

Themenbereich **Faktoren für erfolgreiches Lernen**

Förderung von selbstreguliertem Lernen

von Natalie Tippmann, Schulpsychologische Beratungsstelle Rastatt (Stand: 09/2021)

Der Text bietet einen Einblick in das komplexe Thema Selbstregulation und selbstreguliertes Lernen. Im ersten Teil des Textes wird der Begriff Selbstregulation definiert und das Konzept des selbstregulierten Lernens genauer beleuchtet. Auf dieser Grundlage werden im Weiteren Strategien des selbstregulierten Lernens aufgezeigt. Eine praxisnahe Strategie, genannt WOOP, wird anhand eines Beispiels näher beschrieben. WOOP ist eine wissenschaftlich fundierte mentale Strategie, die Kinder, Jugendliche und Erwachsene anwenden können, um angemessene Ziele selbstständig festzulegen und erfolgreich umzusetzen.

Was ist Selbstregulation?

Um in der Schule erfolgreich zu sein, ist nicht nur die individuelle Begabung ausschlaggebend, sondern auch die Fähigkeit, sich neues Wissen selbstständig anzueignen. Dabei spielt Selbstregulation eine große Rolle. Selbstregulation beschreibt die Fähigkeit, das eigene Denken, Fühlen und Handeln zu kontrollieren und zu steuern. Sind Personen beispielsweise in der Lage, ihre Impulse zurückzuhalten, können sie die Folgen ihres Verhaltens besser abschätzen und über alternatives Verhalten reflektieren. Dies ermöglicht auch, dass sie sich an jeweilige situative Anforderungen anpassen können. Selbstregulation ist eine Grundvoraussetzung dafür, sich eigene Ziele zu setzen und zielgerichtet zu handeln. Dies gilt für alle Lebensbereiche, ob in beruflichen Situationen, mit sozialen Kontakten, beim Sport oder in der Freizeit - so auch in der Schule.

Bereits im schulischen Alltag müssen Schülerinnen und Schüler auf viele Fähigkeiten und Fertigkeiten zurückgreifen, um im Unterricht aufmerksam zu sein, zu warten, zuzuhören, sich nicht ablenken zu lassen und eigene Emotionen bremsen zu können. Dass sich gute Selbstregulationsfähigkeiten positiv auf schulische Leistungen auswirken, konnte vielfach nachgewiesen werden (z.B. de Ridder et al., 2012). Gerade Lernsituationen, die von den Schülerinnen und Schülern eine hohe Selbstständigkeit verlangen (z.B. Lernen für eine Klassenarbeit), erfordern gute Selbstregulationsfähigkeiten. In diesem Zusammenhang spricht man auch vom selbstregulierten Lernen.

Selbstreguliertes Lernen

Selbstreguliertes Lernen ist eine Form des Erwerbs von Wissen und Kompetenzen, bei der sich Lernende selbstständig angemessene Ziele setzen und Strategien auswählen, die zur Erreichung dieser Ziele führen. Dazu zählt auch, den eigenen *Wissenstand*, die individuellen *Fähigkeiten* und den aktuellen *Lernfortschritt* richtig einzuschätzen. Durch die Selbsteinschätzung des eigenen Lernverhaltens können Vorgehensweisen optimiert, aber auch aufgegeben werden, wenn diese nicht zielführend sind. Zum selbstregulierten Lernen gehört auch die Motivation, Lernprozesse zu initiieren und aufrechtzuerhalten. Beispielsweise nützt eine ausgeprägte Fähigkeit, sich Ziele zu setzen, nur wenig, wenn nicht auch die Motivation, diese Ziele zu erreichen, und das Wissen über Lernstrategien vorhanden sind. Die genannten Aspekte des selbstregulierten Lernens finden sich in allen Phasen des Lernprozesses wieder:

Lernphase

vor dem Lernen

während des Lernens

nach dem Lernen

Aspekte des selbstregulierten Lernens

Ziele setzen, Lernstrategie(n) auswählen, Selbstmotivation

Lernstrategie(n) anwenden, Selbstbeobachtung

eigenes Handeln und Handlungsergebnisse reflektieren

Da es sich bei selbstreguliertem Lernen um einen komplexen Prozess handelt, ist dessen Förderung entsprechend vielschichtig. Die Tabelle zeigt, dass es mehrere Ansatzmöglichkeiten gibt, selbstreguliertes Lernen zu fördern. Deshalb sollten die Aspekte des selbstregulierten Lernens als Teil des Unterrichts, in Bezug auf konkrete Aufgaben und Inhalte in den einzelnen Schulfächern, eingeübt werden. Am Ende des Artikels finden sich weiterführende Informationen mit **Anregungen und Praxisbeispielen** zur Förderung selbstregulierten Lernens.

Eine spezifische Möglichkeit, selbstreguliertes Lernen bei Schülerinnen und Schülern zu unterstützen, besteht darin zu lernen, wie man sich eigene Ziele setzt und diese umsetzt. Schon das Setzen von Zielen kann dabei helfen, sich selbst zum Lernen zu motivieren und somit die Erfolgchancen auf gute Leistungen zu erhöhen. Beispielsweise kann sich ein Schüler oder eine Schülerin wünschen, in Vokabeltests besser abzuschneiden. Um diesen Wunsch möglichst gut zu erfüllen, kann eine Selbstregulationsstrategie namens „**WOOP**“, angewendet werden. WOOP ist eine wissenschaftlich fundierte mentale Strategie, die *vier Handlungsschritte* beinhaltet: Wish, Outcome, Obstacle, Plan (Wunsch, Ergebnis, Hindernis, Plan).

Wie funktioniert WOOP?

Die WOOP-Strategie basiert darauf, dass Wunschvorstellungen und Realität gegenübergestellt werden (wissenschaftlich ausgedrückt: mental kontrastiert werden).

- Man sollte zunächst darüber nachdenken, wie es wäre, ein formuliertes Ziel („**Wish**“) zu erreichen und dabei in Wunschvorstellungen schwelgen („**Outcome**“).
- Gleichzeitig sollte man über Hindernisse, die der Zielerreichung im Wege stehen könnten, nachdenken („**Obstacle**“). Dadurch wächst die Bereitschaft, den aktuellen Zustand zu verändern, um die Wunschvorstellung zu erreichen. Würde man nur in Wunschvorstellungen schwelgen und Hindernisse ausblenden, könnte sich das Gefühl durchsetzen, das Ziel bereits erreicht zu haben und keine Anstrengungen mehr für die Erreichung des Ziels aufbringen zu müssen.
- Die Gegenüberstellung von Wunschvorstellung und Realität führt demnach zu einer erhöhten Anstrengungsbereitschaft und zu zielgerichtetem Handeln. Dieses mentale Kontrastieren bewirkt auch, dass die Erwartungen, das Ziel erreichen zu können, besser eingeschätzt werden können.
- Diese Einschätzung erleichtert wiederum die Entscheidung, ob es sich lohnt, das Ziel zu verfolgen, das Ziel nochmal zu verändern oder ganz davon abzulassen.
- Diese erwartungsbasierte Zielsetzung führt zu einer höheren Motivation und besseren Resultaten bei der Realisierung von Zielen, da Wünsche in bindende Ziele umgewandelt werden. Geht man einen Schritt weiter, kann an diesen Überlegungen ein Handlungsplan angehängt werden („**Plan**“). Die Kombination aus mentaler Kontrastierung und Handlungsplan wird wissenschaftlich mit dem Fachbegriff „Mentales Kontrastieren mit Implementierungs-Intentionen“ bezeichnet und findet sich auf der praktischen Ebene im beschriebenen WOOP-Modell wieder. Dieser Handlungsplan wird nach dem folgenden Wenn-Dann-Schema aufgestellt: „*Wenn* mein genanntes Hindernis auftritt, *dann* werde ich die genannte Handlung (oder Gedanken) ausführen“. Wenn-Dann-Pläne helfen bei der Umsetzung von Zielen, da sie es erleichtern, auf eine bestimmte Situation ohne langes Nachdenken zu reagieren. Im Wenn-Teil wird ein mögliches Hindernis benannt, welches der Zielerreichung im Wege stehen könnte. Der Dann-Teil bietet eine zieldienliche Reaktion auf dieses Hindernis.

Es konnte vielfach nachgewiesen werden, dass WOOP Schülerinnen und Schülern dabei hilft, ihre Leistungen zu verbessern. Eine Studie von Gollwitzer und Kollegen (2011) zeigte, dass Grundschulkindern, die mental kontrastierten, beim Lernen englischer Vokabeln erfolgreicher waren als Kinder, die dies nicht taten. In anderen Studien zeigten Schülerinnen und Schüler, die WOOP einsetzten, Verbesserungen in Testvorbereitungen, im Zeitmanagement und in den Noten (z.B. Duckworth et al., 2013). Kinder mit ADHS-Risiko, die WOOP erlernten, fiel es leichter, ihre Hausaufgaben zu machen (Gawrilow et al., 2013).

Eigene Ziele mit WOOP umsetzen

WOOP lässt sich auf kleine und große Ziele bzw. Wünsche anwenden. Das kann alltägliche Pflichten betreffen, aber auch Ziele, die weiter in der Zukunft liegen und die mehr Ausdauer erfordern. Im Folgenden werden die Durchführungsschritte anhand eines schulbezogenen Beispiels erläutert. Eine praxisnahe Anleitung, wie Sie WOOP verwenden können, finden Sie unter:

<https://woopmylife.org/de/practice>

1. WISH - WUNSCH

Wählen Sie sich zunächst ein Ziel bzw. einen Wunsch aus und fassen Sie Ihr Ziel in wenigen Wörtern zusammen.

Beispiel: gute Note im Vokabeltest erreichen

2. OUTCOME – ERGEBNIS

Stellen Sie sich die Frage, wie es wäre, wenn sich Ihr Ziel bzw. Wunsch erfüllen würde. Sie können sich fragen, was das Beste daran wäre, wenn sich Ihr Wunsch erfüllen würde und wie Sie sich dann fühlen würden. Versuchen Sie, sich Ihre Vorstellungen auszumalen und Ihre Gedanken dazu festzuhalten.

Beispiel: Das Gefühl genießen, erfolgreich zu sein und etwas aus eigener Anstrengung heraus geschafft zu haben

3. OBSTACLE – HINDERNIS

Denken Sie anschließend darüber nach, was Sie daran hindern könnte, Ihr Ziel bzw. Ihren Wunsch zu erfüllen? Sie können sich fragen, was Sie zurückhält oder was dazwischenkommen könnte. Fassen Sie Ihr Hindernis in wenigen Worten zusammen. Stellen Sie sich Ihr Hindernis in all seinen Details vor.

Beispiel: Ein Freund könnte klingeln und beim Lernen stören.

4. PLAN – PLAN

Stellen Sie sich die Frage, wie Sie nun dem Hindernis begegnen möchten. Was können Sie tun, um das Hindernis zu überwinden? Das können bestimmte Handlungen oder Gedanken sein. Stellen Sie nun einen Wenn-Dann-Plan auf, der Sie auf die nächste Situation vorbereitet, in der Sie mit Ihrem Hindernis konfrontiert werden.

*Beispiel: **Wenn** ich gerade lerne und mein Freund klingelt, **dann** werde ich sagen, dass wir uns später treffen können.*

Literatur

- De Ridder, D. T., Lensvelt-Mulders, G., Finkenauer, C., Stok, F. M. & Baumeister, R. F. (2012). Taking stock of self-control: a meta-analysis of how trait self-control relates to a wide range of behaviors. *Personality and Social Psychology Review, 16*(1), 76-99.
- Duckworth, A. L., Kirby, T. A., Gollwitzer, A., & Oettingen, G. (2013). From fantasy to action: Mental contrasting with implementation intentions (MCII) improves academic performance in children. *Social Psychological and Personality Science, 4*(6), 745-753.
- Faude-Koivisto, T. & Gollwitzer, P. M. (2009). Wenn-Dann Pläne: eine effektive Planungsstrategie aus der Motivationspsychologie. In B. R. Birgmeier (Hrsg.), *Coaching-wissen: Denn sie wissen nicht, was sie tun?* (Bd. 29, S. 207-225). Wiesbaden: Verlag für Sozialwissenschaften.
- Gawrilow, C., Morgenroth, K., Schultz, R., Oettingen, G., & Gollwitzer, P. M. (2013). Mental contrasting with implementation intentions enhances self-regulation of goal pursuit in schoolchildren at risk for ADHD. *Motivation and Emotion, 37*(1), 134-145.
- Gollwitzer, A., Oettingen, G., Kirby, T. A., Duckworth, A. L. & Mayer, D. (2011). Mental contrasting facilitates academic performance in school children. *Motivation and Emotion, 35*(4), 403-412.
- Landmann, M., Perels, F., Otto, B., Schnick-Vollmer, K., & Schmitz, B. (2015). Selbstregulation und selbstreguliertes Lernen. In E. Wild & J. Möller (Hrsg.), *Pädagogische Psychologie*. (2. Aufl.). (S. 45-65). Berlin: Springer.
- Nett, U. E., & Götz, T. (2011). Selbstreguliertes Lernen. In T. Götz (Hg.), *Emotion, Motivation und selbstreguliertes Lernen*. (2. Aufl.). (S. 143-183). Paderborn: Schöningh.
- Oettingen, G., Pak, H. J., & Schnetter, K. (2001). Self-regulation of goal-setting: turning free fantasies about the future into binding goals. *Journal of personality and social psychology, 80*(5), 736.
- Schwörer B. & Oettingen G. (2018) Vom Träumen zum Tun – Befunde aus der modernen Motivationspsychologie. In C. Gorr & M. Bauer (Hrsg.), *Was treibt uns an?* (S. 105-113). Berlin: Springer.
- Tangney, J. P., Baumeister, R. F. & Boone, A. L. (2004). High self-control predicts good adjustment, less pathology, better grades, and interpersonal success. *Journal of Personality, 72*(2), 271-324.
- Woopmylife. Abgerufen von <https://woopmylife.org/de/practice> [29.06.2021].

Weiterführende Informationen

Angebote der Schulpsychologischen Dienste und Kontaktdaten der Schulpsychologischen Beratungsstellen: www.zsl-bw.de/schulpsychologische-dienste

Götz, Thomas (2006). Selbstreguliertes Lernen. *Förderung metakognitiver Kompetenzen im Unterricht der Sekundarstufe*. Donauwörth: Auer.

Grolimund, F. (2018). *Vom Aufschieber zum Lernprofi: Bessere Noten, weniger Stress, mehr Freizeit*. Freiburg: Herder

Kompetenzzentrum Schulpsychologie Baden-Württemberg (2018). *Selbstregulation und Lernen - Sachinformationen*. Abgerufen von https://www.schule-bw.de/themen-und-impulse/leitperspektiven/praevention-und-gesundheitsfoerderung/primaerpraevention/selbstregulation/selbstregulation_lernen.pdf [15.09.2021].

Selbstreguliertes Lernen und dessen Förderung. Vortrag von Prof. Dr. Lisa Bardach (Universität Tübingen) im Rahmen der Vortragsreihe „Lernforschung auf Distanz“. Abgerufen von <https://www.youtube.com/watch?v=69VqJ9bBqhk> [15.09.2021].

Wiesbeck, A.B., Hetmanek, A. & CHU Research Group (2018). *Selbstreguliertes Lernen unterrichten: Eine Möglichkeit, den Lernerfolg zu fördern?* www.clearinghouse-unterricht.de, Kurzreview 14