

Ulrike Brämer
Bärbel Bach
Karin Blesius

Lernsituation

Fit für mein eigenständiges Lernen

Arbeitsheft mit Lernarrangements
zur Entwicklung von Lernstrategien

1. Auflage

Bestellnummer 440



1. Auflage 2015
Copyright © 2015

by SOL-Verlag GmbH, Düsseldorf
www.sol-verlag.de



Text: Ulrike Brämer, Bärbel Bach, Karin Blesius
ISBN 978-3-942264-44-0

www.sol-verlag.de
info@sol-verlag.de

Druck: Caritas Werkstätten, St. Anna, 56766 Ulmen

Hinweis zu § 52a UrhG: Weder das Werk noch seine Teile dürfen ohne Einwilligung des Verlages eingescannt und in ein Netzwerk eingestellt werden. Dies gilt auch für die Intranets von Schulen, Lernplattformen und sonstigen Bildungseinrichtungen.

Handhabung des Arbeitsbuches

Lern-situation	Das Arbeitsbuch enthält eine Lernsituation zum Lernen lernen, die mehrere Lernaufgaben beinhaltet.
Warm-up	Die Lernsituation startet mit einem Warm-up. Dabei werden die in der Lernsituation angestrebten Kompetenzen grafisch dargestellt, sodass du einen strukturierten Überblick bekommst, was dich in den nächsten Unterrichtsstunden erwartet. Du sollst den Lernstoff in dein bestehendes Wissen integrieren. Du erhältst schnell einen Überblick, welches Vorwissen du aktivieren musst, um den Lernstoff möglichst effizient zu bearbeiten. Du integrierst somit leichter neue Informationen in bestehendes Wissen.
	Zu Beginn jeder Lernaufgabe steht eine authentische Situation, die du zu-nächst lesen und anschließend in eigenen Worten konkretisierst.
	Aus der Situation heraus bildest du eine Leitfrage , an der du dich beim Erledigen des Arbeitsauftrags orientieren sollst. Bei der abschließenden Präsentation ist die Leitfrage ausführlich zu beantworten.
	Der Arbeitsauftrag ist methodisch nach dem Modell der vollständigen Handlung (informieren – planen – entscheiden – ausführen – kontrollieren – auswerten) konzipiert.
Lernarrangement	<p>Du wirst an die systematische Informationsbeschaffung und -verarbeitung herangeführt. Zu allen unterstrichenen Begriffen informierst du dich. Du suchst über den Index (Schlagwortverzeichnis) nach Informationen in den integrierten Manualen (Theorieteil, Methodenteil).</p> <p>Nachdem du neue Informationen erhalten und dich gedanklich damit auseinandergesetzt hast (Ich-Phase), tauschst du dich kooperativ aus, planst verschiedene Umsetzungskonzepte und entscheidest dich für einen Lösungsweg (Du-Phase). In der Regel führst du Aktionen alleine aus (Ich-Phase) und kontrollierst mit einem Partner die Umsetzung deines Lösungsansatzes (Du-Phase).</p> <p>Im Plenum kontrollierst du dein Handlungsprodukt und wertest deinen Lernprozess aus. Hier soll nun konstruktiv das erarbeitete Produkt oder der Vortrag beurteilt werden (Wir-Phase). Nach der Präsentation eines oder mehrerer Handlungsprodukte solltest du dann ggf. dein eigenes Handlungsprodukt optimieren bzw. die eigenen Schlüsse daraus ziehen (Ich-Phase).</p>
Kompetenz-Portfolio	In der letzten Lernaufgabe der Lernsituation reflektierst du schriftlich deine erworbenen Kompetenzfelder und Lernstrategien. Einerseits setzt du dich noch einmal intensiv mit fachlichen Inhalten auseinander und andererseits reflektierst du deinen Lernprozess.
Manual	Zur Unterstützung des selbstorganisierten Lernens stehen dir in den Manualen Informationen zur Bewältigung der Arbeitsaufträge zur Verfügung.

Vorwort

Liebe Lernende, lieber Lernender,

welche Kompetenzen musst du für deinen zukünftigen Beruf bzw. dein Studium mitbringen? Neben den Fachkompetenzen wird von dir erwartet, dass du über Methodenkompetenz und Lernstrategien verfügst. Du solltest in der Lage sein, dir Fachwissen oder z. B. neue Software-Programm-Versionen selbstständig anzueignen, und das ein Leben lang.

Mit diesem Arbeitsheft kannst du deine Arbeits- und Lerntechniken systematisch fördern und zu Lernstrategien ausbauen. Du erarbeitest Regelwerke, Leitfäden und Übersichten für den ständigen Einsatz während des Unterrichts oder zur Unterstützung deiner Hausaufgaben. Im Laufe der Zeit werden sich die verschiedenen Lernstrategien festigen. Das eigenständige Arbeiten, um Probleme zu lösen, wird dir leichter fallen.

Du lernst, dich erfolgreich im Team zu verhalten, effektiv zu lesen, Informationen zu verwerten, nachhaltig zu präsentieren und dich systematisch selbst zu reflektieren. Außerdem erarbeitest du dir Strategien für eine gute Konzentration und Motivation, ein persönliches Zeitmanagement und die Gestaltung eines optimalen Arbeitsumfeldes.

Deine Personalkompetenz wird gefördert, indem du in diesem Buch zum selbstständigen und eigenverantwortlichen Arbeiten hingeführt wirst. In den Lernarrangements musst du deine eigenen Produkte (Leistungen) und die der anderen kritisch kommentieren, sodass deine Urteilsfähigkeit verfeinert wird. Die Personalkompetenz beinhaltet auch deine Denkfähigkeit. Die Arbeitsaufträge sind so aufgebaut, dass du analytisch arbeitest (Informationen einem Text entnehmen), die Informationen dann strukturierst und vernetzt.

Zu Beginn der Lernsituation findest du einen Überblick über die zu erreichenden Kompetenzen, die Inhalte, die Lern- und Arbeitstechniken bzw. Methoden und die benötigten Ressourcen. Die in dem Raster abgebildeten Grafiken dienen zur **Lernanbahnung**, um dein Vorwissen zu aktivieren. Anschließend bearbeitest du die Lernaufgaben. Zunächst beschäftigst du dich mit der **problemorientierten Situation**, machst dir die Leitfrage klar und löst anschließend den Arbeitsauftrag, der sich in der Regel an dem Modell der **vollständigen Handlung** (informieren – planen – entscheiden – ausführen – kontrollieren – auswerten) orientiert.

Im Methoden-Manual erhältst du die notwendigen Informationen zur Lösung deiner Lernaufgaben. Bearbeite die Lernaufgabe immer so, dass du später in deiner Präsentation die **Leitfrage** umfangreich beantworten kannst. Zum Schluss steht im Plenumsgespräch die Reflexion/Besprechung des Ergebnisses an. Hier soll nun konstruktiv das erarbeitete Produkt, der Vortrag oder die Moderation beurteilt werden. Dein korrigiertes Ergebnis heftest du anschließend in einer Mappe ab.

Am Ende der Lernsituation sollst du zur Selbstreflexion angeregt werden. Anhand eines gut gelungenen bzw. aussagekräftigen Handlungsproduktes reflektierst du deinen Kompetenzzuwachs (Fach-, Methoden-, Personal- und Sozialkompetenzen), äußerst dich zu Lernhemmnissen sowie emotionalen Empfindungen und setzt dir Ziele für die weitere Arbeitshaltung. Hierdurch wird der Anspruch an Selbststeuerung und Eigenverantwortung im Lernen gefördert.

Neue Lern- und Lehrkultur

Bei den Lernarrangements zur Erlangung der Methoden-Kompetenz und Lernstrategien sollst du keine fertigen Vorlagen übernehmen, sondern du sollst Fragen stellen, Probleme sehen, Sachverhalte erforschen und selbst kreativ sein.

Die Lehrkraft gibt dir die Möglichkeit, dich aktiv am Lernprozess zu beteiligen. Sie agiert selbst als Planer, der Lernaufgaben mit dir bespricht, Informationen und Medien bereitstellt und beratend zur Seite steht. Die neue Lern- und Lehrkultur setzt voraus, dass du zur Bearbeitung einer komplexen Lernaufgabe eigenständig Informationen erfasst, den Lösungsweg planst, Entscheidungen triffst, deine Ideen ausführst und dich mit deinen Partnern gegenseitig kontrollierst.

In der **Präsentations- bzw. Bewertungsphase** der Handlungsprodukte lenkt deine Lehrkraft die Plenumsdiskussion durch Impulse, falls Fehler, Lücken oder Unstimmigkeiten auftreten. Nur wenn dir ein Handlungsspielraum gewährt wird, kannst du kreativ agieren, eigene innovative Lösungswege finden und dich selbst organisieren. Die Lehrkraft wie auch du selbst müssen offen und tolerant bei der Bewertung der Handlungsprodukte sein. Es gibt viele mögliche Wege und Lösungen, die es mit guten Argumenten zu verteidigen gilt; dadurch wird die Motivation zum eigenständigen Lernen entwickelt und gefördert. Die Motivation zum eigenständigen Lernen aufrechtzuerhalten, ist entscheidend für dein erfolgreiches Privat- und Berufsleben.

Leistungsnachweise: Daneben sollte der Lernerfolg prozessorientiert überprüft werden, d. h., dass deine Arbeitshaltung während der Erarbeitungsphase bewertet wird. Das Bemühen, die Arbeit zu kontrollieren, zu planen, sich mit dem Partner abzustimmen, den Zeitrahmen einzuhalten etc. wird gleichbedeutend für den Lernerfolg angesehen wie das dadurch erlangte Resultat bzw. Fachwissen. Die Arbeits- und Lernprozesse selbst und die dabei gebildeten Kompetenzen werden ebenso bewertet wie das erworbene Fachwissen. Für die Reflexionsanteile sollte eine selbstkritisch Zeit aufgewendet werden, um den eigenen Kompetenzzuwachs angemessen auszuwerten. Grundsätzlich ist es empfehlenswert, ab und zu ein Gespräch mit deiner Lehrkraft zu führen, ob deine Selbsteinschätzung mit der Fremdeinschätzung übereinstimmt. Am Schluss der Beratung solltest du Vorsätze fassen, um deine Kompetenzen weiterzuentwickeln. Halte dabei die Tipps der Lehrkraft schriftlich fest.

Auch **Handlungsprodukte** können benotet werden. In diesem Heft wirst du in den Arbeitsaufträgen aufgefordert, deine Produkte in der Entwicklungs-Portfolio-Mappe abzuheften. Das **Portfolio** stellt somit eine Ergänzung deiner sonstigen Leistungen dar.

Wir hoffen, dass du dir mit dem Arbeitsheft gezielt die Grundlagen für deine Lernstrategien aneignen kannst, viel Freude bei der Erarbeitung hast und durch die regelmäßigen Partner- und Gruppenarbeiten die Teamkompetenz schon etwas stärken kannst.

Ulrike Brämer, Bärbel Bach und Karin Blesius

September 2015

Inhaltsverzeichnis

Lernsituation: Erfolgreiches Lernen lernen	1
1. Lernaufgabe	2
Wie verhalte ich mich erfolgreich im Team?	2
2. Lernaufgabe	4
Wie erschließe und verarbeite ich Informationen effektiv und urheberrechtlich korrekt?	4
3. Lernaufgabe	5
Wie organisiere und motiviere ich mich, um eigenständig Aufgaben zu lösen?	5
4. Lernaufgabe	7
Wie meistere ich schwierige Situationen?	7
5. Lernaufgabe	8
Wie steigere ich systematisch meine Präsentations- und Reflexionskompetenz?	8
6. Kompetenz-Portfolio	10
Wie überwache ich meine Vorgehensweise beim Lernen, um optimale Ergebnisse zu erzielen?	10
Methoden-Manual	11
Gesprächsregeln für die Teamarbeit (LA 1)	11
Lernstrategien anwenden	13
Ressourcenbezogene Lernstrategien – Lernen organisieren	14
Motivation (LA 3)	14
Zeitmanagement (LA 3)	15
Konzentration (LA 3)	16
Arbeitsumfeld (LA 3)	17
Mit Stress umgehen (LA 4)	18
Kognitive Lernstrategien – Informationen verarbeiten	19
Lesestrategien einsetzen (LA 2)	19
Informationen beschaffen und filtern – Internetrecherche (LA 2)	20
Informationen festhalten und darstellen (LA 2)	21
Literaturverzeichnis erstellen	24
Texte markieren (LA 2)	26
Inhalte strukturieren und visualisieren (LA 2)	27
MindMaps erstellen (LA 2)	28
Checklistentechnik anwenden	30
Informationsblätter computergestützt erstellen	31
Referate halten	32
Referaten zuhören	32
Metakognitive Lernstrategien – Lernfortschritt kontrollieren	33
Reflektieren (LA 5 und LA 6)	33
Kreativitätstechniken einsetzen	34
Brainstorming organisieren	34
Kartenabfrage arrangieren	35
Clustering im Team durchführen	36
Placemat	37
Medien gestalten	38
Plakate gestalten (LA 5)	38
Präsentationsdokumente gestalten (LA 5)	39
Präsentationsmöglichkeiten nutzen (LA 5)	40
Sprache	40
Körpersprache	40
Anschauungsmaterial	40
Bühnenbild	40
Großmethoden	41
Leittextmethode	41
Gruppenpuzzle	43
Kugellager	44
Literaturverzeichnis	45
Index	46

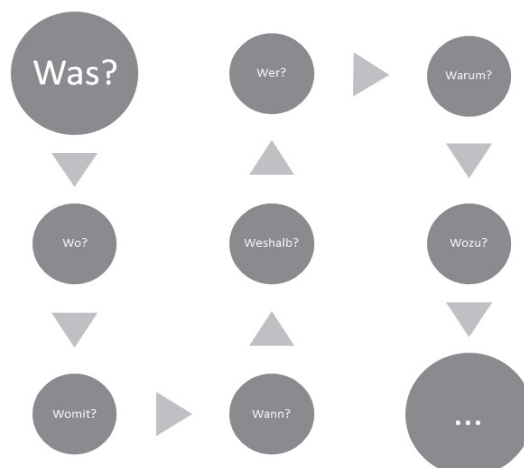
Lernsituation: Erfolgreiches Lernen lernen

Arbeitsplan

Kompetenzen	<ul style="list-style-type: none"> • Arbeitsplatz störungsfrei einrichten • Effektiv die Zeit planen • Erfolgreich in einem Team arbeiten • Informationen erschließen • Informationen urheberrechtlich korrekt verarbeiten • Schwierige Situationen bewältigen • Informationen professionell präsentieren und reflektieren
Inhalte	<ul style="list-style-type: none"> • Verhaltensnormen im Team • Konzentration, Motivation und Zeitmanagement • Arbeitsumfeld und Stressbewältigung • Lesestrategien • Präsentationsregeln • Entwicklungsportfolio
Portfolio	<ul style="list-style-type: none"> • Regelwerk „Erfolgreiches Teamverhalten“ • Ablaufplan zu Lesestrategie • Übersichten zum Datenschutz und Urheberrecht • Leitfäden zur Konzentration, Motivation, Zeitmanagement und Arbeitspaltzgestaltung • Matrix zu leistungshemmenden und -fördernden Lernstrategien • Katalog mit Präsentationstipps • Präsentationsunterlagen zur Reflexion
Zeit	ca. 20 Stunden

Warm up (Brainstorming – Kartenabfrage)

Erfolgreich lernen – aber wie?





1. Lernaufgabe

Dein Ziel ist es, gut für die Zukunft gerüstet zu sein, um deinen Lebensweg erfolgreich zu meistern. Dazu gehören u. a. eine professionelle Kommunikation, effizientes Schreiben von Texten, angemessene Umgangsformen und teamorientiertes Arbeiten.

In der Schule, im Studium oder in deiner späteren Berufsausbildung wirst du als guter Teamplayer anerkannt sein und bessere Ergebnisse erzielen. Das wird sich positiv auswirken auf Mitschüler und Studienkollegen und später bei den Unternehmen, die geeignete Mitarbeiter einstellen.

Wie verhalte ich mich erfolgreich im Team?

Arbeitsauftrag



Tandem (Partnerarbeit)

1. **Suche** im Index nach dem Schlagwort **Gesprächsregeln für die Teamarbeit**, und schlage die entsprechende Seite auf. Teile dir die Bearbeitung der Informationen auf und **lege** fest, wer sich über Text (1) und (2) informiert.

Gesprächsregeln (1)	Gesprächsregeln (2)
2. Lies das Informationsblatt „Gesprächsregeln im Team (1)“.	2. Lies das Informationsblatt „Gesprächsregeln im Team (2)“.
3. Schreibe wichtige Kernaussagen auf einen Spickzettel bzw. arbeite mit Randnotizen.	3. Schreibe wichtige Kernaussagen auf einen Spickzettel bzw. arbeite mit Randnotizen.
4. Setz dich in den Außenkreis.	4. Setz dich in den Innenkreis.
5. Erläutere mithilfe deines Spickzettels deinem Gegenüber die Gesprächsregeln (1). Dein Partner erstellt währenddessen einen Spickzettel. Beim Signal der Lehrkraft rückst dein Partner eine Position weiter.	5. Hör deinem Gegenüber zu und ergänze deinen Spickzettel mit den Gesprächsregeln (1). Beim Signal der Lehrkraft rückst du eine Position nach rechts.
6. Kontrolliere die Erläuterungen deines Gegenübers über die Gesprächsregeln (1). Beim Signal der Lehrkraft rückst dein Partner eine Position weiter.	6. Erläutere mithilfe deines Spickzettels/deiner Randnotizen deinem Gegenüber die neuen Gesprächsregeln (1). Beim Signal der Lehrkraft rückst du eine Position nach rechts.
7. Hör deinem Gegenüber zu und ergänze deinen Spickzettel mit den Gesprächsregeln (2) bzw. mache dir Randnotizen. Beim Signal der Lehrkraft rückst dein Partner eine Position weiter.	7. Erläutere deinem Gegenüber die Gesprächsregeln (2). Beim Signal der Lehrkraft rückst du eine Position nach rechts.
8. Erläutere mithilfe deines Spickzettels/deiner Randnotizen deinem Gegenüber die Gesprächsregeln (2).	8. Kontrolliere die Erläuterungen deines Gegenübers zu den Gesprächsregeln (2).

Tandem

9. **Erstellt** gemeinsam ein übersichtliches Regelwerk „Strategie: Erfolgreiches Teamverhalten“ mit begründeten Ich-Botschaften (z. B.: Ich höre meinen Gesprächspartnern zu, um sie zu verstehen und meine Meinung zu überdenken.)
10. **Formuliert** Fragen mit entsprechenden Antworten, die zeigen, dass ihr die Regeln des Teamverhaltens beherrscht.

Beispiel: „Wie verhalte ich mich, wenn ein Teammitglied nur seine Meinung durchsetzen möchte? (Bei abweichenden Meinungen vertrete ich meinen Standpunkt mutig, aber bleibe freundlich und wähle einsehbare Argumente.)“

Plenum (Stuhlkreis)

11. **Stellt** einer nach dem anderen – im Uhrzeigersinn – seine Ich-Botschaften vor. Halte Blickkontakt zu euren Zuhörern.
12. **Korrigiert** ggf. die eigenen Ich-Botschaften, die nicht treffend formuliert sind.
13. **Überprüft** mithilfe des erstellten Frage-Antwort-Katalogs bei euren Mitschüler(innen), ob sie sich schon erfolgreich im Team verhalten können. Sammelt unterschiedliche Lösungsansätze.
14. **Diskutiert** über mögliche Verhaltensweisen.

Einzelarbeit (Hausaufgabe)

15. **Ziehe** für dich ein Fazit aus diesem Stuhlkreis und überlege dir, wo deine Stärken und Schwächen sind.
16. **Formuliere** einen Vorsatz, den du bei der nächsten Teamarbeit beachten wirst.
17. **Bringe** das Regelwerk „Lernstrategie: Erfolgreiches Teamverhalten“ mit einer aussagekräftigen Überschrift in eine optisch ansprechende Form.

Schütze das Regelwerk für eine langfristige Verwendung durch eine Folie und hefte es mit deinem Vorsatz in deine **Entwicklungs-Portfolio-Mappe** ab.

Lernstrategie: Erfolgreiches Teamverhalten



2. Lernaufgabe

Damit du dich für Schule, Studium oder Beruf ausreichend vorbereiten kannst, ist es wichtig, passende Fachtexte, -bücher, Zeitschriften und Zeitungen lesen zu können. Gewöhne dir an, diese Informationen nach den drei Phasen der Lesestrategie zu erschließen, denn sonst verlierst du leicht den Überblick. Wenn du die benutzten Informationen in deinen Ausarbeitungen, Präsentationen, Referaten u. Ä. verwendest, muss du unbedingt das Urheberrecht beachten.

Wie erschließe und verarbeite ich Informationen effektiv und urheberrechtlich korrekt?



Arbeitsauftrag

Einzelarbeit

1. **Informiere** dich im Methoden-Manual über **Lesestrategien einsetzen** und lies die Texte auch zu den hervorgehobenen Begriffen (**Texte markieren** und **Inhalte strukturieren und visualisieren**). Suche diese über den Index.
2. **Erstelle** einen Ablaufplan zu den drei Phasen der Lesestrategie und erläutere kurz an den entsprechenden Stellen die erforderlichen Arbeitstechniken.

3er-Gruppe

3. **Vergleiche** eure Ablaufpläne – ergänzt sie ggf. Bereitet euch auf die Präsentation vor – jedes Teammitglied übernimmt eine Phase der Lesestrategie.

Plenum

4. **Präsentiert** – wie in der Gruppe abgesprochen – den Ablaufplan zu den drei Phasen der Lesestrategie.

Hausaufgabe

5. **Bringe** den Ablaufplan „Lernstrategie: Effektiv lesen“ mit einer aussagekräftigen Überschrift in eine optisch ansprechende Form.

Schütze den Ablaufplan für den ständigen Einsatz durch eine Folie und hefte ihn in deine Entwicklungs-Portfolio-Mappe ab.

Lernstrategie: Effektiv lesen

Einzelarbeit

6. **Erschließe** den Informationstext **Informationen beschaffen und filtern – Internetrecherche** mithilfe deines Ablaufplans zu den Lesestrategien. **Verwende** zur Strukturierung eine **MindMap**.

Tandem

7. **Tauscht** mithilfe der MindMap die gewonnenen Informationen aus.
8. **Bereitet** euch gemeinsam auf die folgende Präsentation vor, indem der eine die Vorgehensweise bei der Texterschließung und der andere die MindMap vorstellt.

Plenum

9. **Stellt** – wie im Tandem abgesprochen – die MindMap vor und erläutert mithilfe des Ablaufplanes „Effektiv lesen“ die Vorgehensweise der Texterschließung. Sprecht klar und deutlich in ganzen Sätzen.
10. **Gebt** dem Tandem ein konstruktives Feedback – äußert euch in Ich-Botschaften.
11. **Erschließt** in gleicher Weise den Informationstext **Informationen festhalten und darstellen**.

Hausaufgabe

12. **Bringe** die beiden MindMaps „Informationen beschaffen und filtern“ sowie „Informationen festhalten und darstellen“ mit einer aussagekräftigen Überschrift in eine optisch ansprechende Form.

Schütze die beiden MindMaps für den ständigen Einsatz durch eine Folie und hefte beide in deine Entwicklungs-Portfolio-Mappe ab.

Lernstrategie: Informationen verwerten

3. Lernaufgabe

Es ist wichtig – egal ob für Schule, Studium oder Arbeitsplatz –, organisiert, motiviert und selbstständig an die täglichen Aufgaben heranzugehen. Diese Fähigkeiten sind erlernbar bzw. du übst bewusst sogenannte **ressourcenbezogene Lernstrategien** ein.

Mit einer effektiven Arbeitsweise in der Vorbereitung und Durchführung deiner Aufgaben sowie mit einer positiven inneren Einstellung geht dir die Arbeit leichter von der Hand, und der Erfolg stellt sich schon nach kurzer Zeit ein.

Wie organisiere und motiviere ich mich, um eigenständig Aufgaben zu lösen?

Arbeitsauftrag

Stammgruppe (vier Teammitglieder)

1. **Verschafft** euch einen Überblick im Methoden-Manual über **Motivation, Konzentration, Zeitmanagement und Arbeitsumfeld**.
2. **Entscheidet** euch arbeitsteilig für jeweils ein Thema.



3. **Schickt** eure Stammgruppen-Mitglieder in die jeweilige Expertengruppe (A = Motivation, B = Konzentration, C = Zeitmanagement, D = Arbeitsumfeld).

Expertengruppe

4. **Lest** – jeder in Einzelarbeit – nach den bereits erlernten Lesestrategien den jeweiligen Informationstext.
5. **Erläutert** euch den Inhalt des Informationstextes und klärt innerhalb eurer Gruppe auftretende Fragen.
6. **Erstellt** gemeinsam einen Leitfaden zu eurer Lernstrategie.

Stammgruppenarbeit

7. **Gebt** euer Wissen mithilfe des Leitfadens über eure Lernstrategie verantwortungsvoll an eure Teammitglieder weiter. Jeder Experte hat etwa fünf Minuten Zeit. Die anderen Teammitglieder machen sich Notizen zu den einzelnen Lernstrategien.
8. **Entwickle** ein szenisches Spiel, in dem die Handlungen nicht den optimalen Lernstrategien entsprechen. Haltet den Ablauf des Spiels schriftlich fest.
9. **Bereitet** euch im Team auf das szenische Spiel vor (Hilfsmittel: Ablaufplan)

Plenum

10. **Stellt** euer szenisches Spiel vor.
11. **Schlagt** mithilfe eurer Leitfäden Verbesserungsmöglichkeiten vor.

Einzelarbeit

12. **Entwickel** deinen persönlichen Leitfaden zum „Lernen organisieren“.

Hausaufgabe

13. **Bringe** deinen persönlichen Leitfaden zum „Lernen organisieren“ mit einer aussagekräftigen Überschrift in eine optisch ansprechende Form.

Schütze den Leitfaden für den ständigen Einsatz durch eine Folie und hefte ihn in deine Entwicklungs-Portfolio-Mappe ab.

Lernstrategie: Lernen organisieren

4. Lernaufgabe



Du hast deine ersten Lernaufgaben bewältigt und sicherlich manchmal Unsicherheiten innerhalb der Gruppe oder während der Plenumsarbeit verspürt.

Damit du in Zukunft mit schwierigen Situationen besser umgehen kannst, gibt es auch dazu Methoden, um mehr Selbstbewusstsein und Sicherheit zu erlangen.

Wie meistere ich schwierige Situationen?

Arbeitsauftrag



Einzelarbeit

1. **Erschließe** (Nutze dazu die Lesestrategie!) den Informationstext **Mit Stress umgehen**. Verwende als Strukturierungstechnik eine **Matrix** bzw. ein **Pro und Kontra**, indem du leistungshemmende und leistungsfördernde Strategien in Bezug auf schwierige Situationen aufführst.

Tandem

2. **Vergleiche** eure Ergebnisse und sprecht über bereits erlebte Situationen.

Plenum (Stuhlkreis)

3. **Diskutiert** mithilfe der erstellten Grafik (Matrix bzw. Pro und Kontra) wie ihr lernen könnt, mit Ängsten umzugehen.

Einzelarbeit

4. **Liste** drei Situationen auf, die dich beschäftigen, und schreibe deine Gedanken/Gefühle auf. Finde zu jedem Fall Möglichkeiten, deine Ängste zu bewältigen bzw. zu steuern. Verwende zur Strukturierung eine Tabelle.

Hausaufgabe

5. **Bringe** deine Tabelle „Gefühle steuern“ mit einer aussagekräftigen Überschrift in eine optisch ansprechende Form.

Schütze sie für den ständigen Einsatz durch eine Folie und heften sie in deine Entwicklungs-Portfolio-Mappe ab.

Lernstrategie: Gefühle steuern

6. **Gib** deine Tabelle „Gefühle steuern“ zur Kontrolle deiner Lehrkraft ab – suche ggf. das Gespräch mit ihr.



5. Lernaufgabe

In der letzten Lernaufgabe hast du dich mit schwierigen Situationen beschäftigt. Sicherlich gehört das Präsentieren vor einem Publikum – für einige von euch – zu einer solchen Situation.

Gutes Präsentieren ist eine Kompetenz, die aus vielen einzelnen Faktoren besteht. Du benötigst dazu Präsentationsregeln, eine positive Einstellung und Ausdauer. Hier hilft fleißiges Üben und ehrliche Selbsteinschätzung. Um dich also stets weiter zu verbessern, beobachte deinen Entwicklungsfortschritt und halte ihn schriftlich fest.

Wie steigern ich systematisch meine Präsentations- und Reflexionskompetenz?



Arbeitsauftrag

Tandem (Partnerarbeit)

1. **Sucht** im Index nach dem Schlagwort **Präsentationsmöglichkeiten nutzen (A)** und **Plakate und Präsentationsdokumente gestalten (B)**, und schlägt die entsprechenden Seiten auf.
2. **Teilt** euch die Bearbeitung der Informationen auf und legt fest, wer sich über Text (A) und (B) informiert.

Präsentation (A)	Präsentation(B)
3. Erschließe mithilfe der Lesestrategie Text (A).	3. Erschließe mithilfe der Lesestrategie Text (B).
4. Setz dich in den Außenkreis.	4. Setz dich in den Innenkreis.
5. Erläutere mithilfe deiner Notizen deinem Gegenüber die Inhalte zu Text (A). Dein Partner macht sich währenddessen Notizen. Beim Signal der Lehrkraft rückt dein Partner eine Position weiter.	5. Hör deinem Gegenüber zu und schreibe die gehörten Informationen stichwortartig mit. Beim Signal der Lehrkraft rücke eine Position nach rechts.
6. Kontrolliere die Erläuterungen deines Gegenübers. Beim Signal der Lehrkraft rückt dein Partner eine Position weiter.	6. Erläutere mithilfe deiner Notizen deinem Gegenüber die Informationen aus Text (A). Beim Signal der Lehrkraft rücke eine Position nach rechts.
7. Hör deinem Gegenüber zu und schreibe die gehörten Informationen stichwortartig mit. Beim Signal der Lehrkraft rückt dein Partner eine Position weiter.	7. Erläutere deinem Gegenüber die Informationen aus Text (B). Beim Signal der Lehrkraft rücke eine Position nach rechts.
8. Erläutere mithilfe deiner Notizen deinem Gegenüber die Informationen aus Text (B).	8. Kontrolliere die Erläuterungen deines Gegenübers zu Text (B).

Einzelarbeit

9. **Erstelle** einen Katalog mit zehn Tipps für eine lebendige und anschauliche Präsentation.

Plenum (Stuhlkreis)

10. **Vergleicht** eure Kataloge und ergänzt sie um jeweils fünf Tipps.

Hausaufgabe

11. **Bringe** deinen Katalog „Präsentationstipps“ mit einer aussagekräftigen Überschrift in eine optisch ansprechende Form.

Schütze die Präsentationstipps für den ständigen Einsatz durch eine Folie und hefte sie in eine Entwicklungs-Portfolio-Mappe ab.

Lernstrategie: Nachhaltig **P**räsentieren

Einzelarbeit

12. **Erschließe** dir den Text **Reflektieren**.
13. **Bereite** dich auf eine lebendige Präsentation zum Thema **Reflektieren** vor. Schreibe dir einen Ablaufplan mit den entsprechenden Handzetteln zur Präsentation (Regieanweisung). Beachte dabei die bisher erlernten Strategien und deine gefundenen Präsentationstipps.

4er-Gruppe

14. **Stellt** euch gegenseitig die Vorträge mithilfe der Handzettel und Regieanweisungen vor.
15. **Notiert** eure persönliche Einschätzung zum eigenen Vortrag.
16. **Lasst** euch ein Feedback geben, zum einen zum Inhalt und zum anderen zur Präsentation. Korrigiert ggf. die eigene Präsentationsvorbereitung.
17. **Wählt** aus eurer Gruppe die Präsentation aus, die eurer Meinung nach vom Inhalt her den Präsentationsanforderungen am besten entspricht.

Plenum

18. **Stellt** eure Präsentationen vor und lasst euch von der Klasse ein Feedback geben.

Hausaufgabe

19. **Bringe** deine Handzettel „Systematisch reflektieren“ mit einer aussagekräftigen Überschrift in eine optisch ansprechende Form

Schütze sie für den ständigen Einsatz durch eine Folie und hefte sie in deine Entwicklungs-Portfolio-Mappe ab.

Lernstrategie: Systematisch reflektieren

6. Kompetenz-Portfolio

Die Lernsituation ist abgeschlossen und nun möchtest du in deinem persönlichen Entwicklungsportfolio (Handlungsprodukte und Reflexionen) deinen derzeitigen Lernzuwachs reflektieren. Setze dich dazu erneut mit den Kerninhalten auseinander:

- ⇒ Lernstrategien anwenden
- ⇒ Erfolgreich in einem Team arbeiten
- ⇒ Informationen erschließen
- ⇒ Nach Informationen recherchieren
- ⇒ Lernen effektiv organisieren
- ⇒ Schwierige Situationen bewältigen
- ⇒ Informationen professionell präsentieren

Wie überwache ich meine Vorgehensweise beim Lernen, um optimale Ergebnisse zu erzielen?

Arbeitsauftrag

Einzelarbeit

1. **Äußere** dich aus den in der vergangenen Lernsituation gemachten Erfahrungen zu den einzelnen Kerninhalten. Nimm deine erstellten Handlungsprodukte zu Hilfe (Ablaufplan, Tabelle, MindMap ...).
2. **Gib** in der Einleitung wieder, womit du dich in dieser Lernsituation beschäftigt hast. Stelle im Hauptteil deine Lernerfolge, -wege und -probleme dar. Ziehe am Schluss ein Fazit und stecke dir neue Ziele.
3. **Gestalte** dein Portfolio leserfreundlich, indem du Name, Datum ... in die Kopfzeile schreibst, deine Gedanken in Abschnitte gliederst und mit Abschnittsüberschriften versiehst.

Jour fixe (Beratungsgespräch mit Lehrkraft)

4. **Erläutere** anhand der Handlungsprodukte und der Reflexion deine Entwicklung.

Inhaltskategorien für dein Kompetenz-Portfolio

Deine fachliche Weiterentwicklung: *Ich habe die Verhaltensregeln im Team angewandt. Ich habe den Nutzen eines Zeitplans erkannt und eingesetzt ...*

Deine persönlichen Erfahrungen, Erlebnisse und Einsichten: *Ich habe gemerkt, dass es mit Geduld besser geht. Es fällt mir leichter, wenn ich mir Notizen mache.*

Deine (Lern-)Aktivitäten bzw. Lernstrategien/Arbeitsmethoden: *Ich habe meine Konzentration gestärkt, durch ... Ich erschließe neue Textinhalte, indem ich ... Ich strukturierte meine Gedanken zunächst ...*

Empfundene Behinderung des Lernens: *In der Gruppe herrschte Verwirrung, weil ...*

Wertungen, emotionale Äußerungen: *Besonders gefallen hat mir: ... Heute war mir alles zu viel.*

Schildere deine inneren Zustände wie Irritationen, Erleichterung, Spannungserleben etc.: *Ich fühlte mich unter Druck gesetzt, weil ... Erleichtert fühlte ich mich nach der Präsentation, weil meine Lehrkraft ...*

Resultierende Hoffnungen, Erwartungen, Wünsche, Vorhaben: *Ich wünsche mir, dass ich mehr Sicherheit in ... erlange. Ich nehme mir vor, ... Jetzt bin ich gespannt, ...*

(Winter, 2004, S. 259)

Gesprächsregeln für die Teamarbeit (LA 1)

Eine gute Teamarbeit funktioniert nur dann, wenn sich innerhalb des Teams konstruktiv verhalten wird. Dazu empfiehlt Pabst-Weinschenk (2004) folgende Gesprächsregeln zu beachten:

Gesprächsregeln Teil 1

Ausreden lassen und gut zuhören: Gutes Zuhören erfordert zwar etwas mehr Zeit, aber diese Zeit ist eine ausgezeichnete Investition in die Qualität der Diskussion. Du bist gut beraten, wenn du deine eigene Meinung manchmal für eine gewisse Zeit beiseite lässt, um den Standpunkt eines Diskussionspartners zu verstehen und dich in seine Perspektive einzufühlen.

Ich-Botschaften statt Man-Formeln: Pauschale Verallgemeinerungen (man) machen aus einem kooperativen Miteinander schnell ein Sieg-Niederlagen-Spiel: Die anderen fühlen sich angegriffen, wenn sie so belehrt oder vereinnahmt werden. Ich-Botschaften bieten jedem mehr Chancen, den Reichtum seiner eigenen Anschauungen und seiner Kreativität auszuschöpfen.

Körpersprache und Sprechdruck beachten: „Der Ton macht die Musik“ wird oft gesagt, wenn auf die grundlegende Bedeutung von Körpersprache und Sprechdruck hingewiesen wird. Das Nonverbale ist ein ursprüngliches Kommunikationsmittel des Menschen. Widersprechen die nonverbalen Botschaften den Worten, entstehen Verwirrung und Zweifel an der Glaubwürdigkeit des Kommunikationspartners.

Das Positive betonen: Optimismus und Wohlwollen werden gefördert, wenn die positiven Aspekte einer Situation, eines Problems oder einer Person herausgestellt werden. So zeigst du auch Respekt und Wertschätzung anderen gegenüber. Das Positive, das du aussendest, kommt in der Regel zu dir zurück.

Rückmeldungen ernst nehmen: Je wichtiger du für deine Kommunikationspartner bist, desto aufmerksamer wirst du beobachtet. Darum lohnt es sich, die Beobachtungen und Rückmeldungen deines Partners ernst zu nehmen.

Nicht übertreiben oder immer bei Adam und Eva anfangen: Du diskutierst unter Zeitdruck, aber deine Diskussionspartner sind darauf angewiesen, nicht immer erst die Spreu vom Weizen trennen zu müssen. Deshalb: Drücke dich vernünftig und realistisch aus und vermeide Übertreibungen oder lange Herleitungen.

Annahmen explizit überprüfen: Du solltest überprüfen, was du glaubst gehört zu haben: „Meinst du damit, dass ...“ Nur mit einer solchen ausdrücklichen Überprüfung und Kontrolle des eigenen Verstehens können Missverständnisse vermieden werden.

Gesprächsregeln Teil 2

Sich genau und klar ausdrücken: Vermeide eine unklare Ausdrucksweise (Terminologie) und besteh darauf, dass die anderen Diskussionspartner sich ebenfalls klar und genau ausdrücken. Das gilt für Ideen oder Vorschläge genauso wie für Gefühle, Feedbacks usw.

Jedes Ding hat viele Seiten: Es sollte eine gewisse Vielfalt von Perspektiven existieren, weil du dann mehrere Optionen zur Problemlösung hast. Jedes Ereignis und jedes Problem kann man von verschiedenen Standpunkten aus betrachten. Verschiedene Standpunkte müssen nicht zum Streit führen, sondern sie bereichern jedes Gespräch.

Relevant und kongruent sprechen: Finde heraus, was du für wichtig hältst, und illustriere das durch Beispiele. Keine Zeit mit Nebensächlichkeiten verschwenden. Wer so spricht, wird ernst genommen und als Gesprächspartner geschätzt.

Mut zu abweichender Meinung: Wenn du eine abweichende Meinung hast, solltest du sie mutig immer wieder auch vertreten. Versuche dabei jedoch nicht, klüger als die anderen zu sein oder den eigenen Standpunkt rücksichtslos durchzusetzen. Trage deine abweichende Meinung freundlich und mit einsehbaren Argumenten vor, damit die anderen hören, was du meinst.

Keine unfairen Tricks: Sarkasmus, Unterbrechen, Ignorieren, Themenwechsel, persönliche Angriffe, Übertreibungen usw. sind Verhaltensweisen, die andere verletzen und aus einem Miteinander ein Sieg-Niederlagen-Spiel machen. Die Quittung: Gemeinheiten erweisen sich als Bumerang, und das sachbezogene Gespräch gleitet ab in anstrengende, aufreibende Kämpfe einzelner Teilnehmer.

Mit Takt, Rücksicht und Wohlwollen: Nutze keine persönlichen Schwächen anderer aus, stelle sie nicht bloß. Bemühe dich um ein Klima, das von gegenseitigem Wohlwollen bestimmt ist.

Nicht predigen oder Vorlesungen halten: Halte keine langen Monologe, sie belasten jede Gesprächsbeziehung. Wer in Selbstüberschätzung meint, er habe schon die richtige Lösung parat, zieht in einer Diskussionsrunde für die Beobachter auf jeden Fall den Kürzeren.

Positiv wirst du abschneiden, wenn du mit stichhaltigen Argumentationen die Diskussion in Gang bringst, zu Zwischenergebnissen kommst und wortkarge Teilnehmer durch Aufforderungsgesten miteinbeziehst. Mach dir Notizen, um später die Gruppenmeinung zusammenzufassen. Die Beobachter überprüfen, wie du dich bei der Ergebnisfindung verhältst.



Lernstrategien anwenden

Im Schul- bzw. Berufsleben wird von dir erwartet, dass du zu einem lebenslangen Lernen bereit bist – analog dem Motto „Was heute als richtig und wichtig angesehen wird, kann morgen schon überholt sein“ (Moschner & Wagener, 2006, S. 48). Das Fachwissen wächst auf allen Gebieten in immer rasanterem Tempo. Wer bei diesem Wachstum mithalten will, sollte über eine große Lernbereitschaft verfügen und wissen, wie neue Wissensinhalte aufgenommen werden.

Die Schule unterstützt dich dabei, dass du dir Lernstrategien mit entsprechenden Arbeits- und Lerntechniken aneignest, die dir ein lebenslanges Lernen ermöglichen. Du lernst zum Beispiel Techniken kennen, um selbstständig Fachtexte zu durchdringen, berufsbezogene Inhalte zu präsentieren und zu reflektieren oder dir selbstständig Ziele zu setzen (vgl. Hellmich & Wernke, 2009).

Du verfügst bereits über Lernstrategien, die du sowohl bewusst als auch unbewusst anwendest. Die Lösung liegt allerdings darin, über ein großes Repertoire an Lern- und Arbeitstechniken zu verfügen und dann bewusst und gezielt die Lernstrategien einzusetzen. Dann wird die Kompetenz bzw. das Ziel schneller und oft auch qualitativ höher erreicht. Die Lernstrategien können in drei Kategorien unterschieden werden:

Ressourcenbezogene Lernstrategien – Lernen organisieren (LA 3)

Diese beziehen sich in erster Linie auf die Organisation des Lernens. Dazu gehören Anstrengung, Aufmerksamkeit, Willensstärke und Konzentration, auch bei ungeliebten Stoffgebieten, das Ausdehnen der Lernzeiten auch auf Abend und Wochenende, das Zeitmanagement (Lernzeiten, Pausen festlegen und einhalten), die Arbeitsplatzgestaltung, dass keine Ablenkungen auftreten können (z. B. TV, Haustier, Kollegen) und dass notwendige Hilfsmittel greifbar sind (Stifte, Rechner, Papier), die Nutzung zusätzlicher Informationsquellen (Lexika, Wörterbücher, Internet, CD-ROMS, Bücher) oder das Lernen im Team (Lerngruppe). (Schmalenbach, 2008, S. 6 ff.)

Kognitive Lernstrategien – Informationen verarbeiten (Wissen erwerben) (LA 2)

Dies sind Aspekte, die mit der unmittelbaren Informationsaufnahme zu tun haben. Es sind Arbeitstechniken, die du zum Einprägen von neuen Informationen anwenden kannst. Beispiele dazu sind: effizient Lesen, Skizzen anfertigen, Textstellen markieren, Inhalte präsentieren usw.

Metakognitive Lernstrategien – Lernfortschritt kontrollieren (LA 5)

Diese beziehen sich weniger auf den eigentlichen Lernvorgang, sondern mehr auf die Kontrolle des eigenen Lernfortschrittes, also das selbstständige Planen der Lernschritte. Beispiele dafür sind: Reihenfolge festlegen, das Überwachen des Lernerfolgs und der Lernschritte usw.

Ressourcenbezogene Lernstrategien – Lernen organisieren

Motivation (LA 3)

Du kennst bestimmt das Problem, dich aufzuraffen und dich selbst zu motivieren. Aufgaben schieben viele ewig vor sich her. Doch immer wenn du kurz davor bist, das zu erledigen, was du dir vorgenommen hast, fallen dir doch noch Dinge ein, die du für wichtiger hältst, z. B. eine Sendung im TV zu schauen oder im Internet zu surfen. Wenn dir das bekannt vorkommt, dann fehlt dir der richtige Motivationsweg.

Die Motivation setzt sich mit motivationalen Bedingungen des Lernens auseinander. Sie ist neben emotionalen, kognitiven und sozialen Einflüssen für den Lernerfolg verantwortlich und entscheidet, wie ein Lernprozess verlaufen kann. Bist du richtig motiviert, findet eine erhöhte Auseinandersetzung mit dem Lernstoff statt.

Motive, aus denen die Motivation wächst, sind z. B. Neugierde/Interesse, Belohnung und Gruppendruck. Zu der positiven **intrinsischen Motivation** kommen Neugier und Interesse aus einem selbst, aus dem Inneren (d. h., dass die Beziehung zum Lernstoff den Lernenden motiviert). Bei der **extrinsischen Motivation** kommen die Einflüsse von außen, dazu gehören z. B. Belohnungen, Gruppendruck. Du solltest den Sinn der Lerntätigkeit erkennen, um dich nachhaltig intrinsisch zu motivieren (vgl. Mock, 2013).

Mögliche Strategie der persönlichen Motivation	
Zu Beginn klären, was wirklich getan werden muss	Erstelle dir eine Übersicht, um den Überblick nicht zu verlieren. Halte ihn dir immer in Sichtweite.
Motivation durch Vorwissen	Überlege, was du bereits weißt, und beziehe bereits gesammelte Erfahrungen mit ein.
Motivation durch Visualisierung	Es fällt dir leichter, etwas zu erreichen, wenn du dir Dinge positiv ausmalst.
Achte auf deine inneren Programme	Rede dir selbst gut zu, dass du das Vorgenommene bewältigen kannst.
Motivieren durch Belohnungen	Stell dir vor, wenn du ein gewisses Pensum erreicht hast, dass du dich belohnst durch Sport treiben, Freunde treffen oder Shoppen gehen.
Schaffe dir künstlichen Zeitdruck	Verlege deinen Abgabetermin künstlich um drei Tage vor, so gerätst du nicht unter Zeitdruck und hast noch Zeit, um Ergänzungen vorzunehmen.
Maßnahmenpläne	Erstelle dir einen Zeit- bzw. einen Strukturplan, um den Überblick nicht zu verlieren. Halte dich genau an die Vorgaben.
Teilerfolge feiern	Belohne dich auch zwischendurch und sei stolz darauf, wie viel du schon geleistet hast.
Und wenn alles nichts hilft, solltest du an solchen Tagen einfach aufhören.	

(vgl. Senftleben, 2013)