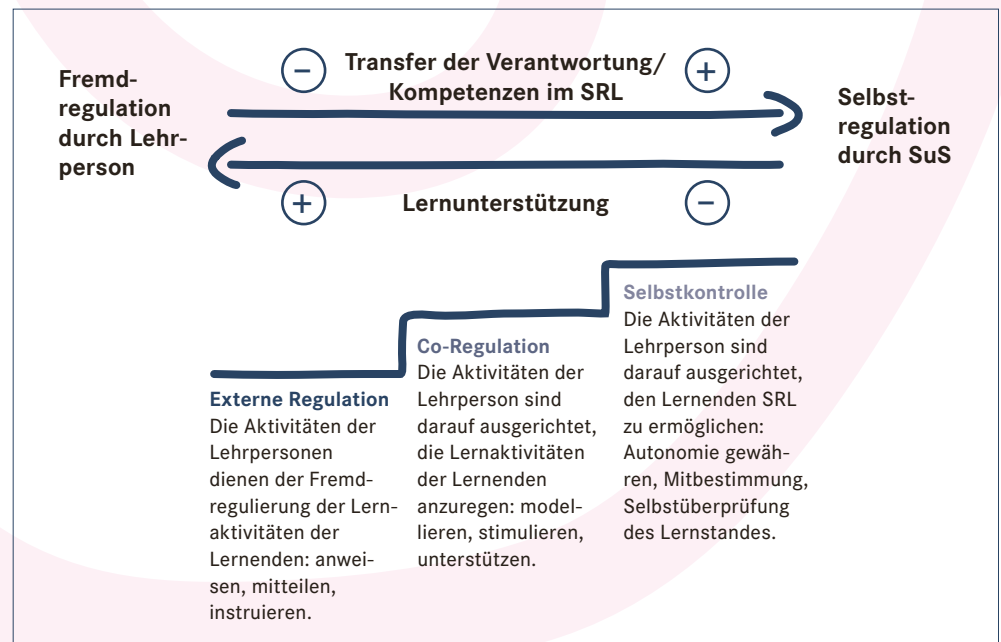


Abbildung. Von der Fremd- zur Selbstregulation.

Bei der «Externen Regulation» ist das Lernen mehrheitlich durch die Lehrperson vorbestimmt, und der Unterricht ist lehrpersonenzentriert. In der nächsten Stufe der «Co-Regulation» findet eine direkte Vermittlung des SRL statt. Die Lehrperson führt eine Lernstrategie an einem Fachinhalt ein und erläutert, weshalb, wann und wie diese anzuwenden ist. Die wichtigsten Anwendungsschritte werden erläutert, sodass die Lernenden diese nachahmen können. Es folgt eine Phase des angeleiteten und unterstützten Übens. In der Stufe der «Selbstkontrolle» tritt die Lehrperson zunehmend beobachtend in den Hintergrund und lässt den Schülerinnen und Schülern Freiräume beim Lernen. Anhand indirekter Fördermassnahmen (z.B. offene Lernaufgaben und Lernformen) können die Schülerinnen und Schüler Verantwortung für ihren Lernprozess übernehmen.

- › Lernziel- und Kompetenzraaster ermöglichen den Schülerinnen und Schülern, kontinuierlich ihre Lernschritte zu überwachen und zu dokumentieren. Erwartungen werden explizit und transparent kommuniziert, sodass sie die zu erreichenden Lernziele und Kompetenzen kennen.
- › Klar strukturierte und offene Lernaufgaben und Aktivitäten mit Lebensweltbezug, Alltagsnähe und Problemorientierung ermöglichen individuelle Lern- und Lösungswege und animieren zum selbstständigen Lernen und Entdecken.
- › Autonomie und Mitbestimmung beim Lernen sind motivierend. Dies kann über Lernformen mit partizipativem Potenzial (z.B. Werkstattunterricht, projektartiges Lernen, Wochenplan) oder über partizipative Elemente (z.B. Mitbestimmung bei der Wahl von Themen für den Fachunter-

richt über ihr Lernen geben können. Hilfreich sind auch hier visuelle Lernhilfen in Form von Karten («Heute hatte ich Mühe...», «Besonders gut ist mir... gelungen»). In einem Lerntagebuch halten die Schülerinnen und Schüler Lernfortschritte, Lernspuren sowie kurze Reflexionen schriftlich fest.

- › Die Lehrperson vermittelt explizit Lernstrategien. Erfolgreiches Üben und Lösen von Problemen werden exemplarisch vorgezeigt und nachgeahmt. Lernstrategiekarten unterstützen die Lernenden bei der Anwendung einer Lernstrategie.
- › Im Unterricht werden eine positive Fehlerkultur sowie flexible Denkweisen (growth Mindset) gelebt. Dies bedeutet, dass (fachliche) Fähigkeiten als veränderbar angesehen werden, die sich durch Übung und Anstrengung verbessern lassen. Misserfolg und Erfolg werden in Bezug zur Anstrengung und zum Lernstrategieeinsatz anstatt zum Talent gesetzt. Gelobt wird nicht die Person (z.B. «Du bist sehr talentiert!»), sondern die Tätigkeit, das Engagement, das Finden von Lösungen oder die angewendeten Strategien (z.B. «Super, dass du dein Ergebnis vor der Abgabe nochmals überprüft hast!«).

## Autonomie und Mitbestimmung beim Lernen sind motivierend.

### Förderung des selbstregulierten Lernens – einige Ideen

Die Förderung des SRL ist effektiver, wenn Lernstrategien an konkrete Fachinhalte gekoppelt werden und die Vermittlung nicht in separaten Kursen über das «Lernen lernen» erfolgt. Dies hat mehrere Ursachen: Zum einen ist das SRL kontextgebunden. Dies bedeutet, dass unterschiedliche Lernsituationen und Aufgaben auch verschiedene Herangehensweise und Lernstrategien erfordern. Zum anderen bleibt der spontane Transfer einer Lernstrategie auf neue Inhaltsgebiete häufig aus, da dieser anspruchsvoll ist und gezielt durch die Lehrperson initiiert werden muss. SRL sollte folglich in konkreten Kontexten eingebettet sein, um es weniger abstrakt und damit handlungsnäher zu gestalten.

Kompetenzen im SRL lassen sich über die gesamte Schulzeit und darüber hinaus erfolgreich weiterentwickeln. Nachfolgend finden sich einige Ideen:

- › Routinen und Rituale unterstützen das Lernen in einem gut strukturierten Unterricht.

richt oder für Projekttag) erfolgen. Die Lehrperson erkundigt sich beim Start in ein neues Thema zunächst über das Vorwissen und die Interessen der Lernenden.

- › Mit systematischer Reflexion und (Peer-) Feedback ermöglicht die Lehrperson den Schülerinnen und Schülern, sich an ihrem Lernen und dem Lernen anderer zu beteiligen. Die Lernenden kooperieren, helfen und ermutigen sich gegenseitig. Das Feedback ist auf den Lernprozess und die Selbstregulation ausgerichtet und gibt Hinweise zur Verbesserung des zukünftigen Lernverhaltens.
- › Die Schülerinnen und Schüler erhalten visuelle Hinweise und Impulse, welche die Nutzung von Lernstrategien anregen. Es werden beispielsweise Lernplakate aufgehängt, die Fragen zum Lernen umfassen.
- › Der Austausch über das Lernen ist regelmässig Teil des Unterrichtes. Die Lehrperson übt mit den Lernenden eine Sprache des Lernens ein, sodass sie gezielt Auskunft

### Der Weg ist beschwerlich, aber er lohnt sich

Die Förderung des SRL kann sowohl für Schülerinnen und Schüler als auch für Lehrpersonen eine Herausforderung darstellen. Vielfältige Lernwege und Lernversuche sind notwendig, um den Einsatz von Lernstrategien korrekt einzuüben und zu automatisieren. Für die Lehrperson stellt sich insbesondere die Herausforderung, fachliches und überfachliches Lernen geschickt miteinander zu kombinieren und den Schülerinnen und Schülern genügend Zeit für das Einüben neuer Lernstrategien zur Verfügung zu stellen. Der Weg mag zwar beschwerlich sein, jedoch stellen die zunehmende Selbstständigkeit, die Lernerfolge sowie die Aussicht, den Schülerinnen und Schülern Werkzeuge für die Zukunft mitzugeben, ein ermunterndes Ziel dar, um diesen Weg beharrlich zu verfolgen. ■

Weitere Materialien finden Sie hier:

[selbstreguliertes-lernen.org](http://selbstreguliertes-lernen.org)





## Wege

### **Steuerung von Schullaufbahnen**

Führt das Leistungsprinzip tatsächlich zu den besten Schullaufbahnen?

### **Auf Nebenwegen zum Lehrdiplom**

Welche Wege führen ohne gymnasiale Maturität zum Lehrdiplom? Drei Studierende berichten.

### **Auf dem Weg zu neuen Formaten**

Der Schulverlag geht mit digital konzipierten Lernwelten und Lernarrangements neue Wege.