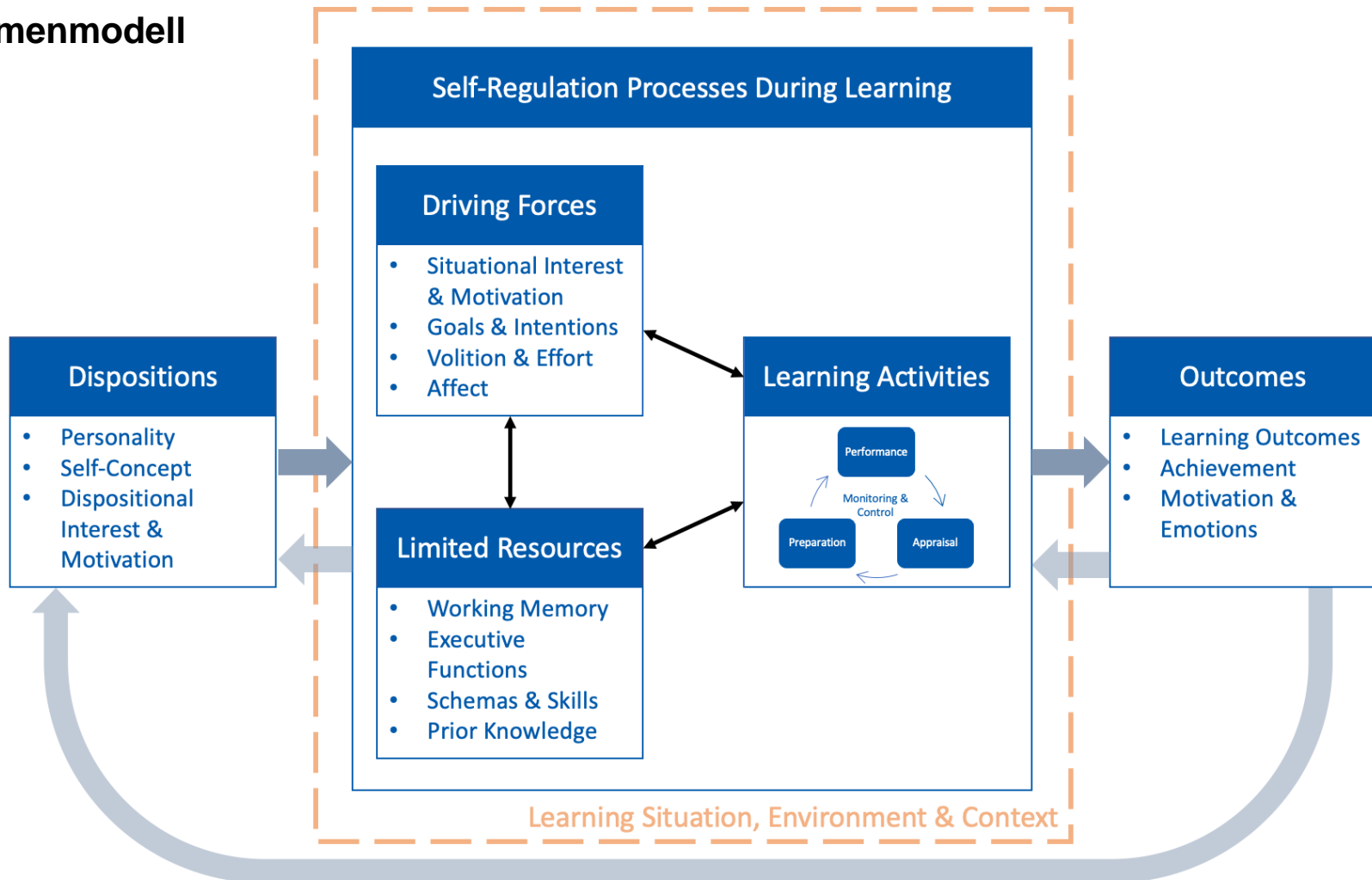


# Selbstregulation beim Lernen

Vorstellung eines Rahmenmodells.

Möglichkeiten des Trainings veränderbarer Ressourcen & förderliche Lernaktivitäten.

## Rahmenmodell



---

## Ziele & Intentionen (Heckhausen & Gollwitzer, 1987)

- Rubikon-Modell der Handlungsphasen

1. Abwägen → Zielbildung

- » Präzise und spezifische Ziele besser als „Do your best!“-Ziele
- » Schwierige und herausfordernde Ziele besser als zu leichte aber auch zu schwierige Ziele

2. Planen - was ist erforderlich, um Ziel zu erreichen? 

3. Handeln

- » Charakteristische Situationen, lösen Handeln aus

4. Bewerten

- » Ziel erledigt? Hat gut geklappt?

- Evidenzbasiertes Trainingsprogramm: WOOP (Oettingen & Gollwitzer, 2010)

- WOOP: Wish – Outcome – Obstacle - Plan

- Trainingsprogramm mit Ziel der Entwicklung „guter“ Pläne ([woopmylife.org](http://woopmylife.org))

- Als App verfügbar

- Kernelement: Wenn-Dann-Pläne

- » „Wenn Situation X eintritt, dann tue ich Y“

---

## Exekutive Funktionen (z.B. Miyake, 2000)

- **Arbeitsgedächtnis**
    - Mentales Hinzufügen, Entfernen und Bearbeiten von Inhalten
  - **Kognitive Flexibilität**
    - Flexibles Wechseln zwischen Aufgaben oder mentalen Repräsentationen
  - **Inhibition**
    - Unterdrücken dominanter oder vorschneller Reaktionen
- Kapazitäten limitiert! Deshalb: beim Lehren und Lernen berücksichtigen!
- **Tagtägliche Schwankungen** (Arbeitsgedächtnis: z.B. Dirk & Schmiedek, 2016; Selbstregulation: Blume et al., 2021)
- **Training exekutiver Funktionen**
    - Evidenz belegt relativ gute Wirksamkeit von Arbeitsgedächtnistrainings (z.B. Strohbach & Karbach, 2021)
    - Spielbasierte Trainings entwickelt von Team um Prof. Dr. Jan Plass (New York University)
      - » Machen Spaß, dadurch wird mehr gespielt & intensiver trainiert
      - » Erste vielversprechende Ergebnisse in Bezug auf Shifting-Spiel bei Jugendlichen und jungen Erwachsenen (u.a. Blume, Plass, & Ninaus, in Vorbereitung)
      - » [create.nyu.edu/dream](https://create.nyu.edu/dream) oder im App Store „All you can E.T.“

---

## Kognitive Strategien

- Organisieren
  - Zusammenfassen der wichtigsten Lerninhalte
  - Liste mit Fachbegriffen und Definitionen zusammenstellen
- Elaborieren
  - Neue Begriffe und Theorien auf bereits Bekanntes beziehen
  - Eigene Beispiele zu Lerninhalten überlegen
- Wiederholen
  - Lernstoff, Fachtermini, Formeln etc. auswendig lernen

## Metakognitive Strategien

- Ziele und Planen
  - Sich Gedanken machen, was man lernen möchte und Lernziele setzen
- Kontrollieren
  - Inhalte ohne Unterlagen rekapitulieren
  - Sich selbst Fragen zum Stoff stellen

---

## **Strategien des Managements interner Ressourcen**

- Aufmerksamkeit
  - Sich konzentrieren & nicht ablenken lassen
- Anstrengungsbereitschaft
  - Sich anstrengen & nicht vorschnell aufgeben

## **Strategien des Managements externer Ressourcen**

- Lernumgebung
  - Umgebung ablenkungsarm gestalten (z.B. WhatsApp, Unordnung, Waschmaschine, etc.)
  - Benötigte Lernmaterialien parat haben
- Lernen mit Kommiliton\*innen
  - Gemeinsam diskutieren
  - Um Rat fragen
- Literaturrecherche
  - Nach weiterführender Literatur suchen, wenn etwas nicht klar ist

# Danke.

Prof. Dr. Peter Gerjets  
IWM | Leibniz-Institut für Wissensmedien  
[p.gerjets@iwm-tuebingen.de](mailto:p.gerjets@iwm-tuebingen.de)

Dr. Friederike Blume  
DIPF | Leibniz-Institut für  
Bildungsforschung und Bildungsinformation  
[blume@dipf.de](mailto:blume@dipf.de)