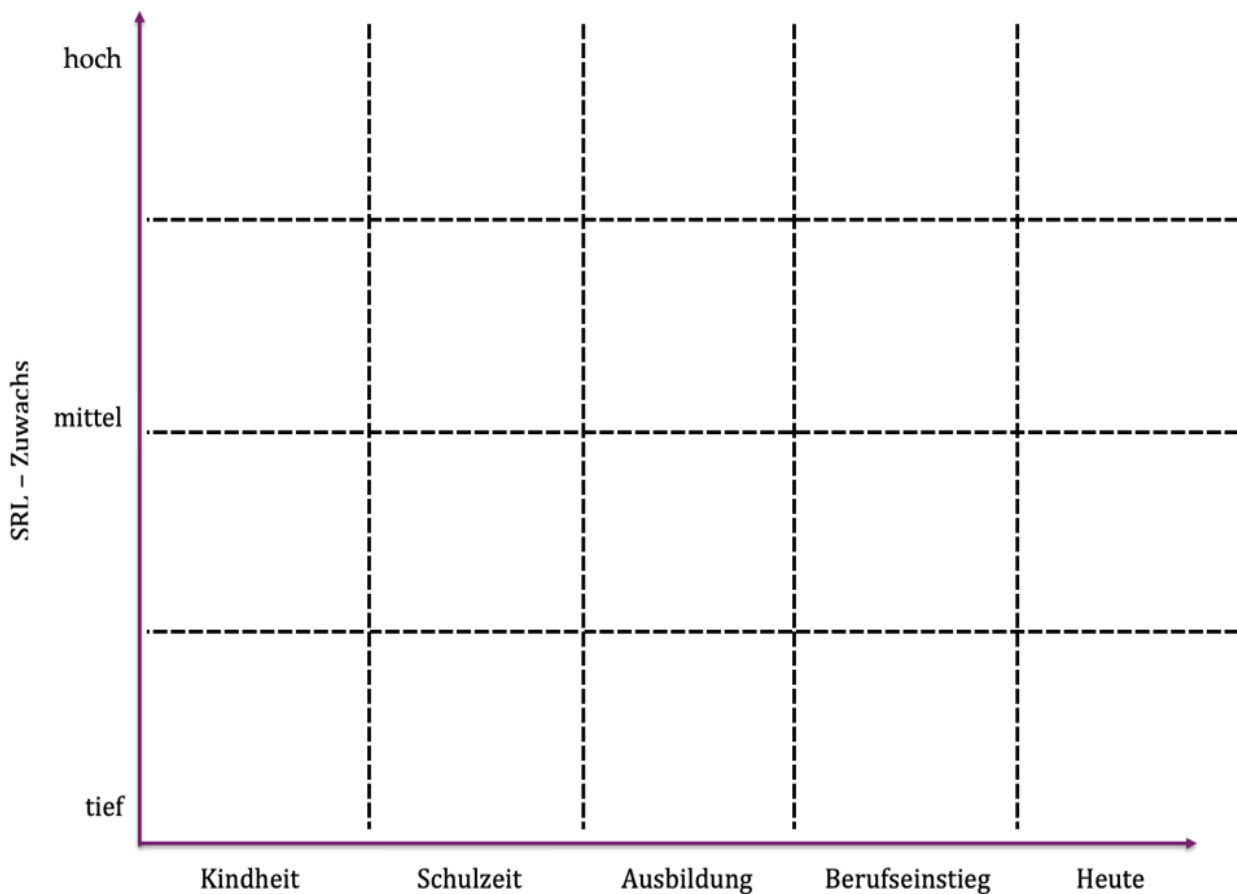


## Material 4.1: Meine SRL-Lernbiographie

Trage unten in die Grafik ein, wie sich eine oder mehrere SRL-Fähigkeiten über dein Leben hinweg entwickelt haben. Markiere dafür wichtige Erlebnisse, Wendepunkte oder Personen.

### Reflexionsfragen

1. Wo siehst du starke Anstiege oder Einbrüche? Was war der Grund dafür?
2. Welche Personen oder Rückmeldungen haben dich in deiner Entwicklung besonders unterstützt?
3. In welchen Momenten hast du bewusst gelernt, dich selbst zu regulieren, zu reflektieren oder motiviert zu bleiben?
4. Wo gab es Herausforderungen und wie bist du damit umgegangen?
5. Was würdest du heute anders machen oder weiter stärken wollen?



## Material 4.2: Leitfragen 4-W Regel

Im Unterricht kann die Strategienutzung mittels offen formulierter Fragen vor, während oder nach dem Lernprozess reflektiert werden. Folgende Fragen können zur Reflexion anregen.

4W-Regel	Ziel der Reflexion	Prompts zur Reflexion vor/während/nach dem Lernen
Was?	Strategie identifizieren	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nenne zwei mögliche Lernstrategien, die du zum Lösen der Aufgabe verwenden könntest.</li> <li>• Plane in drei Schritten, wie du die Aufgabe bearbeiten wirst.</li> <li>• Markiere im Material, was dir vermutlich leicht- und was schwerfallen wird.</li> </ul>
Wie?	Strategieeinsatz beschreiben	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Erkläre jemandem, wie du die gewählte Lernstrategie verwendest.</li> <li>• Beschreibe, was du gerade lernst.</li> <li>• Notiere, wie deine gewählte Lernstrategie dir beim Verstehen/Lösen der Aufgabe hilft.</li> </ul>
Wann?	Zeitpunkt/Umstände reflektieren	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Halte fest, welche Strategie du gerade einsetzt.</li> <li>• Liste auf welche Lernstrategien du wann eingesetzt hast, um die Aufgabe zu lösen.</li> <li>• Markiere eine Stelle im Material, die dir schwerfällt oder schwerfallen könnte, und notiere, was du tust, um damit umzugehen.</li> </ul>
Warum?	Zweck, Ziel oder Nutzen verstehen	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Passe deinen Lernplan an, wenn du merkst, dass du nicht vorankommst und schreibe auf, weshalb du nicht vorankommst.</li> <li>• Schreibe zwei Tipps auf, die du jemand anderem zu dieser Aufgabe geben würdest.</li> </ul>

### Material 4.3: Interessen Check-IN

Bestimmt hast du auch schon einmal gedacht «Das interessiert mich überhaupt nicht.» oder «Das ist total langweilig!». Manchmal ist es tatsächlich schwierig, sich für ein Thema zu interessieren. Es gibt aber mögliche Vorgehensweisen, um Interesse zu entwickeln und motiviert und erfolgreich zu lernen. Nutze dieses Arbeitsblatt, um zu überlegen, was dich an einem Thema interessiert oder wieso es wichtig für dich sein könnte. Deine Antworten helfen dir dabei, eine eigene Fragestellung zu entwickeln oder einen passenden Schwerpunkt zu wählen.

*Was finde ich an dem Thema spannend oder ungewöhnlich?*

*Habe ich dazu schon Erfahrungen oder Wissen?*

*Was würde ich gerne besser verstehen oder herausfinden?*

*Gibt es etwas, das ich an dem Thema kritisch sehe oder hinterfragen möchte?*

*Warum könnte das Thema für mich persönlich oder für andere wichtig sein?*

## Material 4.4: Ich – Thema – Welt

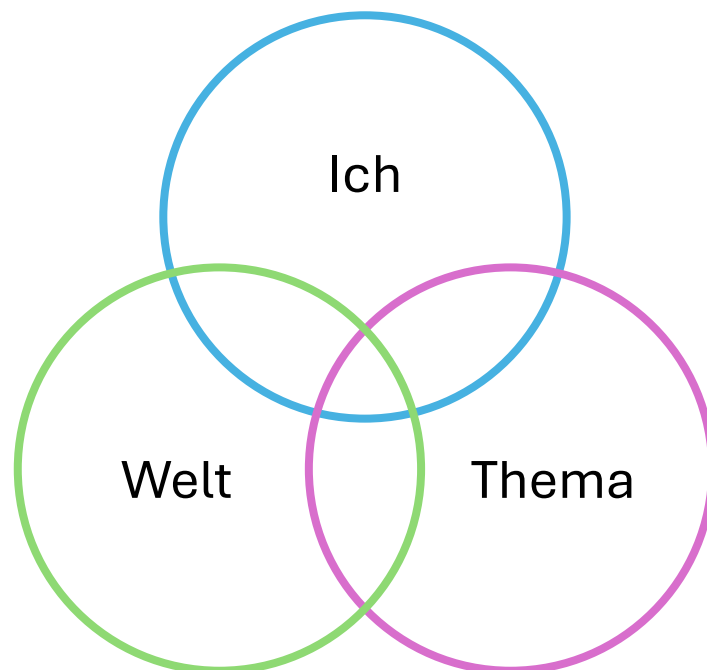
Diese Methode hilft dir, persönliche, thematische und gesellschaftliche Bezüge zu einem Thema herzustellen. Nutze die drei Bereiche, um deine Gedanken festzuhalten.

### So funktioniert's:

Zeichne auf einem leeren Blatt oder digital drei sich überlappende Kreise. Beschrifte sie mit «Ich», «Thema» und «Welt». In die Schnittfläche trägst du Gedanken ein, die alle drei Perspektiven verbinden.

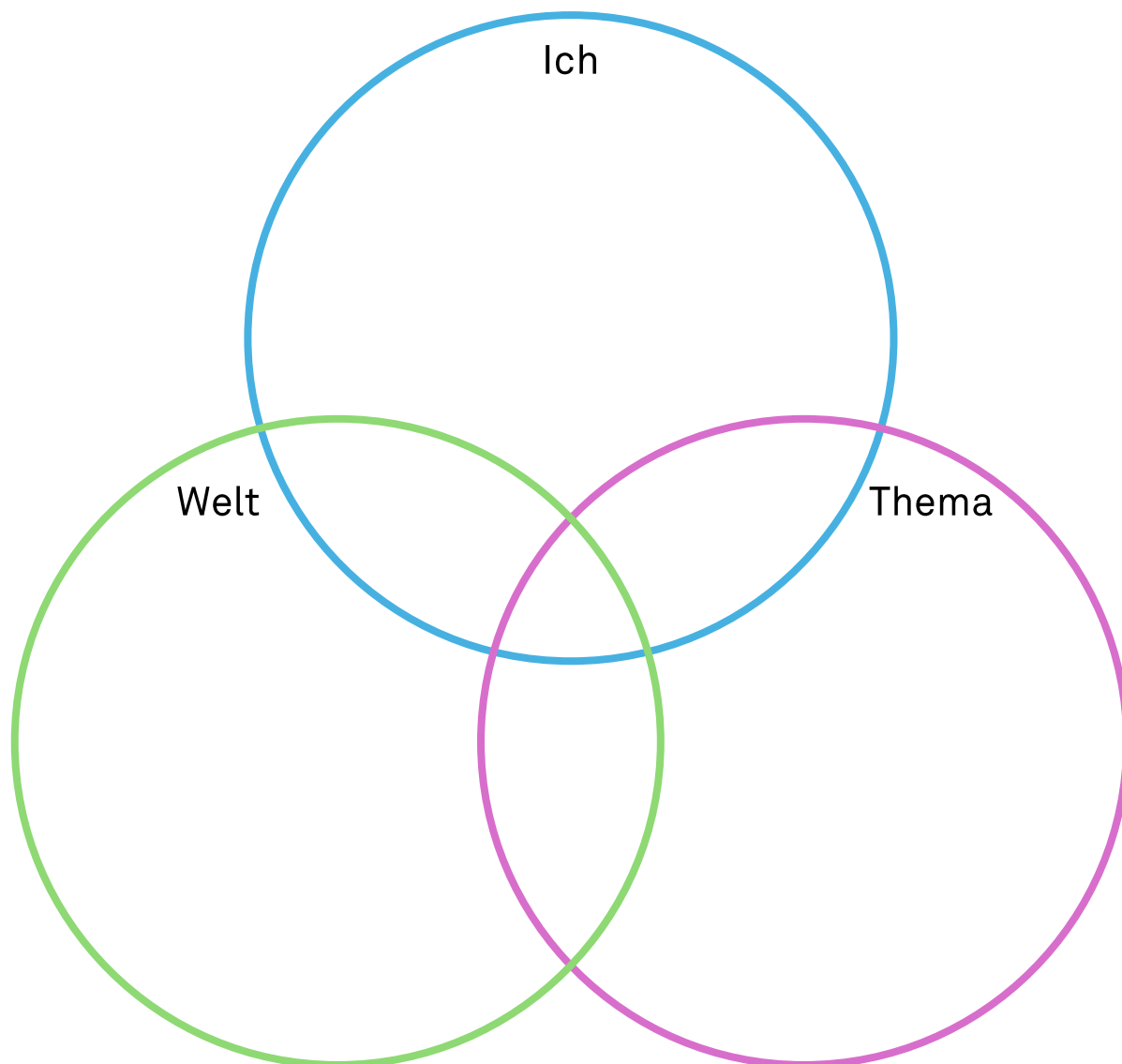
### Skizze:

- Ich – Was hat das Thema mit mir oder meinem Alltag zu tun?
- Thema – Was ist an dem Thema besonders herausfordernd oder interessant?
- Welt – Wo spielt das Thema in der Welt oder in der Gesellschaft eine Rolle?



*Deine Gedanken (alternativ zur Skizze)*

- Ich – Weshalb könnte das Thema für mich bedeutsam sein?
- Thema – Was finde ich spannend oder schwierig daran?
- Welt – Warum ist das Thema für die Menschen (an deinem Wohnort oder auf der ganzen Welt) bedeutsam?



## Material 4.5: Leitfragen zur Unterstützung der Nutzung von Wahlmöglichkeiten

Die folgenden Leitfragen unterstützen Schüler:innen dabei, bewusste Entscheidungen im Rahmen bestimmter Wahlmöglichkeiten zu treffen. Sie regen zur Reflexion über das eigene Lernen an und helfen Schüler:innen, sich über ihr Vorgehen klar zu werden, passende Lernwege zu wählen und eigene Bedürfnisse besser einzuschätzen.

### Mögliche Einsatzformen im Unterricht:

- Zu Beginn einer Lernphase: als Impuls zur Planung (mündlich oder schriftlich).
- In Arbeitsaufträgen oder Aufgabenblättern: einzelne Fragen gezielt integrieren.
- Als Reflexionskarten oder Entscheidungsauswahl: z. B. auf einem Plakat oder im Lerntagebuch.
- In Einzelgesprächen oder Coaching-Situationen: zur Gesprächsführung mit Lernenden.
- Digital eingebunden: z. B. in interaktive Aufgabenformaten, OneNote-Seiten oder Lernplattformen.

Die Fragen können einzeln oder thematisch gebündelt genutzt werden – je nach Alter der Schüler:innen, Grad der Selbstregulation und Art der Lernaufgabe. Besonders wirksam ist der wiederholte Einsatz im Alltag: So entwickeln Schüler:innen mit der Zeit eine Routine und treffen bewusstere Entscheidungen.

### Leitfragen zur Wahl des Inhalts/Schwierigkeitsgrads

- Welches Thema interessiert dich besonders – und warum?
- Was möchtest du gerne besser verstehen oder vertiefen?
- Hast du schon Vorwissen, das du nutzen kannst?
- Welches Thema fordert dich heraus – aber ist machbar?
- Was möchtest du mit deinem Thema erreichen oder lernen?
- Gibt es ein Thema, das gut zu deinen Stärken passt?
- Welches Thema passt zu dem, was du später einmal machen willst?
- Welche Aufgabe ist für dich machbar?

### **Leitfragen zur Wahl der Vorgehensweise/zum Produkt**

- Welche Methode möchtest du anwenden, um dein Ziel zu erreichen?
- Woran merkst du, dass du auf dem richtigen Weg bist?
- Was wäre ein Lernergebnis/Produkt, das du erreichen möchtest und dir Freude bereitet?

### **Leitfragen zur Wahl der Organisation**

- Wie lange brauchst du ungefähr für diese Aufgabe?
- Was solltest du zuerst erledigen?
- Wann planst du eine Pause ein?
- Möchtest du in deinem eigenen Tempo arbeiten oder dich an jemanden orientieren?
- Wo kannst du heute gut arbeiten?
- Welcher Lernort passt zu deiner Aufgabe?
- Wo fühlst du dich heute wohl und aufmerksam?
- Mit wem möchtest du heute arbeiten – und warum?
- Möchtest du heute lieber alleine oder mit jemandem lernen?
- Wer könnte dir heute beim Denken oder Konzentrieren helfen?

## Material 4.6 Lernlupe – Hab' dein Lernen im Blick

Die «Lernlupe» ist ein praktisches Instrument, um gemeinsam mit Schüler:innen ihr Lernen unter die Lupe zu nehmen und Strategien gezielt einzusetzen.

**Vorbereitung**  
Was ist mein Ziel? \_\_\_\_\_

Welche Strategien können dir bei dieser Aufgabe nützen? Trage diese Strategien in die Felder ein. Nutze dafür die Strategiebox und achte dabei auf die Farben der Strategiekarten!

--	--	--	--	--	--



**Durchführung**

Hilft mir die Strategie beim Erreichen meiner Ziele?

Ja, weil ...

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Nein, weil ...

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Wenn nein, was muss ich an meinem Vorgehen ändern? Wende ich die Strategie richtig an?

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Reflexion**

Habe ich meine Ziele erreicht?

- Ja, weil ...  
 Nein, weil ...

Welche Strategie möchte ich für eine ähnliche Aufgabe wieder nutzen?

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Was werde ich bei einer nächsten, ähnlichen Aufgabe anders machen?

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Weitere Informationen zum Einsatz (inklusive Arbeitsblatt):

<https://www.selbstreguliertes-lernen.uzh.ch/de/fuer-lehrpersonen/lehrperson-themenbeitraege/Lernlupe-Lernen-im-Blick.html>

## Material 4.7: Formen der Selbst- und Fremdeinschätzung

Folgende Beispiele können als Ausgangspunkt genutzt werden, um Formen der Selbst- und Fremdeinschätzungen in SRL-förderliche Aufgaben zu integrieren.

### Fremdeinschätzung

Planungskriterien 1 = Noch nicht erreicht 2 = Teilweise erreicht 3 = Erreicht 4 = Sehr gut erreicht	1	2	3	4
Der/die Schüler:in erstellt einen Lernplan.				
Der/die Schüler:in teilt sich die Arbeitszeit sinnvoll ein.				
Der/die Schüler:in erledigt ihre/seine Aufgaben vollständig.				
Der/die Schüler:in erledigt ihre/seine Aufgaben immer termingerecht.				
Der/die Schüler:in hat immer die benötigten Materialien dabei.				
...				
<b>Anmerkungen:</b>				

## Selbst- und Fremdeinschätzung

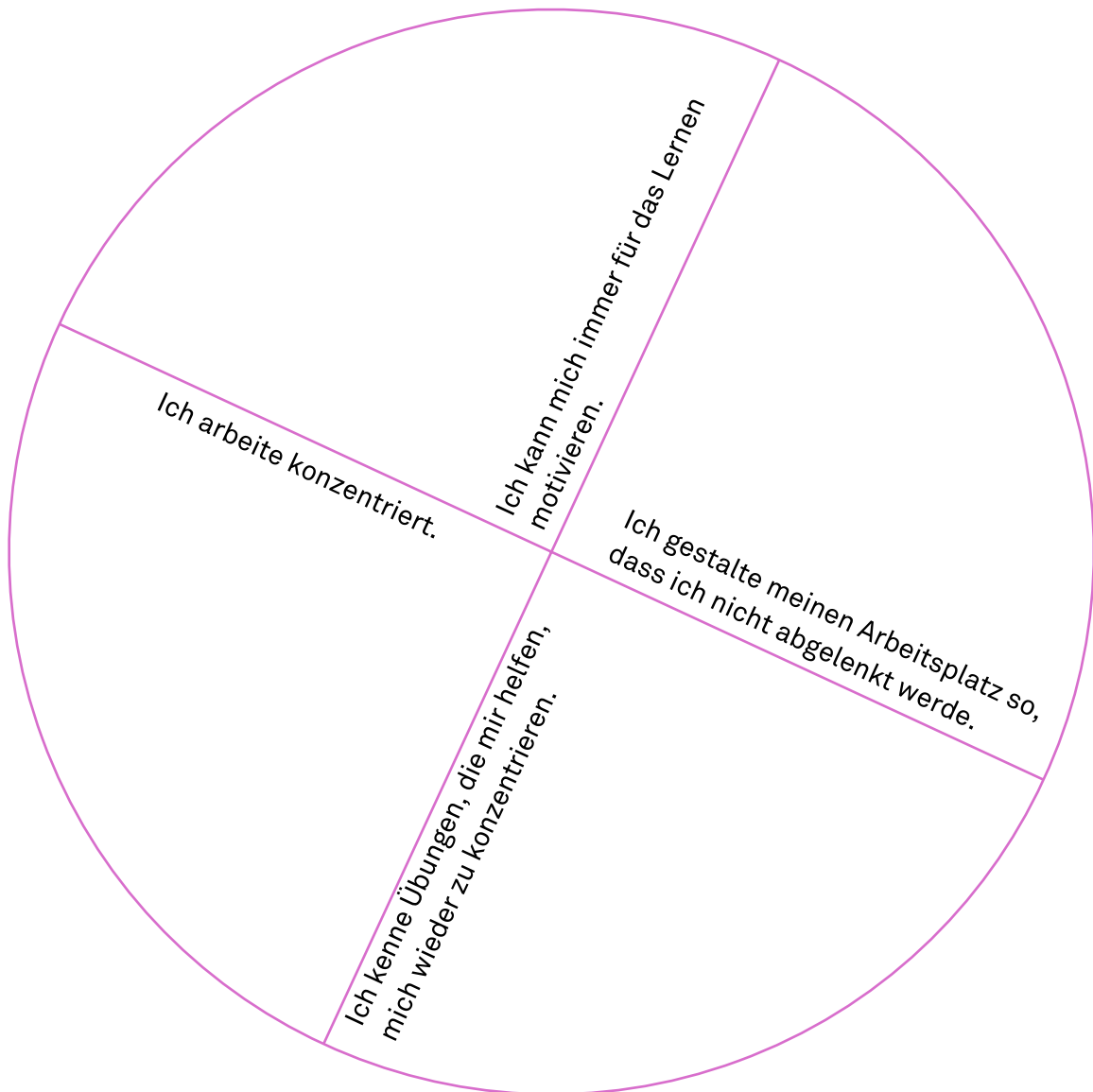
Lernverhalten  Ich kann...	Selbsteinschätzung			Fremdeinschätzung			Ziele  Daran möchte ich arbeiten...
	1	2	3	1	2	3	
...meine Ziele im Auge behalten.							
...konzentriert arbeiten.							
...aufmerksam bleiben.							
...							

## Peer-Feedback-Karte

1) Das ist dir gut gelungen...	2) Das ist dir noch nicht gut gelungen...
3) Den Tipp gebe ich dir...	4) Das nächste Mal wünsche ich mir von dir...

## Selbsteinschätzung

Male die Flächen im Kreis aus. Je weiter du hinaus malst, desto besser schätzt du dich ein.



Weitere Formen zur Selbst- und Fremdeinschätzung finden sich im Friedrich-Jahresheft von 2019 und der Beilage zum Heft «Praxis «Feedback» – Eine Gebrauchsanleitung für Schule und Unterricht»:

Friedrich-Jahresheft 2019 und Beilage Feedback. Friedrich-Verlag. Seelze-Velber: Kallmeyer, 2019. <https://www.friedrich-verlag.de/friedrich-plus/schule-paedagogik/unterrichtsentwicklung/friedrich-jahresheft/>

## Material 4.8: Strategieinterviews

Durch die Reflexion des eigenen Lernprozesses sollen Erfahrungen und der Einsatz von Strategien bewusst gemacht werden. Dies kann dabei helfen, den Wert von Strategien bewusst zu machen und künftige Lernprozesse zu optimieren. In 4er-Gruppen werden die Schüler:innen angeregt, ihren dokumentierten Lernprozess zu reflektieren. Jede Rolle des Rollenspiels repräsentiert ein Element der Reflexion, wodurch eine komplette Reflexion ermöglicht wird. Das Rollenspiel kann fachunabhängig durchgeführt werden.

### Möglicher Ablauf

1. Die Schüler:innen werden gebeten, ihre Dokumentation des Lernprozesses hervorzunehmen und durchzulesen.
2. Die Schüler:innen werden in 4er-Gruppen eingeteilt. Jede Gruppe erhält ein Kartenset (4 Karten, siehe S. 3).
3. Instruktion des Rollenspiels: Jede Person übernimmt eine Rolle und die dazugehörige Karte. Insgesamt gibt es vier Rollen:  
1 Befragte:r, Interviewer:in 1, Interviewer:in 2, Interviewer:in 3.  
Auf der Karte steht die Rolle, wann diese zum Einsatz kommt und welcher Auftrag erfüllt werden muss.
4. Am Ende werden die Karten im Uhrzeigersinn weitergereicht und das Rollenspiel beginnt erneut. Das Rollenspiel wird wiederholt, bis alle Teilnehmenden einmal die Rolle des:der Befragten eingenommen haben.
5. Nach dem Rollenspiel notieren die Schüler:innen ihre gewonnene Erkenntnis und setzen sich Ziele für das künftige Lernen.

### Anpassungsmöglichkeiten

- Bei 3er-Gruppen übernimmt Interviewer:in 1 auch die Rolle von Interviewer:in 3.
- Bei 5er-Gruppen kommt die Rolle des Beobachters bzw. der Beobachterin hinzu. Der bzw. die Beobachter:in beobachtet das Geschehen und schaut, dass die Gesprächsregeln und die Zeit eingehalten werden.

## Rollenspielkarten

### Rolle: Befragte:r

*Deine Aufgabe:*

Stell dir vor, du bist im Fernsehen als Expert:in deines Lernens eingeladen worden. Du wirst nacheinander von deinen Mitschüler:innen zu deinem Lernprozess interviewt. Nutze für das Beantworten der Fragen die Dokumentation deines Lernprozesses. Versuche, die gestellten Fragen so gut wie möglich zu beantworten. Keine Angst: Du bist schliesslich der/die Expert:in deines Lernens!

### Rolle: Beobachter:in

*Deine Aufgabe:*

Du beobachtest das gesamte Interview und kontrollierst, dass folgende Punkte beachtet werden:

- Der:die Interviewer:in lässt die befragte Person ausreden.
- Sollte ein:e Interviewer:in nach 5min noch nicht durch sein, weist du die Person darauf hin, langsam fertig zu werden.
- Nach allen Interviews fasst du die wichtigsten Erkenntnisse zusammen.

### Rolle: Interviewer:in 1

*Deine Aufgabe:*

Du bist als Erstes an der Reihe. Stelle die unten aufgeführten Fragen. Gehe erst zur nächsten Frage, wenn die befragte Person geantwortet hat.

1. Hast du dein Ziel erreicht?
2. War dein Vorgehen erfolgreich?
3. Bist du mit dem Ergebnis zufrieden?
4. Was fehlt noch?

### Rolle: Interviewer:in 2

*Deine Aufgabe:*

Du bist als Zweite:r an der Reihe. Stelle die unten aufgeführten Fragen. Gehe erst zur nächsten Frage, wenn die befragte Person geantwortet hat.

1. Was hat dazu geführt, dass du dein Ziel erreicht hast?
2. Welche Handlungen / Strategien waren hilfreich?
3. Was fehlt noch?

### **Rolle: Interviewer:in 3**

*Deine Aufgabe:*

Du bist als Dritte:r an der Reihe. Stelle die unten aufgeführten Fragen. Gehe erst zur nächsten Frage, wenn die befragte Person geantwortet hat.

1. Was behältst du für das nächste Mal bei?
2. Was möchtest du das nächste Mal anders machen?
3. Was nimmst du dir für das nächste Mal vor?

## Material 4.9: Kooperationskarte

Eine Kooperationskarte ist ein kurzes Reflexionsblatt, auf dem die Schüler:innen notieren, wie sie sich bei der Zusammenarbeit eingebracht haben. Dieses Vorgehen unterstützt die Selbstwahrnehmung und macht Kooperation sichtbar. Die Kooperationskarte kann nach kooperativen Lernphasen (z. B. Partner- oder Gruppenarbeit oder in Lerntandems) eingesetzt werden.

### **Meine Kooperationskarte – was habe ich zur Arbeit beigetragen?**

Was habe ich zur Zusammenarbeit beigetragen?

Welche/n Stärken, Fähigkeiten, Einsatz oder Strategien konnte ich einbringen?

Was hat mein bzw. meine Partner:in unterstützt?

Was möchte ich bei einer weiteren Zusammenarbeit gleich/anders machen?