

## A. Kognitive Lernstrategien

**Ziel: Informationen besser aufnehmen, speichern und wiedergeben**

A.1 Organisation und Strukturierung des Stoffs verbessern A.2 Zusammenhänge herstellen A.3 Kritisches Hinterfragen von Information A.4 Effizientes Wiederholen

## B. Metakognitive Lernstrategien

**Ziel: Das eigene Lernen verstehen und steuern**

B.1 Lernwissen aufbauen und erweitern (Lerngesetze und Lernstrategien kennen, Transferwissen aufbauen) B.2 Wissen über sich selbst aufbauen (Wie lerne und funktioniere ich persönlich?) B.3 Lernprozess steuern

## C. Stützstrategien (Ressourcenorientierte Strategien)

**Ziel: Die Rahmenbedingungen für das Lernen verbessern**

### C.1 Innere Rahmenbedingungen des Lernens verbessern

C.1.1 Positive Einstellung zu Stoff und Anstrengung C.1.2 Energiehaushalt optimieren C.1.3 Zeitmanagement C.1.4 Antizipation von Schwierigkeiten

### C.2 Äussere Rahmenbedingungen verbessern

C.2.1 Lernumgebung optimieren C.2.2 Lernen mit anderen Personen C.2.3 Weitere Informationen suchen

## D. Motivationsstrategien

**Ziel: Gefühle und Stimmungen beim Lernen steuern**

### D.1 Interne Motivationsstrategien

D.1.1 (Selbst-)Belohnungsstrategien D.1.2 An den Gewinn denken (extrinsische Motivationsstrategien) D.1.3 Erleben, dass man etwas kann (Stärkung der Selbstwirksamkeit) D.1.4 Positiver Umgang mit Erfolg und Misserfolg (selbstwertschützende Attribution) D.1.5 Motivationskrisen überwinden

### D.2 Situationsbezogene Motivationsstrategien

D.2.1 Motivation in der Aufgabe selbst suchen (intrinsische Motivation stärken) D.2.2 Freiheiten bei Tempo und Planung suchen

---

<sup>1</sup> Die Lernstilkategorien sind entnommen aus: Martin, P.-Y & Nicolaisen, Torsten (2016), Lernstrategien fördern. Weinheim: Beltz, 300-311 ( teilweise vom Fragebogen LIST, Wild & Schiefele 1994.

## Lernstrategien-Übersicht: Beispiele<sup>2</sup>

### A. Kognitive Lernstrategien

**Ziel: Informationen besser aufnehmen, speichern und wiedergeben**

#### A.1 Organisation und Strukturierung des Stoffs verbessern

Nr.	Beispiele
1	Ich fertige Tabellen, Diagramme oder Skizzen an, um den Stoff klarer darzustellen.
2	Wenn ich auf eine Prüfung lernen muss, mache mir eine kurze Zusammenfassung.
3	Ich erstelle oft Zeichnungen oder Skizzen um besser zu sehen, wie die Dinge zusammengehören (z.B. Mindmaps).
4	Ich stelle mir aus meinen Notizen, den Kursunterlagen oder den Lehrbüchern kurze Zusammenfassungen mit den Hauptideen zusammen.
5	Ich unterstreiche in Sachtexten die wichtigen Stellen (wenn ich das darf).
6	Ich stelle wichtige Fachausdrücke und Definitionen in eigenen Listen zusammen.
7	Ich notiere mir, was ich vom Thema noch nicht verstehe (Liste meiner Lücken).

#### A.2 Zusammenhänge herstellen

Nr.	Beispiele
1	Ich versuche, Beziehungen zu anderen Fächern herzustellen.
2	Wenn ich etwas Neues lerne, versuche ich herauszufinden, was man mit diesem Wissen anfangen kann (Was ist der praktische Nutzen?).
3	Ich frage mich, wie das, was ich neu lerne, mit dem zusammenhängt, was ich bisher wusste.
4	Ich denke mir konkrete Beispiele zu dem aus, was wir lernen.
5	Ich überlege mir, ob ich das, was ich lerne, schon selbst erlebt habe.
6	Wenn ich Vokabeln lernen muss, verbinde ich die Wörter zu einer Geschichte.

#### A.3 Kritisches Hinterfragen von Informationen

Nr.	Beispiele
1	Ich überlege mir, ob das, was ich lerne oder höre, logisch ist.

---

<sup>2</sup> Die aufgelisteten Lernstrategien und Lerntechniken sind zum Teil vom Fragebogen LIST (Lernen Im Studium) von Wild & Schiefele (1994) abgeleitet.

2	Ich überlege mir, ob es für das, was ich lese oder höre, noch andere Erklärungen geben könnte.
3	Ich versuche Denkfehler zu finden in den Erklärungen, die ich höre oder lese.
4	Ich vergleiche die Vor- und Nachteile verschiedener Erklärungen und Theorien.

#### **A.4 Effizientes Wiederholen**

<b>Nr.</b>	<b>Beispiele</b>
1	Statt ein Mal am Stück lange zu lernen, verteile ich die Arbeit auf mehrere Tage.
2	Ich wiederhole Dinge (wie z.B. Fremdsprachen-Vokabeln) in kleinen Portionen, aber regelmässig (jeden Tag 10-15 min).
3	Eigene Skizzen zum Stoff lerne ich auswendig, indem ich sie mehrmals aus dem Gedächtnis nachzeichne.
4	Ich lerne eine selbst erstellte Übersicht auswendig.
5	Ich lese einen Text durch und versuche, ihn mir am Ende jedes Abschnitts auswendig vorzusagen.
6	Am Ende eines Lernabschnitts erzähle ich mir während ein paar Minuten selbst, was ich eben gelernt habe.
7	Bevor ich mit dem Lernen beginne, versuche ich kurz zu wiederholen, was ich das letzte Mal schon gelernt habe.
8	Ich stelle Eselsbrücken auf, die wie ein Schlüssel zum Stoff wirken.

### **Metakognitive Lernstrategien:**

***Ziel: Das eigene Lernen verstehen und steuern***

#### **B.1 Lernwissen aufbauen und erweitern (Lerngesetze und Lernstrategien kennen, Wissen auf Probleme anwenden können)**

<b>Nr.</b>	<b>Beispiele</b>
1	Ich versuche mehr darüber zu erfahren, wie mein Gedächtnis funktioniert.
2	Ich lese Texte oder schaue mir Filme darüber an, wie das Gehirn funktioniert.
3	Ich mache kleine Versuche um mein Gehirn zu testen (z.B. Vergessenskurve)
4	Ich frage gute Lerner, wie sie lernen und versuche es auch so zu machen.
5	Ich versuche Lernaufgaben auf verschiedene Arten zu lösen und schaue, was besser funktioniert (z.B. Lernen von Fremdsprachen-Vokabeln mit Kartei-Karten oder Wortfelder erstellen).
6	Wenn eine Lerntechnik gut funktioniert hat, schreibe ich sie mir in ein Lerntagebuch.
7	Wenn ich eine neue Aufgabe bekomme, überlege ich mir wo ich schon eine ähnliche Aufgabe gelöst habe.

## B.2 Wissen über sich selbst aufbauen (Wie lerne und funktioniere ich persönlich?)

Nr.	Beispiele
1	Ich beobachte mich beim Lernen immer wieder selbst.
2	Ich merke mir eine Situation, in der ich gut gelernt habe, möglichst genau (Arbeitsplatz, Tageszeit, Art der Aufgabe...).
3	Wenn mein Lernen nicht gut läuft, versuche ich etwas zu ändern und beobachte, ob es dann besser geht.
4	Wenn mein Lernen nicht gut läuft, schreibe mir das auf, was ich ändern könnte (z.B. in mein Lerntagbuch).

## B.3 Lernen planen, überwachen und auswerten

Nr.	Beispiele
1	Ich versuche mir genau zu überlegen, welche Teile des Stoffs ich wirklich lernen muss und welche weniger wichtig sind.
2	Bevor ich mit der Arbeit beginne, setze ich mir klare Ziele.
3	Ich setze mir Ziele, die ich auch erreichen kann (nicht zu hoch, aber auch nicht zu tief).
4	Vor dem Lernen eines Stoffgebiets überlege ich mir, wie ich am besten vorgehen kann.
5	Ich überlege mir bei vor dem Beginn der Arbeit, welche verschiedenen Wege es gibt um die Aufgabe zu lösen.
6	Ich lege im Vorhinein fest, wie weit ich in einer Lerneinheit kommen möchte.
7	Während dem Lernen kontrolliere ich ab und zu, ob ich immer noch auf dem richtigen Weg bin.
8	Wenn ich während des Lesens eines Textes nicht alles verstehe, mache ich mir dazu Notizen.
9	Ich stelle mir Fragen zum Stoff, um sicherzugehen, dass ich auch alles verstanden habe.
10	Wenn ich das Internet benutze, achte ich darauf nicht von meiner Frage abzuschweifen.
11	Um festzustellen, was ich noch nicht verstanden habe, wiederhole ich die wichtigsten Inhalte, ohne meine Unterlagen zu Hilfe zu nehmen.
12	Wenn ich mit der Arbeit aufhöre, kontrolliere ich, ob ich meine Ziele erreicht habe.
13	Wenn ich mit der Arbeit aufhöre, schreibe ich mir kurz auf, womit ich beim nächsten Arbeitseinsatz anfangen will.

## **Stützstrategien (Ressourcenorientierte Strategien):**

**Ziel: Die Rahmenbedingungen für das Lernen verbessern**

### **C.1 Innere Rahmenbedingungen des Lernens verbessern**

#### **C.1.1 Positive Einstellung zu Stoff und Anstrengung entwickeln**

<b>Nr.</b>	<b>Beispiele</b>
1	Wenn ich mir beim Lernen etwas vorgenommen habe, mache ich es auch.
2	Ich strenge mich auch dann an, wenn mir der Stoff zuerst überhaupt nicht liegt.
3	Ich beginne jeweils zügig mit der Arbeit, auch wenn ich mich überwinden muss.
4	Um Erfolg zu haben, bin ich bereit mehr für die Schule zu arbeiten als Andere.
5	Ich sage mir immer wieder, dass Durchhänger zu jedem grösseren Projekt gehören.
6	Ich lese Bücher oder Texte über bekannte SportlerInnen, die zeigen, wie viel sie für den Erfolg gearbeitet haben.

#### **C.1.2 Energiehaushalt optimieren**

<b>Nr.</b>	<b>Beispiele</b>
1	Ich kenne die Wichtigkeit des Schlafs für das Lernen und schlafe deshalb genug.
2	Auch wenn ich im Stress bin, plane ich mir Zeiten ein, in denen ich abschalten kann.
3	Ich plane meine Arbeit so, dass ich das Tempo und langfristig halten kann („Ich bin in einem Marathon, nicht in einem Sprint!“).
4	Ich mache regelmässig kurze Pausen.
5	Wenn ich merke, dass ich müde werde, lege ich mich kurz hin (Turboschlaf von höchstens 20 min).
6	Ich bewege und strecke mich beim Lernen regelmässig und lasse die Augen hin und wieder in die Ferne schweifen.
7	Nach dem Lernen gehe ich Sport treiben („Gesunder Geist in gesundem Körper“).
8	Ich trinke regelmässig etwas.

#### **C.1.3 Zeitmanagement**

<b>Nr.</b>	<b>Beispiele</b>
1	Ich mache mir einen realistischen Zeitplan, den ich auch einhalten kann.
2	Vor Arbeitsbeginn lege ich jeweils fest, wie weit ich heute mit der Durcharbeitung des Stoffs kommen möchte.
3	Ich achte darauf, dass ich vor einer Prüfung genug Zeit habe um den ganzen Stoff noch einmal zu repetieren.
4	Ich plane ganz genau, wann und wo ich etwas mache (Bsp: Ich nutze die 15 min Bus auf der Nachhausefahrt von der Schule, um Vokabeln zu büffeln.)

5	Ich mache etwas regelmässig, um es zur Gewohnheit werden zu lassen und einen guten Rhythmus zu haben (Bsp: Ich repetiere meine Vokabeln jeden Tag im Bus).
6	Ich verliere keine Zeit mit unwichtigen Details.

#### C.1.4 Antizipation von Schwierigkeiten

Nr.	Beispiele
1	Ich überlege mir vor einer Prüfung oder einem Vortrag, was ich mache, wenn es nicht gut läuft.
2	Ich schliesse die Augen stelle mir bei den Situationen, die schwierig werden könnten, genau vor was ich in dem Moment machen werde (mentales Training).
3	Ich spiele Situationen, die schwierig werden könnten, alleine oder mit jemandem durch (Rollenspiel).
4	Wenn ich gut drauf bin, beginne ich zuerst mit dem, was ich nicht so gerne mache und mache danach das, auf das ich mich freue. Wenn ich schlecht drauf bin, mache ich es umgekehrt.

#### C.2 Äussere Rahmenbedingungen verbessern

##### C.2.1 Lernumgebung optimieren

Nr.	Beispiele
1	Ich lerne an einem Platz, an dem ich mich gut auf den Stoff konzentrieren kann.
2	Ich gestalte meinen Arbeitsplatz so, dass ich möglichst wenig vom Lernen abgelenkt werde.
3	An meinem Arbeitsplatz zuhause vermeide ich Ablenkung durch TV, Radio, Computer oder Handy/Smartphone (inkl. Facebook, Twitter, sms, WhatsApp, usw.)
4	Zum Lernen sitze ich immer am selben Platz.
5	Wenn ich lerne, Sorge ich dafür, dass ich in Ruhe arbeiten kann.
6	Mein Arbeitsplatz ist so eingerichtet, dass ich alles schnell finden kann.
7	Ich habe Ohrenstöpsel oder Schallschutz-Kopfhörer zur Hand, wenn ich in einer lärmigen Umgebung lernen muss.
8	Tisch, Stuhl, Arbeitsfläche und ev. Bildschirm sind richtig eingestellt.
9	Ich bitte meine Mitmenschen (Familie, Freunde) mich während meiner Arbeitszeit nicht zu stören.

##### C.2.2 Lernen mit anderen Personen

Nr.	Beispiele
1	Ich bearbeite Texte oder Aufgaben zusammen mit Mitschülerinnen oder Mitschülern.
2	Ich nehme mir Zeit, um mit Mitschülern/Mitschülerinnen oder jemandem aus meiner Familie über den Stoff zu diskutieren.
3	Ich vergleiche meine Notizen mit denen meiner Mitschüler.
4	Ich lasse mich von einem Mitschüler oder meinen Eltern abfragen.

5	Ich nehme die Hilfe anderer in Anspruch, wenn ich ernsthafte Verständnisprobleme habe.
6	Wenn mir etwas nicht klar ist, so frage ich einen Kollegen um Rat.
7	Ich diskutiere mit meinen Kollegen über unsere Art zu lernen.
8	Ich bespreche vor einer grossen Arbeit mit Freunden und Familienmitglieder, wie sie mich unterstützen können.

### C.2.3 Weitere Informationen suchen

Nr.	Beispiele
1	Wenn ich etwas nicht verstehe, stelle ich der Lehrperson oder meinen Eltern möglichst genaue Fragen.
2	Ich suche in Büchern oder im Internet nach mehr Informationen, wenn mir etwas noch nicht ganz klar ist.
3	Ich suche zusätzliches Material heran, wenn meine Notizen und Zusammenfassungen unvollständig sind.
4	Fehlende Informationen suche ich mir aus verschiedenen Quellen zusammen (z.B. Internet, Bücher, Zeitschriften).
5	Wenn ich Wörter nicht verstehe, so schlage ich im Internet oder in einem Wörterbuch nach.
6	Ich prüfe Informationen aus dem Internet, indem ich immer mindestens zwei Quellen zu einem Thema suche und diese Inhalte vergleiche.

### Motivationsstrategien

#### D.

#### *Ziel: Gefühle und Stimmungen beim Lernen steuern*

#### D.1 Interne Motivationsstrategien

##### D.1.1 (Selbst-)Belohnungsstrategien

Nr.	Beispiele
1	Wenn ich mein Tagesziel erreicht habe, belohne ich mich selbst mit etwas Kleinem.
2	Nach dem erfolgreichen Abschluss einer grösseren Arbeit lasse ich mir etwas schenken oder gönne mir etwas Schönes.

##### D.1.2 An den Gewinn denken (extrinsische Motivationsstrategien)

Nr.	Beispiele
1	Ich denke immer wieder daran, was ich mit einer guten Schulbildung oder einem guten Abschluss alles machen kann.
2	Ich denke an das gute Gefühl, das ich habe, wenn ich besser bin als Andere.
3	Um mich zu motivieren denke ich an das Lob meiner Eltern, Lehrpersonen oder Freunde, wenn ich gute Noten oder Arbeit mache.

--	--

### D.1.3 Erleben, dass man etwas kann (Stärkung der Selbstwirksamkeit)

Nr.	Beispiele
1	Ich denke an die vielen Dinge, die ich schon gelernt habe.
2	Ich lerne einmal viel und einmal wenig auf eine Prüfung und vergleiche das Resultat.
3	Ich suche mir Freunde Lernpartner, die mich aufbauen und nicht solche, die mich klein machen.

### D.1.4 Positiver Umgang mit Erfolg und Misserfolg (selbstwertschützende Attribution)

Nr.	Beispiele
1	Wenn ich Erfolg habe, sage ich mir, dass ich dafür verantwortlich bin (z.B. weil ich mich gut vorbereitet habe) und nicht nur Glück hatte.
2	Wenn ich Misserfolg habe, überlege ich zwar, was ich das nächste Mal besser machen könnte, aber ich sage mir auch, dass ich diesmal wohl etwas Pech hatte.
3	Ich sage mir, dass Fehler zum Leben gehören und ich viel aus ihnen lernen kann.

### D.1.5 Motivationskrisen überwinden

Nr.	Beispiele
1	Wenn es hart wird, sage ich mir, dass ich es immer noch schaffen kann, wenn ich jetzt durchbeisse.
2	Wenn ich merke, dass ich lustlos werde, arbeite ich an etwas Anderem weiter.
3	In Krisensituationen denke ich daran, dass es beim Lernen wie im Sport immer Hochs und Tiefs gibt und ich wieder aus dem Tief hinauskomme, wenn ich nicht aufgebe.

## D.2 Situationsbezogene Motivationsstrategien

### D.2.1 Motivation in der Aufgabe selbst suchen (intrinsische Motivation stärken)

Nr.	Beispiele
1	Wenn ich wählen kann, wähle ich (Lern-)Aufgaben, die mich wirklich interessieren und in die ich voll eintauchen kann und nicht solche, die möglichst schnell fertig sind.
2	Wenn ich die Wahl habe zwischen verschiedenen schweren Aufgaben, wähle ich die Aufgabe, von der ich denke, dass ich sie gerade noch schaffen kann (nicht zu schwer, aber auch nicht zu leicht).

### D.2.2 Freiheiten bei Tempo und Planung suchen

Nr.	Beispiele
1	Ich bitte meine Lehrpersonen um (gelegentliches) Mitspracherecht bei der Themenwahl.
2	Ich bitte die Lehrpersonen mir Zeit und Lerntempo ein Stück weit selbst einteilen zu können.