

Fischli/Weiss 1991: How to work better

Handlungsorientiert Lernen im Studium: Arbeitsbuch für soziale und pädagogische Berufe

**Lernwerkstatt mit
Arbeitsmaterialien zum Buch
2., komplett überarbeitete Version**

Inhaltsverzeichnis

1 Einführung	4
Lernwerkstatt 1.1 Einführung	6
2 Berufliches Handeln und Handlungskompetenz	7
Lernwerkstatt 2.1 Was heißt Handeln?	8
Lernwerkstatt 2.2 Berufliche Handlungskompetenz	10
Lernwerkstatt 2.3 Kompetenzorientiert Studieren	12
3 Grundlagen handlungsorientierten Lernens	14
Lernwerkstatt 3.1 Lernbegriff	15
Lernwerkstatt 3.2 Gehirn, Gedächtnis und Lernen	17
4 Handlungsorientiertes Lernen - eine Übersicht	20
Lernwerkstatt 4.1 Vom Wissen zum Handeln	21
5 Bei sich beginnen	23
Lernwerkstatt 5.1 Lernbiographie	24
Lernwerkstatt 5.2 Vorwissen aktivieren	26
Lernwerkstatt 5.3 Lernen mit Subjektiven Theorien	28
Lernwerkstatt 5.4 Selbstreflexion als Basis persönlich bedeutsamen Lernens	29
Lernwerkstatt 5.5 Mit dem Lerntagebuch arbeiten	34
Lernwerkstatt 5.6 Irritation durch Interaktion	37
Lernwerkstatt 5.7 Änderungsmotivation aufbauen	40
6 Wissen und Problemlösestrategien erwerben	45
Lernwerkstatt 6.1 Lernen von Experten	46
Lernwerkstatt 6.2 Texte zusammenfassen - exzerpieren - kritisch beurteilen	50
Lernwerkstatt 6.3 Wirksam Lesen und Information verarbeiten	52
Lernwerkstatt 6.4 Frontalunterricht überleben	57
Lernwerkstatt 6.5 Wissen visualisieren	58
Lernwerkstatt 6.6 Strukturlegetechniken	59
Lernwerkstatt 6.7 Gedächtnistechnik	60
Lernwerkstatt 6.8 Systematisches Problemlösen	61
Lernwerkstatt 6.9 Problemorientiert Lernen	64
7 Prüfungen als Schritt zur Handlungskompetenz	66
Lernwerkstatt 7.1 Portfolio	67
Lernwerkstatt 7.2 Prüfungen vorbereiten	71

Lernwerkstatt 7.3 Anwendungsorientierte Fachprüfungen vorbereiten.....	73
Lernwerkstatt 7.4 Mündliche Prüfungen simulieren	74
Lernwerkstatt 7.5 Handlungsorientierte Prüfungen vorbereiten.....	75
Lernwerkstatt 7.6 Prüfungsangst bewältigen	76
8 Neues Handeln in Gang bringen.....	78
Lernwerkstatt 8.1 An Modellen lernen.....	79
Lernwerkstatt 8.2 Fünf Schritte zu neuem Handeln	83
Lernwerkstatt 8.3 Intelligent trainieren	85
Lernwerkstatt 8.4 Selbstinstruktion	88
9 Handlungsorientiert Lernen in der Praxisausbildung.....	90
Lernwerkstatt 9.1 Transfer - von der Absicht zum Handeln	91
Lernwerkstatt 9.2 Ein Praktikum planen.....	92
Lernwerkstatt 9.3 Lernfelder analysieren und Kompetenzziele setzen.....	98
10 Lernwegflankierende Maßnahmen.....	100
Lernwerkstatt 10.1 Lernstile hinterfragen und verändern.....	101
Lernwerkstatt 10.2 Zeitmanagement im Studium.....	104
Lernwerkstatt 10.3 Lernmotivation steigern	111
Lernwerkstatt 10.4 Lernrelevante positive Emotionen stärken.....	114
Lernwerkstatt 10.5 Metakognition entwickeln.....	117
Lernwerkstatt 10.6 Konzentration steigern	118
Lernwerkstatt 10.7 Vitalität beim Lernen erhalten	120
Lernwerkstatt 10.8 In Gruppen lernen.....	125
Lernwerkstatt 10.9 Stressbewältigung und Stressimpfung	130

1 Einführung

Die Lernwerkstatt zum Buch „Handlungsorientiert Lernen im Studium“ soll Ihnen ermöglichen, bei der Veränderung Ihrer Lernstrategien nicht nur Wissen zu erwerben, sondern in der Selbstanwendung des erworbenen Wissens praktisch-lernend zu handeln und dabei eigene Schwerpunkte zu setzen. Beim Erwerb von neuen Lernstrategien ist dies besonders leicht, denn Lernen und Handeln fallen zusammen.

Neue Lernstrategien erwerben Sie nicht durch Lesen, d.h. durch Wissenserwerb: Sie müssen alte Lerngewohnheiten hinterfragen und verlernen, das neue Wissen zu neuem Lernen erwerben und neue Lernstrategien aktivieren, in Gang bringen und auch gegen alte Lerntendenzen schützen. Darin unterstützt Sie die hier angebotene Lernwerkstatt.

Die Lernwerkstatt versteht sich als Online-Supplement zum Buch "Handlungsorientiert Lernen im Studium" und als Material zum begleiteten Selbststudium.

Lernwerkstätten sind

- * Materialreiche Stationen mit Lernmittelsammlungen und Materialdepots,
- * Modellhafte Lernumgebungen, die zu Selbsttätigkeit und praktischem Handeln anregen,
- * Material und Aufgaben, die zum Entdecken, Forschen, Experimentieren und Produzieren einladen,
- * Räume zur Selbsterfahrung, in denen Nutzer sich als Lernende selbst erfahren, eigene Kräfte entwickeln,
- * Möglichkeiten, mit denen Sie individuelle Lernzugänge, Lernwege und Lernspuren entwickeln können,
- * Räume zur Kompetenzerweiterung, nicht nur zur Wissensbildung und
- * Räume zum kommunikativen, solidarischen und kooperativen Handeln (Peterßen 1999, 184).

Die Nummerierung der Lernwerkstätten folgt der Kapiteleinteilung im Buch. Verweise zu den entsprechenden Lesetexten finden Sie in den Arbeitsanweisungen. In den Kapiteln der Lernwerkstatt finden Sie jeweils eine Arbeitsanweisung, die Ihnen den Auftrag erläutert (beginnend mit LWS...). Dazu finden Sie Arbeitsblätter und Materialien, mit denen Sie arbeiten werden. Lesen Sie zuerst die Arbeitsaufträge, anschließend orientieren Sie sich mit den Materialien.

An Material benötigen Sie, wenn nicht anders angegeben

- * Arbeitsraum mit Computer und Internetanschluss,
- * das Buch "Handlungsorientiert Lernen im Studium",
- * Papier und Stifte,
- * weitere Materialien sind, wenn nötig, bei den Arbeitsanweisungen angegeben.

Es wird Ihnen dringend nahe gelegt, sich einen Tandempartner oder eine Tandempartnerin zu suchen, falls Sie das Buch außerhalb eines Moduls zum Lernen im Studium benützen und nicht schon einer Lernpartnerschaft zugeteilt sind. Die meisten Anwendungsaufgaben erfordern Austausch und Kommunikation mit Mitstudierenden. Sie werden von der gemeinsamen Arbeit erheblich mehr profitieren, als Sie dies durch alleinige Arbeit tun.

Hinweise zum kooperativen Lernen in Tandems oder Gruppen:

- * Kleine Gruppen: Falls Sie in Gruppen arbeiten, vermeiden Sie Gruppen über 5 Personen.
- * Rollen verteilen: Installieren Sie eine Leitung.
- * Strukturiert arbeiten: Arbeiten Sie nach dem Arbeitsauftrag.
- * Stärkere-schnellere Studierende: Verstecken Sie Ihre Kompetenzen nicht!
- * Schwächere-langsamere Studierende: Mut und aktiv sein: Ihre Beiträge sind wichtig.
- * Lernklima-Leistungsorientierung: gute Balance von Orientierung am Lernklima und den Aufgaben ist günstig.

Die Ihnen vorliegende Lernwerkstatt wurde 2011 komplett überarbeitet. Einige Aufgaben wurden aufgrund der Anregungen von Studierenden verändert, Quellenhinweise aktualisiert und die Kapitel- und Seitenzahlen zum Lehrbuch korrigiert.

Viel Erfolg bei der aktiven Arbeit an Ihren Lernstrategien wünscht
Ihr Wolfgang Widulle

Lernwerkstatt 1.1 Einführung

Einzel- und Partnerarbeit

Ziel:

- Du hast dir einen Überblick über das Buch verschafft
- Ihr habt ausgetauscht über handlungsorientiertes Lernen in eurer bisherigen Lernbiographie

Vorgehen:

Einzelarbeit

- Schau dir die Übersichtsfolie (Advance Organizer) „AO Handlungsorientiert Lernen“ an, kläre soweit möglich die entsprechenden Begriffe
- Verschaffe dir einen Überblick über das Buch „Handlungsorientiert Lernen im Studium“ mit der Methode „Ein Buch in einer Stunde“ (Kap. 6.2.1)
- Gehe durch die Lernwerkstätten und verschaffe dir einen Überblick über sie.

Gemeinsame Arbeit:

- Diskutiert, welche Lernmethoden ihr schon kennt, und was euch neue Anregungen und Hilfen zum Lernen geben könnte.

Material zur Lernwerkstatt:

- Buch handlungsorientiert Lernen
- AO Handlungsorientiert Lernen.pdf

2 Berufliches Handeln und Handlungskompetenz

Lernwerkstatt 2.1 Was heißt Handeln?

Einzel- und Partnerarbeit

Ziel:

- Du kannst Grundbegriffe zum Handlungsbegriff, zur Handlungssteuerung und zu Handlungsformen benennen
- Du hast Grundbegriffe der psychologischen Handlungstheorie an einem Fallbeispiel erklärt

Vorgehen:

Einzelarbeit

- Verschaffe dir eine Übersicht mit dem Advance Organizer „Handeln lernen.pdf“ im Lehrbuch
- Lies die folgenden Kapitel im Lehrbuch:
 - 2.1 Die Sicht der psychologischen Handlungstheorie,
 - 2.2 Handlungsregulation,
 - 2.3 Handlungsformen in Beruf und Alltag.

Gemeinsame Arbeit:

- Lies das Fallbeispiel „Konfrontation beim Essen“ und überlege dir:
 - Was könnte den Sozialpädagogen zu einer solchen Handlung veranlassen – Motive, Wissen, Emotionen, Methoden? Ist dies (sinnhaftes, zielorientiertes) Handeln oder (Reiz-Reaktions-) Verhalten
 - Wie ist das Verhalten des Sozialpädagogen mit den Modellen der Handlungsregulation beschreibbar?
 - Welche Art Handlungsform (ziel-, wert-, traditions-, affektorientiertes Handeln) betreibt er?
 - Handelt er angemessen und kompetent? Warum oder warum nicht?

Material zur Lernwerkstatt:

- Lehrbuch Kap. 2.1 - 2.3
- Fall „Konfrontation beim Essen“.pdf

2.1 Fallsituation „Konfrontation beim Essen“

Quelle des Falls: Musial, R., Trüter, C.: Härte und Sanktionen statt Empathie und Mitgefühl – die konfrontative Pädagogik als letzte Chance für die Erziehungshilfe. In: Zeitschrift für Heilpädagogik 2005 (6), S. 219-225.

Situationstyp	„Konflikt und Konfrontation“
Situation	„ Schwarze Pädagogik oder Konfrontation zur Regeleinhaltung? ein Teamkonflikt“
Teilnehmer	2 Tn. erforderlich

2.1.1.1 Kontext und Situation

Du bist Sozialpädagogin/Sozialarbeiterin in einem Kinderheim für verhaltensauffällige Kinder und Jugendliche. Seit einiger Zeit wird dort mit dem Ansatz der konfrontativen Pädagogik gearbeitet, d.h. die Kinder werden bei Regelverletzungen in den Konflikt gezogen, der Konflikt wird dabei bewusst inszeniert und dramatisiert. Die Kinder werden mit ihrem Verhalten mit Härte konfrontiert, ohne dass sie ausweichen können. Du beobachtest bei einem Mittagessen folgende Szene:

„13:15 Mittagessen. Eines der Kinder der Gruppe überprüft, ob alle gerade und ruhig sitzen, dann wünscht es der Gruppe einen guten Appetit. Die Kinder beginnen, den Erwachsenen und sich gegenseitig, lebhaft von ihrem Schulalltag zu berichten. Xaver (Pädagoge) ermahnt Malte (Kind), den Arm zu heben beim Essen. Xaver steht auf, geht zu Malte und nimmt ihm das Besteck weg: ‚Du kannst ohne Besteck weiter essen.‘

Er setzt sich wieder hin. Malte rührt sich nicht. Xaver (lauter) ‚Du isst wie ein Schwein. Malte, du brauchst kein Besteck. Wenn du isst wie ein Schwein, kannst du es auch richtig machen. Iss!‘

Malte weint. Ansonsten rührt er sich nicht. Nach einer Weile steht Xaver auf, nimmt die Hände des Jungen, vermengt mit diesen die Nahrung auf dem Teller und stopft ihm das Essen in den Mund. Dabei sagt er mit lauter, fester Stimme: ‚Iss doch. Wie ein Schwein, Malte, wie ein Schwein!‘ Malte weint immer mehr. Xaver holt einen großen Spiegel und stellt diesen vor Malte. Dieser wird aufgefordert, ihn anzusehen. Er hält seinen Kopf fest, so dass Malte in den Spiegel schauen muss. Malte wird gefragt, wie er aussehe. Es wird vorgegeben, dass er auf die Frage zu antworten habe: ‚Wie ein Schwein‘“ (aus Musial/Trüter 2005, 219).

Lernwerkstatt 2.2 Berufliche Handlungskompetenz

Ziel:

- Du hast momentane eigene Kompetenzen zur Bewältigung einer Fallsituation eruiert.
- Du hast dir einen Begriff von beruflicher Handlungskompetenz verschafft.

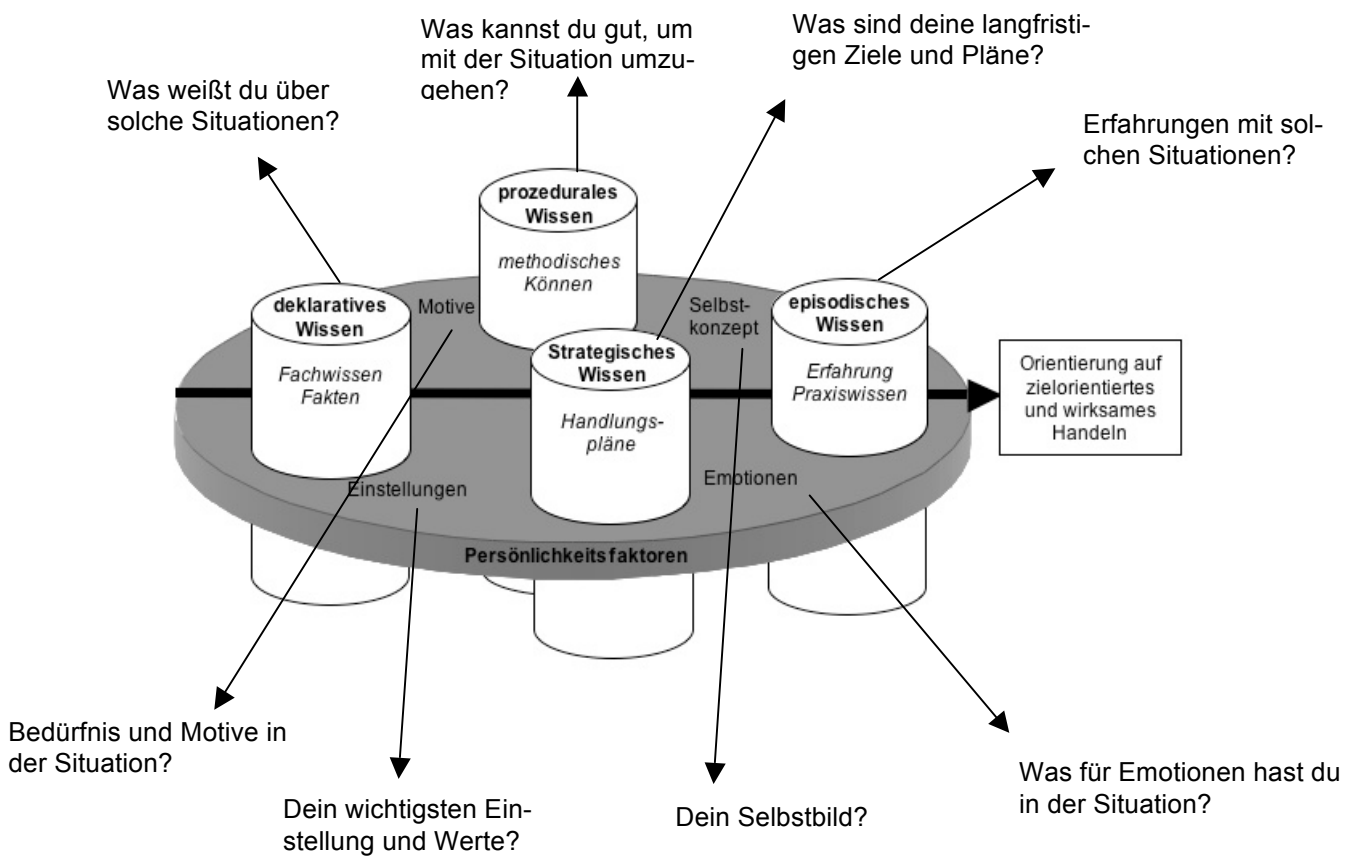
Vorgehen:

Einzelarbeit

- Lies Kap. 2.4 Der weite Weg vom Wissen zum Handeln und Kap. 2.5 Berufliche Handlungskompetenz als Studienziel.
- Lies die Fallsituation aus LWS 2.1 Fall „Konfrontation beim Essen“
- Gehe durch das untenstehende Kompetenzmodell und überlege dir, was dir als Beobachter dieser Tischsituation an Wissen, Können, Persönlichkeitsmerkmalen, Einstellungen und Werten, Motiven und Gefühlen hilft, diese Situation **kompetent** zu bewältigen (mit dem Kind und vor der Gruppe, mit dem Kollegen, in oder nach der Situation).
- Spiele mit deinem Lernpartner die beiliegende Situation „Konfrontation beim Essen“ gedanklich durch: Wie würdet ihr reagieren, wenn ihr in dieser Situation mit dem Kind wärt?
- Was leitet euer Handeln dabei? Worauf greift ihr zurück (Wissen, Werte, Emotionen, Motive)?
- Und was bedeutet aus sozialpädagogischer Sicht hier kompetentes pädagogisches Handeln?

2.2 Modell beruflicher Handlungskompetenz

Wissen und Können



Persönlichkeit und Einstellungen

Lernwerkstatt 2.3 Kompetenzorientiert Studieren

Einzel- und Partnerarbeit

Ziel:

- Du hast das Kompetenzprofil deines Studiengangs zur Kenntnis genommen.
- Du hast dir dein momentanes Berufsziel bewusst gemacht und überlegt, welche momentan für dich erkennbaren Kompetenzen, d.h. Wissen, Fähigkeiten, Einstellungen und Erfahrungen dafür bedeutsam sind.
- Du hast dir einen ersten Kompetenzschwerpunkt bezogen auf dein Studienziel ausgewählt.

Vorgehen:

Einzelarbeit

- Lies das Kapitel 2.5 „Berufliche Handlungskompetenz als Studienziel“ mit dem Blick auf deinen Studiengang.
- Nimm den Studienführer zu deinem Studiengang und durchsuche ihn nach Aussagen zum Kompetenzbezug des Studiums. Suche in den Studienunterlagen, falls verfügbar, das Kompetenzprofil deines Studiengangs.
- Vergleiche es mit den im Buch angebotenen Kompetenzmodellen und -profilen.
- Denke über dein Studienziel oder angestrebte Berufsfeld oder Tätigkeitsprofil nach. Versuche, dafür nötige Fähigkeiten/Fertigkeiten zusammenzustellen.
- Wähle dir aus den Schwerpunkten oder Kompetenzen des Studiengangs oder für dein Studienziel für das erste Semester Schwerpunkt Kompetenzen aus, die du erwerben möchtest.

Gemeinsame Arbeit:

- Tausche mit einem Tandempartner / einer Tandempartnerin darüber aus.
- Gebt euch Feedback zu den gewählten Kompetenzschwerpunkten des ersten Semesters.

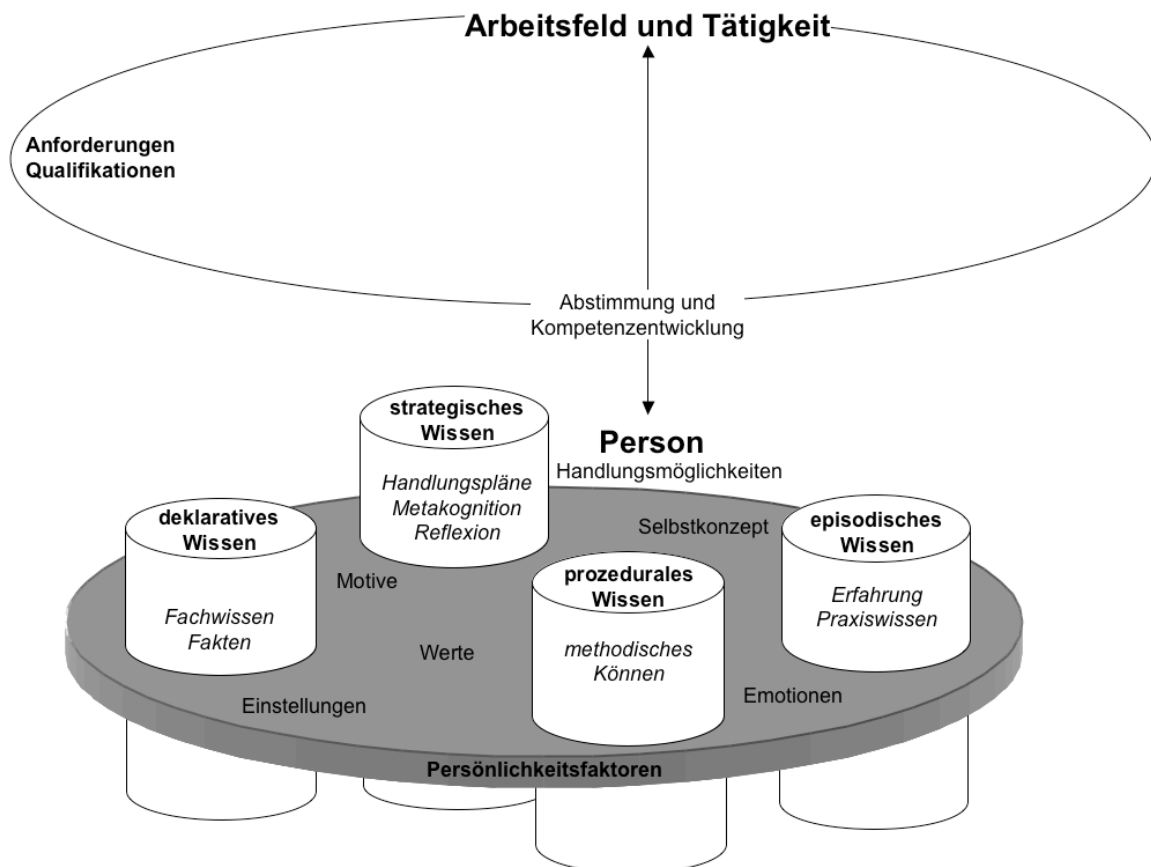
Material zur Lernwerkstatt:

- Buch handlungsorientiert Lernen, Kap. 2.5
- Studienführer und Unterlagen zum Kompetenzbezug des Studiengangs.
- AB Studienziele - Kompetenzschwerpunkte.pdf

2.3 Kompetenzorientiert Studieren: Studienziel - Arbeitsfeld - zu erwerbende Kompetenzen

Vergegenwärtigen Sie sich Ihr momentanes Studien- und Berufsziel.

- Welches Arbeitsfeld interessiert Sie in der Sozialen Arbeit oder Pädagogik?
- Wie sehen in diesem Feld und in dieser Tätigkeit Ihnen bereits bekannte Anforderungen und nötige Qualifikationen aus?
- Welches Ihnen bereits bekannte Wissen und Können, welche Erfahrungen und welche personalen Merkmale (Einstellungen, Motive, Werte) werden in diesem Feld, für diese Tätigkeit vorausgesetzt oder helfen Ihnen bei erfolgreichem beruflichen Handeln?
- Welche Kompetenzschwerpunkte erkennen Sie bereits jetzt, die einer Auseinandersetzung lohnenswert sind?



Kompetenzschwerpunkte für das erste Semester:

3 Grundlagen handlungsorientierten Lernens

Lernwerkstatt 3.1 Lernbegriff

Einzel- und Partnerarbeit

Ziel:

- Du hast deinen subjektiven Lernbegriff am Begriff der pädagogischen Psychologie theoretisch „geschärft“.
- Du hast an einer persönlich bedeutsamen Lernsituation erklärt, welche Lernformen hier wirksam sind.

Vorgehen:

Einzelarbeit

- Wähle eine persönlich bedeutsame Lernerfahrung, etwas, das dein Lernen, ein Wissensgebiet, eine Fähigkeit oder persönliche Einstellung wirklich verändert hat. Dies kann aus deinem Privatleben, Schule, Ausbildung, Praktikum oder Beruf sein. Vergegenwärtige dir diese Lernerfahrung.
- Mach dir Überlegungen und Notizen zu deinem persönlichen, „subjektiven“ Lernbegriff. Was bedeutet Lernen für dich? Nur schulisches Lernen? Wissenserwerb? Oder mehr? Was dann?
- Lies das Kap. 3.1 zu Grundlagen des Lernens im Buch.

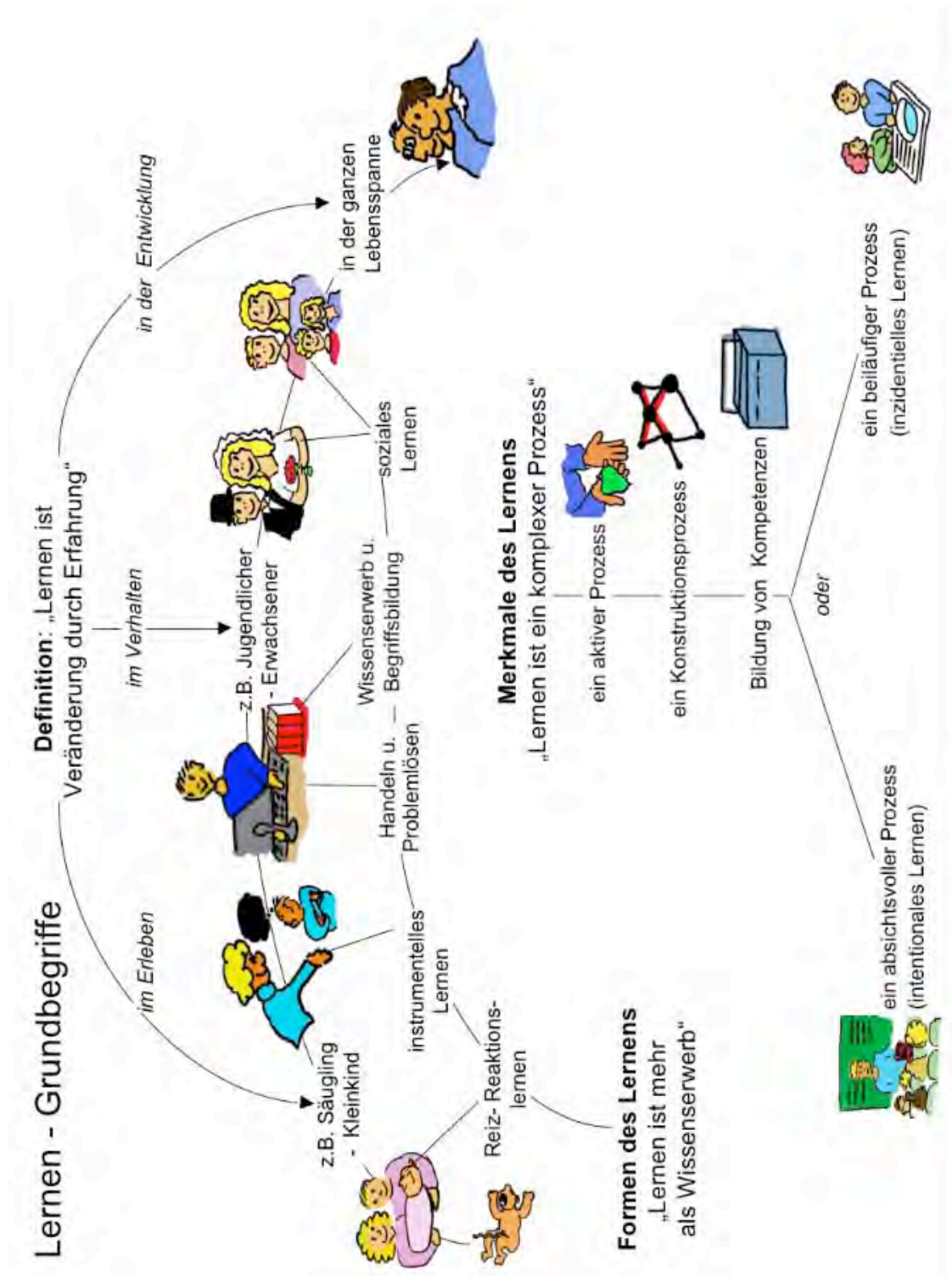
Gemeinsame Arbeit:

- erzählt euch die Geschichte zu dieser persönlichen Lernerfahrung.
- Erklärt am Beispiel die vier Aspekte des Lernens, was daran
 - Konstruktionsprozess
 - aktiver Prozess
 - Prozess der Kompetenzbildung
 - inzidentielles oder intentionales Lernen sein könnte.
- Klärt was in dieser Situation Reiz-Reaktions-Lernen, instrumentelles Lernen, Wissenserwerb, Problemlösen, Handeln lernen oder soziales Lernen sein könnte.
- Was daran war Neulernen, was Umlernen?

Material zur Lernwerkstatt:

- Buch handlungsorientiert Lernen, Kap. 3.1
- AO Lernbegriff.pdf

3.1 Advance Organizer Lernbegriff



Lernwerkstatt 3.2 Gehirn, Gedächtnis und Lernen

Einzel- und Partnerarbeit

Ziel:

- Du hast an einer persönlich bedeutsamen Handlungsepisode aus dem sozialpädagogischen Kontext Lernen und Gedächtnis erlebt und reflektiert.
- Du kannst die Funktionen der rechten und linken Gehirnhälfte, die Funktionen im Gehirn beim Handeln und die Gedächtnisspeicher erläutern.
- Du kannst erklären, wie Gedächtnisprozesse beim Handeln wirken.
- Du hast Schlussfolgerungen für dein Lernen aus den Erkenntnissen zu den Gedächtnisspeichern gezogen.

Vorgehen:

- Lest zur Vorbereitung das Kapitel 3.2 „Lernen aus neurowissenschaftlicher Sicht“ im Buch.
- Ein Tandempartner erzählt eine persönlich gut präsenre, vielleicht drastische oder eindruckliche, gut erinnerbare Geschichte aus dem sozialpädagogischen Feld (Berufstätigkeit, Vorpraktikum, ehrenamtliche Tätigkeit). Sie soll den Erzählenden beim Handeln zeigen und beim damaligen Erleben einen Lerneffekt ausgelöst haben. Sie soll einen Bezug zur Sozialen Arbeit aufweisen.
- Der andere Partner hört zu, fragt offen nach und versucht, sich ein lebendiges Bild von der Geschichte zu verschaffen.

Einzelarbeit

- Folgt in Einzelarbeit dem Arbeitsblatt zur Lernwerkstatt.
- Macht Notizen aus dem „Reservoir“ der rechten und linken Hemisphäre - schreibt in einem Brainstorming ohne Filter oder Einschränkungen Begriffe, Bilder Regeln, Gedanken auf und sortiert sie der bildlichen und der begrifflichen Hemisphäre sowie den Speichersystemen aus dem Langzeitgedächtnis zu.
- Tauscht euch über eure Erinnerungen und Assoziationen aus.
- Zieht Schlussfolgerungen aus dem Kapitel 3.2 für euer Lernen.

Material zur Lernwerkstatt:

- Buch handlungsorientiert Lernen, Kap. 3.1 und 3.2
- AB Gehirn-Gedächtnis-Lernen.pdf

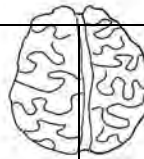
3.2 Gehirn - Gedächtnis - Lernen

Eine Geschichte - Titel:

Notiere die Geschichte, die du erzählst / erzählt bekommst!

Rechte und linke Gehirnhälfte:

Linke Hemisphäre: Begriffliches Denken
Notiere Begriffe, logische Regeln, Zer-
gliedere, suche eine Reihenfolge, nenne
Wörter, Fachbegriffe, ordne die Geschich-
te ein.



Rechte Hemisphäre: Bildliches Denken
Zeichne ein Bild, notiere, Körperempfindungen,
Phantasien, innere Bilder oder Klänge, die zu
der Geschichte passen: Freie Assoziation er-
wünscht.

Bezug zu den Speichersystemen im Langzeitgedächtnis: Notiere, was dir schnell und ohne Schwierigkeiten einfällt zur Geschichte:

<p>Episodisches Gedächtnis</p> <p>Eigene Erlebnisse und Erfahrungen</p>	
<p>Deklaratives Gedächtnis</p> <p>Allgemeines und Fachwissen, Begriffe und Bedeutungen zur Geschichte.</p>	
<p>Prozedurales Gedächtnis</p> <p>Eigene Fähigkeiten und Fertigkeiten, an die dich die Geschichte erinnert.</p>	
<p>Priming</p> <p>Sinneseindrücke, Hinweisreize, Farben, Bilder, Töne, Gerüche</p>	
<p>Metawissenspeicher</p> <p>Gedächtnis-, Denk- und Handlungsmuster, die die Geschichte bei dir auslöst.</p>	

Schlussfolgerungen für mein Lernen

Wie lerne ich besser mit dieser Multimodalität des Gedächtnisses - wie kann ich beim Lernen Begriffe, Fähigkeiten, Geschichten, Sinneseindrücke und Metawissen besser nutzen?

4 Handlungsorientiertes Lernen - eine Übersicht

Lernwerkstatt 4.1 Vom Wissen zum Handeln

Einzel- und Partnerarbeit

Ziel:

- Du hast einen Verhaltensbereich beim Lernen im Studium reflektiert („Bearbeitbar machen von Handlungsmustern“).
- Du hast im Lehrbuch oder auf der Lernplattform eine Übersicht zum Wissen zu diesem Verhaltensbereich verschafft.
- Du hast eine Vorgehensweise zur Veränderung in diesem Verhaltensbereich geplant.

Vorschläge für Themen, die handlungsorientiert angegangen werden könnten:

- Selbstmanagement
- Zeitmanagement
- Effektiv lesen
- Problemlösestrategien besser nutzen
- Konzentration erhöhen
- Aufschiebeverhalten eliminieren
- Prüfungsangst bewältigen
- Stresssituationen bewältigen

Vorgehen

Einzelarbeit

- Lies das Kap. 4 im Lehrbuch und verschaffe dir eine Übersicht über das Konzept und die Schritte zu handlungsorientiertem Lernen.
- Formuliere einen Verhaltensbereich im Lernen, an dem du das handlungsorientierte Lernprinzip anwenden willst. Gehe durch die drei Hauptschritte des handlungsorientierten Lernens:

1 Bisheriges Handeln bewusst machen

- Welche Überzeugungen, Emotionen, Motive und Erfahrungen prägen mich in diesem Verhaltensbereich?
- Was an Vorkenntnissen zu dem Verhaltensbereich habe ich bereits?
- Wo liegt Veränderungsbedarf in diesem Verhaltensbereich?
- Kann ich mich zu dieser Veränderung motivieren? Was bin ich bereit zu investieren?

2 Neues Wissen und neue Problemlösungen erwerben:

- Wissen erwerben zum Verhaltensbereich: Lesen im Lehrbuch oder weiteren Lehrtexten.
- Erarbeitung von Lösungen für den Verhaltensbereich und etwas, das ich verändern möchte:.

3 Neues Handeln in Gang bringen:

- Vorsatzbildungen, konkrete Umsetzungsideen, Planung der Umsetzung

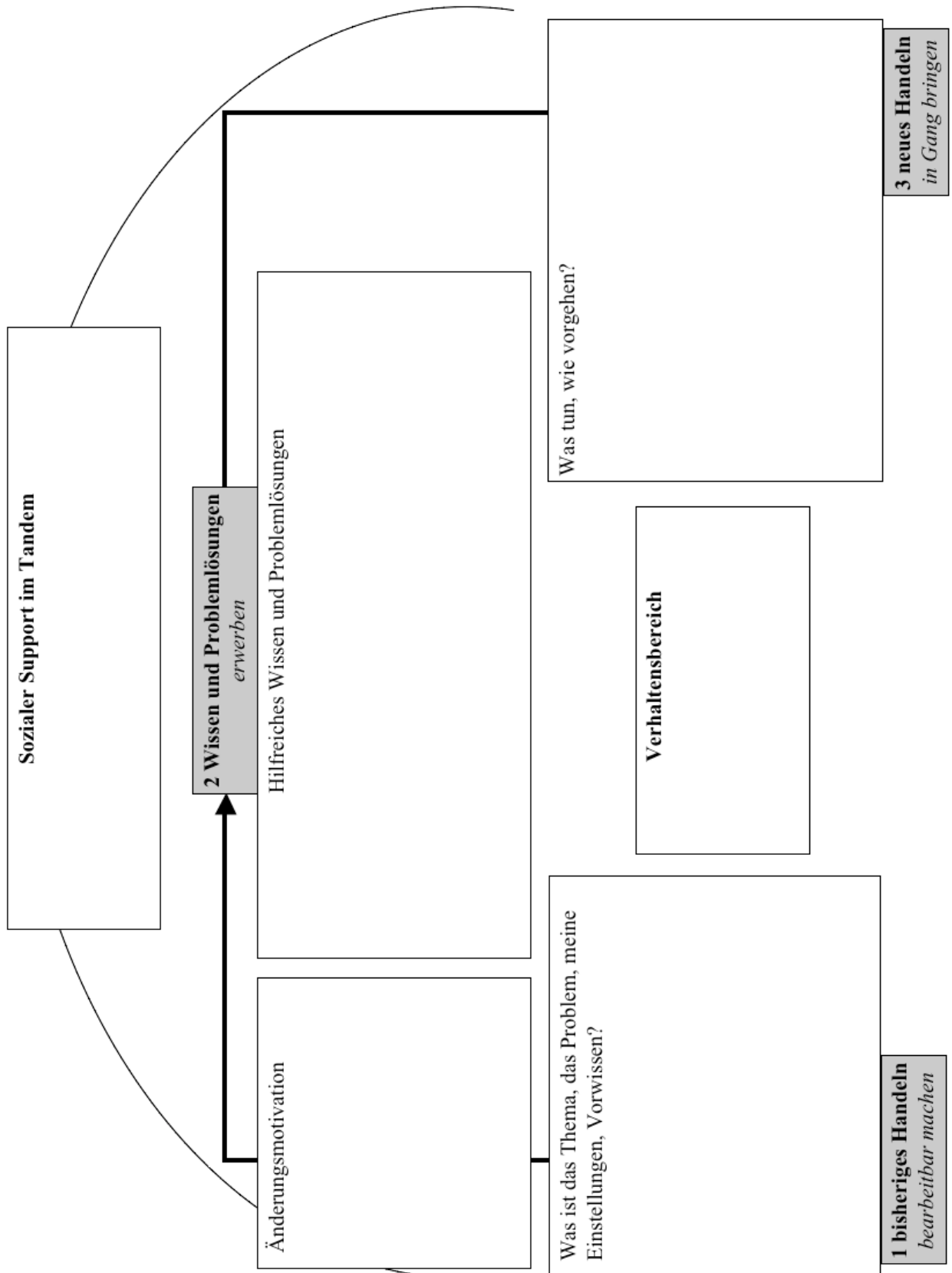
4 Sozialer Support - Austausch im Tandem

- Wie kann mich mein Tandempartner darin unterstützen, den Verhaltensbereich anzugehen?

Material zur Lernwerkstatt:

- Buch handlungsorientiert Lernen, Kap. 4
- AB In drei Schritten vom Wissen zum Handeln

4.1 AB „Vom Wissen zum Handeln“



5 Bei sich beginnen

Lernwerkstatt 5.1 Lernbiographie

Anweisung Partner 1

Einzel- und Partnerarbeit

Schritt 1 Einzelarbeit Partner 1 - Meine Biographie als Ressource für mein LERNEN

- Lesen: Kap. 5.1 Der biographische Bezug als Ressource für mein Lernen
- Bearbeite die Fragen im Kästchen

Fragen zu Lern- und Bildungserfahrungen:

- *Bildungserfahrungen*: Was sind für mich prägende Erfahrungen, Erlebnisse, Menschen und Institutionen, von denen ich gelernt habe?
- *Berufliche Erfahrungen*: Welche beruflichen Erfahrungen bringe ich mit, die mir beim Lernen helfen?
- *Lernstrategien und Stile*: Welche Stile, Strategien, Techniken zum Lernen bringe ich in Studium oder Ausbildung mit? Was liegt mir besonders? Wo in der Lernarbeit habe ich meine liebe Mühe?
- *Kritische Lebensereignisse*: Welche Bildungs-/Lernkrisen habe ich schon erfolgreich gemeistert - woran bin ich vielleicht auch schon gescheitert? Was habe ich *daraus* gelernt?
- *Personale Ressourcen*: Wo sehe ich besondere personale Ressourcen, die ich in der Lernarbeit nutzen kann?
- *Soziale Ressourcen*: Welche Menschen unterstützen mich in der Ausbildung?
- *Zukünftige Entwicklung*: Wo sehe ich Risiken und wo Chancen, wenn ich die Ausbildung oder das Studium so vor mir sehe?
- Soziales Umfeld: Wie gehe ich bislang mit Lehrenden und Mitstudierenden um? Wie habe ich mein soziales Netz in Schule und Ausbildung gepflegt? Muss ich hier etwas verändern?

Schritt 2 Partnerarbeit

- Stelle deinem Partner wichtige Vorerfahrungen und Kenntnisse zu deiner Lernbiographie vor.
- Lass dir die Bearbeitung deines Partners vorstellen.
- Überlegt gemeinsam, wie Ihr diese biographischen Vorerfahrungen zu Ressourcen für euren zukünftigen Beruf bzw. für euer Lernen machen könnt.

Anweisung Partner 2

Einzel- und Partnerarbeit

Schritt 1 Einzelarbeit Partner 2 - Meine Biographie als Ressource für meinen Beruf

- Lesen: Kap. 5.1 Der biographische Bezug als Ressource für meinen Beruf
- Bearbeite die Fragen im Kästchen

Fragen zu biographischen Vorerfahrungen zur Sozialen Arbeit oder sozialen Themen

- Was sind *mir einschneidende biographische Erfahrungen* – eigene oder solche aus dem nahen Umfeld – die für das Studium hilfreich oder prägend sind? (eigene Erfahrungserfahrung, behinderte Geschwister, Heimaufenthalt, Jugendarbeit, Armut, Scheidungserfahrung u.v.a.)

- Was sind *Kenntnisse, Einstellungen und Wissen zu mir bedeutsamen sozialen oder Bildungsthemen*, die ich schon besitze (soziale Gerechtigkeit, Ungleichheit und Ausgrenzung, Normalität und Abweichung, Persönlichkeit und deren Störung u.v.a.)?

- Was sind spezifische Kenntnisse und Fertigkeiten für die Soziale Arbeit, die ich bereits mitbringe (aus früheren Ausbildungen, Praktikum, Freiwilligenarbeit, Praktika)?

- Welche sozialen Rollen (Mann, Frau, Vater, Mutter, Tochter, Sohn) und Zugehörigkeiten (Verein, ehrenamtliche Tätigkeiten) bringe ich mit in das Studium ein?

- Was bringe ich aus meiner sozialen Herkunft (Schicht, Kultur/Migration) mit?

- Welche persönlichen Vorbilder und Modelle haben mich auf den Weg in dieses Studium gebracht?

Schritt 2 Partnerarbeit

- Stelle deinem Partner wichtige Vorerfahrungen und Kenntnisse zu deiner Lernbiographie vor.
- Lass dir die Bearbeitung deines Partners vorstellen.
- Überlegt gemeinsam, wie Ihr diese biographischen Vorerfahrungen zu Ressourcen für euren zukünftigen Beruf bzw. für euer Lernen machen könnt.

Lernwerkstatt 5.2 Vorwissen aktivieren

Einzel- und Partnerarbeit

Ziel:

- Du hast dein Vorwissen zu einem Thema aus einem Modul im ersten Semeste systematisch aktiviert
- Ihr habt dabei Strategien der Aktivierung von Vorwissen erprobt und die Erfahrung eigener Wissensressourcen gemacht.

Vorgehen:

Einzelarbeit

- Sieh dir zuerst den Advance Organizer zum Thema an. Lies anschliessend den Text zum Thema Vorwissen aktivieren - Kurtext im Lehrbuch Kap. 5.2 oder Txt Widulle Vorwissen aktivieren auf der Lernplattform.
- Wähle danach mit deinem Lernpartner ein Thema aus einem Modul, das euch beide interessiert und zu dem ihr bereits über einige Vorkenntnisse verfügt.
- Wählt eine der offenen Methoden zur Aktivierung von Vorwissen, arbeitet mit dieser und dokumentiert euer Vorwissen schriftlich (z.B. Brainstorming, Mindmap, etc.) in gemeinsamer Arbeit.

Material zur Lernwerkstatt:

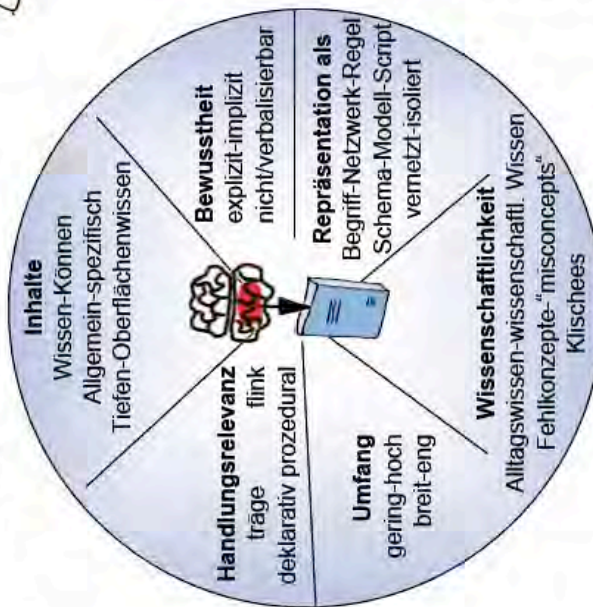
- Txt Widulle Vorwissen aktivieren
- Advance Organizer Vorwissen aktivieren
- Papier, Stifte
- ein Themenbereich aus der Sozialen Arbeit

5.2 Advance Organizer Vorwissen aktivieren

Vorwissen beim Lernen aktivieren - warum wichtig - wie tun?

Das Konzept Vorwissen

„Wissen, das vor einer Lernaufgabe zur Verfügung steht“



Die Bedeutung fürs Lernen: Vorwissen ...

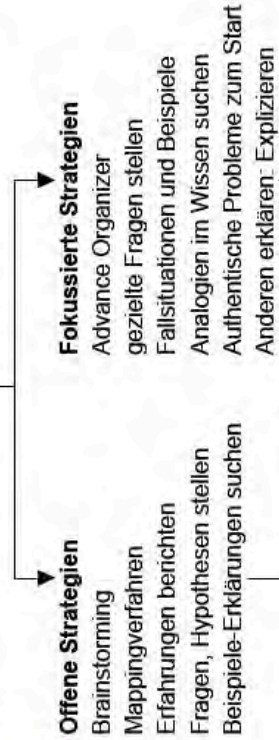
- ... aktiviert neuronale Netzwerke
- ... erhöht synaptische Übertragungseffizienz
- ... verknüpft altes+neues Wissen, vermeidet „Inseln“
- ... korrigiert „misconcepts“= falsches Wissen
- ... unterstützt nachhaltiges Lernen
- ... ist entscheidende Faktor für Lernerfolg



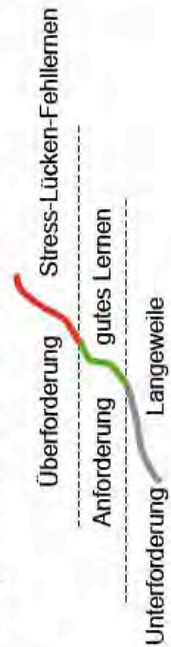
„Wer hat, dem wird gegeben“
(Matthäus-Effekt)



Was tun? Strategien der Aktivierung von Vorwissen



Angemessene Schwierigkeit suchen



Mandl&Friedrich 2006, 38-49

Lernwerkstatt 5.3 Lernen mit Subjektiven Theorien

Wechselseitiges Lehren-Lernen

Ziele

- Du hast dir Subjektive Theorien zu wirksamem Lernen bewusst gemacht.
- Du verstehst die Funktion Subjektiver Theorien für Lernen und Handeln im Beruf.
- Du hast deinen Begriff von Subjektiven Theorien präzisiert und nutzt Subjektive Theorien in Zukunft bewusster für dein Lernen und Handeln.

Vorgehen

Einzelarbeit

- Beschreibe deine Subjektiven Theorien zu einem dich interessierenden Thema aus
 - dem Studium (Zeitmanagement, Stress, Aufschiebeverhalten, Lernen in Gruppen, usw.) oder
 - der Sozialen Arbeit (Armut, gesellschaftlicher Wandel, Verhaltensstörung o.a.) in einem Mindmap oder einer kognitiven Landkarte, d.h. kläre subjektive Begriffe, Modelle und Zusammenhänge zu deinem Thema. Beginne mit der Definition des Kernbegriffs.
- Lies Kap. 5.3 Subjektive Theorien als persönlicher Ausgangspunkt des Lernens im Lehrbuch.
- Stelle gemeinsam mit deinem Lernpartner oder alleine Überlegungen an, wie du in Zukunft Subjektive Theorien zu deinen Lernthemen bewusster einsetzen und bewusster mit wissenschaftlichen Theorien konfrontieren willst.

Lernkontrolle

- Was sind subjektive Theorien im Gegensatz zu wissenschaftlichen Theorien?
- Was beinhalten subjektive Theorien grosser und mittlerer Reichweite?
- Welche Rolle spielen subjektive Theorien beim Lernen von Erwachsenen?
- Was ist das SOAP-Modell und welche Funktion hat es beim Handeln?
- Nenne drei der sieben Methoden zum Bewusstmachen von subjektiven Theorien.

Lernwerkstatt 5.4 Selbstreflexion als Basis persönlich bedeutsamen Lernens

Einzel- und Partnerarbeit

Ziele

- Du hast anhand einer SOFT-Analyse, des Fragebogens von Max Frisch oder Sam Keens „Fragen ans eigene Leben“ Selbstreflexion geleistet.
- Du erlebst die Funktion von Selbstbeobachtung und Selbstreflexion bei einem persönlich bedeutsamen Lernen.
- Du bist motiviert, Selbstreflexion als professionelle Basiskompetenz für dein Lernen und deinen Beruf zu entwickeln.

Vorgehen:

Einzelarbeit

- Lies Kap. 5.4 Selbstbeobachtung und Selbstreflexion im Lehrbuch.
- Bearbeite mit einer der Vorlagen ein Thema, das dich persönlich betrifft und interessiert.
- Verdichte deine Erkenntnisse in einem Lerntagebuch-Eintrag

Material zur Lernwerkstatt:

- Buch handlungsorientiert Lernen, Kap. 5.4
- AB SOFT-Analyse
- AB Keen Fragen ans eigene Leben
- AB Frisch Fragebogen

5.4 Sam Keen: Fragen an das eigene Leben

aus: Keen, S. (1991). Feuer im Bauch - über das Mann-Sein.
Hamburg: Kabel, S.180f

- Was will ich wirklich?
- Was macht mir Freude?
- Wer bin ich in meinen Träumen?
- Warum habe ich die Gefühle, die ich habe?
- Wovor habe ich Angst?
- Wer hat mir wehgetan?
- Wen habe ich verletzt?
- Wie gehe ich mit meinen Schuldgefühlen um?
- Brauche ich Feinde?
- Wie kann ich anderen vergeben?
- Wen und was will ich lieben?
- Wie will ich meine Sexualität leben?
- Wer gehört zu mir? Wer ist meine Familie?
- Wo ist mein Platz im Leben?
- Woher schöpfe ich meine Kraft? meine Selbstachtung?
- Was ist mir heilig?
- Wovor habe ich Respekt?
- Was muss unantastbar bleiben?
- Für was oder wen würde ich meine Zeit, Energie, Gesundheit, mein Leben hingeben?
- Was kann ich tun, damit das Böse auf der Welt weniger wird?
- Welche Talente habe ich? Wo liegt meine Berufung?
- Was muss ich tun, damit ich zufrieden sterben kann?
- Welchen Mythos habe ich (unbewusst) ausgelebt?
- Worauf habe ich verzichtet, um von anderen anerkannt zu werden oder um „erfolgreich“ zu werden?
- Wovor habe ich die Augen verschlossen, meine Macht verleugnet, meine Möglichkeit nicht ausgelebt?

5.4 SOFT-Analyse

Die SOFT-Analyse ist ein Hilfsmittel zur Bestandesaufnahme und Zielentwicklung, das sich systematisch mit positiven/negativen und gegenwarts-/zukunftsbezogenen Aspekten eines Gegenstands befasst. Sie kann für Personalentwicklung, Mitarbeiterqualifikation, aber auch zur Analyse von Problemsituationen, Herausforderungen und Veränderung von Situationen in Praxisinstitutionen verwendet werden.

Die Bestandesaufnahme kann ebenso für die Elternzusammenarbeit, Teamzusammenarbeit, wie auch für die Situation einer Gruppe, eines Arbeitsablaufs, von Strukturen etc. benutzt werden.

SOFT ist eine englische Abkürzung und heißt

S	atisfaction	Was mache ich im ... gut?
O	pportunities	An welche Chancen und Herausforderungen denke ich in der Zukunft??
F	aults	Welche Unzulänglichkeiten habe ich im ...?
T	hreats	Welche mögliche Gefährdungen entstehen, wenn ich nichts verändere?

Folgender Raster hilft, sich die verschiedenen Aspekte zu vergegenwärtigen und zu notieren:

	Bewertung	
	Stärken	Schwächen
IST-ZUSTAND Gegenwart		
	Chancen/Herausforderungen	Bedrohungen
POTENTIAL Zukunft		

5.4 Max Frisch: Fragebogen

Quelle: Frisch, Max (1966). Fragebogen. Frankfurt/M.: Suhrkamp

1. Sind Sie sicher, dass Sie die Erhaltung des Menschengeschlechts, wenn Sie und alle Ihre Bekannten nicht mehr sind, wirklich interessiert?
2. Warum? Stichworte genügen.
3. Wieviele Kinder von Ihnen sind nicht zur Welt gekommen durch Ihren Willen?
4. Wem wären Sie lieber nie begegnet?
5. Wissen Sie sich einer Person gegenüber, die nicht davon zu wissen braucht, Ihrerseits im Unrecht und hassen Sie eher sich selbst oder die Person dafür?
6. Möchten Sie das absolute Gedächtnis?
7. Wie heißt der Politiker, dessen Tod durch Krankheit, Verkehrsunfall usw. Sie mit Hoffnung erfüllen könnte? Oder halten Sie keinen für unersetzbar?
8. Wen, der tot ist, möchten Sie wiedersehen?
9. Wen hingegen nicht?
10. Hätten Sie lieber einer anderen Nation (Kultur) angehört und welcher?
11. Wie alt möchten Sie werden?
12. Wenn Sie Macht hätten zu befehlen, was Ihnen heute richtig scheint, würden Sie es befehlen, gegen den Widerspruch der Mehrheit? Ja oder Nein.
13. Warum nicht, wenn es Ihnen richtig scheint?

14. Hassen Sie leichter ein Kollektiv oder eine bestimmte Person und hassen Sie lieber allein oder im Kollektiv?
15. Wann haben Sie aufgehört zu meinen, dass Sie klüger werden oder meinen Sie's noch? Angabe des Alters.
16. Überzeugt Sie Ihre Selbstkritik?
17. Was, meinen Sie, nimmt man Ihnen übel und was nehmen Sie selbst übel, und wenn es nicht dieselbe Sache ist: wofür bitten Sie eher um Verzeihung?
18. Wenn Sie sich beiläufig vorstellen, Sie wären nicht geboren worden: beunruhigt Sie diese Vorstellung?
19. Wenn Sie an Verstorbene denken: wüssten Sie, dass der Verstorbene zu Ihnen spricht, oder möchten Sie lieber dem Verstorbenen noch etwas sagen?
20. Lieben Sie jemand?
21. Und woraus schliessen Sie das?
22. Gesetzt den Fall, Sie haben nie einen Menschen umgebracht, wie erklären Sie es sich, dass es dazu nie gekommen ist?
23. Was fehlt Ihnen zum Glück?
24. Wofür sind Sie dankbar?
25. Möchten Sie lieber gestorben sein oder noch eine Zeit leben als gesundes Tier? Und als welches?

Lernwerkstatt 5.5 Mit dem Lerntagebuch arbeiten

Einzelarbeit

Ziel:

- Du weißt, was das Führen eines Lerntagebuchs im Studium bedeutet, warum es sinnvoll ist und wie Lerntagebücher geführt werden.
- Du hast einen ersten Lerntagebucheintrag für die letzte Studienwoche gemacht

Vorgehen:

Einzelarbeit

- Lies den Text über Lerntagebücher im Buch Handlungsorientiert Lernen (Kap. 5.5, S.80ff), zur Spezifizierung des lerninhalts- oder prozessbezogenen Vorgehens den Kurztext in der Dokumentvorlage. Entscheide dich für eine Form des Lerntagebuchs (Lerninhalte, Lernverhalten, Form: Buch, PC o.a.).
- Nimm die Vorlage zum Lerntagebuch oder ein eigenes Lerntagebuch, schau auf deine letzte Woche im Studium zurück und
- verdichte deine Erkenntnisse in einem Lerntagebuch-Eintrag.

Austausch im Tandem

- Tausche mit deinem Lernpartner oder deiner Lernpartnerin dir wichtige Erkenntnisse aus dem Lerntagebuch aus,
- unterstützt und berätet euch gegenseitig in der Führung des Lerntagebuchs: Wie effizient führen? Worin liegt der Gewinn? Was bleiben lassen?

Material zur Lernwerkstatt:

- Buch handlungsorientiert Lernen, Kap. 5.5
- Vorlage Lerntagebuch.pdf

5.5 Lerntagebuch zu *Lerninhalten*

Wissen: Was sind bedeutsame *Inhalte* des Lernens (heute / seit ... / diese Woche)?

Verstehen: Was an Erkenntnissen ist mir besonders deutlich / bedeutsam geworden?

Können: Welche *Methoden, Kompetenzen, Fähigkeiten* konnte ich erwerben oder optimieren?

Weiteres Lernen/Vorsätze: Was möchte/muss ich vertiefen/weiterbearbeiten? Besser verstehen?

5.5 Lerntagebuch zu Lernprozessen

Befinden/Erfahrungen: Wie erlebte ich diese Woche im Studium - Befinden, Stimmung, Motivation, besonders bedeutsame persönliche Erfahrungen?

Selbst- und Zeitmanagement: Was gelang mir in der Steuerung meines Lernens und im Zeitmanagement, was ist optimierbar? Zeitnotstand oder Zeitwohlstand? Meine Ziele erreicht?

Lernstrategien: Welche Lernmethoden/-strategien habe ich angewandt - was funktionierte gut, was nicht? (Wenn was funktioniert, mach mehr davon, wenn nicht, mach etwas wirklich anderes).

Soziales Lernen / sozialer Support: Welche Ergebnisse (z.B. Feedbacks, Lernmethoden, Vorgehensweisen im kooperativen Lernen) waren erfolgreich - was optimieren?

Vorsätze (wenige, realistische und attraktive!) für den Zeitraum von bis

Lernwerkstatt 5.6 Irritation durch Interaktion

Partnerarbeit mit Szene- Stopp-Reaktion

Ziel

- Du hast Subjektive Theorien zu einem Handlungs- oder Wissensbereich erfahren und reflektiert.
- Du verstehst, wie Subjektive Theorien in deinem Handeln wirken und wie sie bearbeitbar gemacht werden können.

Vorgehen

Gemeinsame Arbeit:

- Wählt eine persönlich bedeutsame kommunikative Handlungsepisode aus eurem Alltag aus. Falls keine greifbar, benutzt untenstehendes Fallbeispiel.
- Bereitet euch in getrennten Rollen auf das Rollenspiel vor.
- Spielt die Sequenz kurz an und stoppt das Rollenspiel nach max. 3 Minuten.
- Die Person in der Rolle der Berufsrolle schreibt auf einen Zettel, was ihr an Gedanken, Handlungsabsichten, Wissen und Gefühlen während des Spiels „durch den Kopf ging“.
- Wählt eine Schlüssepisode aus dem Rollenspiel aus und betrachtet diese genauer anhand der Subjektiven Theorien, die sich aus der Episode rekonstruieren lassen.
- Schafft Verbindungen zu eurem Wissen aus Allgemeinbildung, Praxiserfahrung und Studium, das euch die Situation erklären hilft. Versucht, eure subjektive Handlungstheorie zu formulieren: Was passierte hier? Was sind meine Erklärungen zur Situation? Was waren meine Handlungsstrategien? Worauf führe ich Erfolg / Misserfolg meines Handelns zurück? Was hilft mir die Situation, das Handeln meines Interaktionspartners und mein Handeln zu verstehen?

Material zur Lernwerkstatt:

- Buch handlungsorientiert Lernen, Kap. 5.6
- Fallsituation Verdacht auf Übergriff
- AB Rekonstruktion Subjektiver Theorien

5.6 Szene-Stopp-Reaktion Verdacht: sexueller Übergriff!

Fallkontext und Geschichte

Kontext: Eine Jugendwohngruppe für Jugendliche in Entwicklungskrisen.
Alternativ: Ein Klassenlager einer Sekundarschule.

Lisa, 15, wegen massiver Konflikte mit den Eltern in einem Jugendheim platziert, geht in die 9. Klasse der Sekundarschule.

Platzierungsgrund: Sektenzugehörigkeit der Eltern mit einem rigiden Erziehungsstil, die Eltern wollten Lisa den ersten Freund verbieten, Zuspitzung der Konflikte, Weglaufen, Schulverweigerung und Suiziddrohungen des Mädchens. Im Schulheim und der Schule gehört Lisa zu den angenehmen Jugendlichen, freundlich, kooperativ, schulisch stark.

Als Sozialpädagoge bist du Bezugsperson, als Lehrerin leitest du ein Klassenlager gemeinsam mit einem Kollegen.

An einem Vorabend beim Vorbereiten des Abendessens, es ist ziemlich ruhig im Haus, ihr redet über Alltägliches.

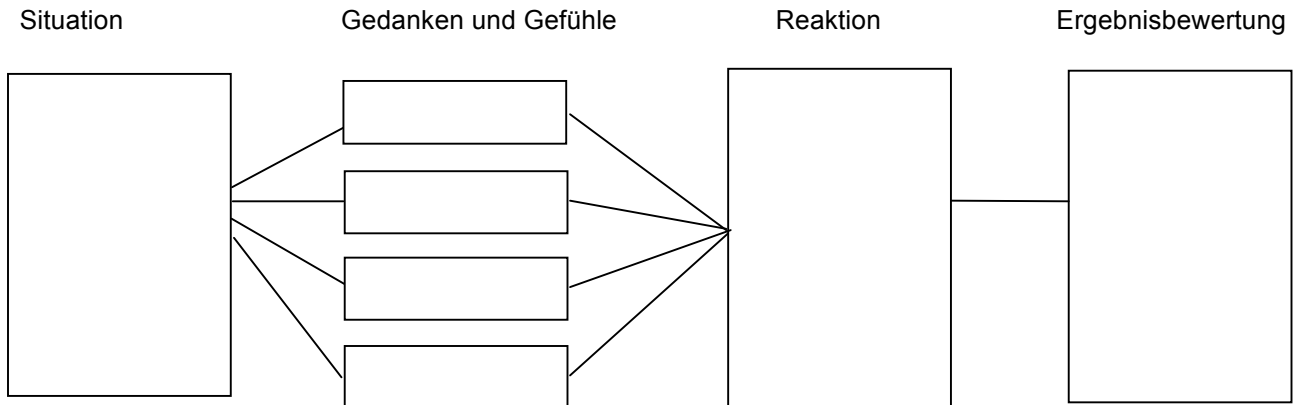
Lisa wechselt das Thema und sagt zu dir ...

Spielimpuls und erste Interaktion (bitte nur „Lisa“ lesen):

„Du ich muss dir was erzählen - der Max, dein Arbeitskollege ... Er war gestern bei mir im Zimmer, als alle im Ausgang waren. Er hat dann gar nicht mehr gehen wollen ... , dann ist er mir immer näher gekommen, hat so an mir geklebt, und hat ... schließlich bin ich aus dem Zimmer gerannt. Seitdem geh ich ihm aus dem Weg, aber er guckt mich immer so an ...“

5.6 Rekonstruktion Subjektiver Theorien zur Spielsequenz

Subjektive Theorien kurzer Reichweite = Situations-Handlungsprototypen - eine Episode



Subjektive Theorien mittlerer / großer Reichweite

1. Welche Gedanken gingen mir in dieser Sequenz durch den Kopf? Auch Gedankenketzen, Assoziationen, Stichwörter – notiere alles, was du an Gedanken noch rekonstruieren kannst.

3. Welches Wissen, welche Begriffe oder Theorien helfen dir, die Situation, dein Handeln oder das deines Interaktionspartners zu erklären?

4. Auf welchen Annahmen hat dein Handeln basiert?

5. Welche Widersprüche oder Irritationen tauchten in deinem Handeln auf? Musst du nach der Reflexion Annahmen revidieren? Was wäre in deinem Wissen und Handeln zu hinterfragen?

Lernwerkstatt 5.7 **Änderungsmotivation aufbauen**

Einzel- und Partnerarbeit

Ziel:

- Du hast dich in deiner Änderungsmotivation zu einem bedeutsamen Veränderungsanliegen eingeschätzt. Du hast mit deinem Lernpartner Überlegungen angestellt, wie du deine Änderungsmotivation erhöhen kannst.
- Du hast Massnahmen zur Steigerung deiner Änderungsmotivation erarbeitet.
- Du hast deine Änderungsmotivation mindestens eine Stufe vorangebracht.

Vorgehen:

Einzelarbeit

- Lies Kap. 5.7 „Änderungsmotivation aufbauen“ im Buch.
- Wähle einen bedeutsamen Verhaltensbereich aus, zu dem du schon negative Rückmeldung erhalten, Misserfolge erlebt oder einen deutlichen Veränderungswunsch empfunden hast. Falls keiner vorhanden, wähle das Frageschema zur Änderungsmotivation bei Überforderung (vgl. Kap. 5.7.2).
- Schätze dich anhand des Fragebogens in Kap. 5.7.2 ein und bewerte die Stufe der Änderungsmotivation, in der du dich befindest. Wähle angemessene Strategien zur Förderung deiner Änderungsmotivation (vgl. Abb. 26 und Kap. 5.7.3 im Buch).
- Gehe eine Selbstverpflichtung mit dir ein, in der du erste Schritte an deinem Anliegen festlegst. Achte darauf, dass du Erfolg haben kannst, wähle keine zu großen Ziele.

Gemeinsame Arbeit:

- Vereinbare mit deinem Tandempartner, was du zur Steigerung deiner Änderungsmotivation und in Richtung Verhaltensänderung tun wirst.
- Evtl. führt ein Interview zu den grundlegenden Motivationsfragen aus Kanfer/Reinecker & Schmelzer, stellt Überlegungen zu Vor- und Nachteilen von Veränderung und Beibehaltung des Verhaltens an (Waage-Modell) und schätzt euch bzgl. Veränderungsmotivation auf der Skala von Keller & Prochaska ein.
- Vereinbart ein nächstes Gespräch zur Auswertung dieses Schritts.

Einzelarbeit:

- Arbeite im Alltag an der Änderungsmotivation und deinem Veränderungsanliegen.

Material zur Lernwerkstatt:

- Kap. 5.7 Änderungsmotivation aufbauen im Buch.
- AB Fünf grundlegende Fragen zur Änderungsmotivation.
- AB Ambivalenzbalance
- AB Stufen der Verhaltensänderung nach Keller & Prochaska.

5.7 Fünf grundlegende Motivationsfragen

Quelle: Kanfer, Frederick H./Reinecker, Hans/Schmelzer, Dieter (2006). Selbstmanagement-Therapie. Berlin: Springer.

1. Wie wird mein Leben sein, wenn ich mich verändere?

- Welche Effekte ergeben sich für mein Leben, Lernen, Arbeiten?

- Passt die Veränderung zu meiner Person und meinem Lebensstil?

- Was ist mein Bild von der Situation, wenn ich mich verändert habe?

2. Wie werde ich besser dastehen, falls ich mich ändere?

- Anders ist nicht besser: Was sind die positiven Seiten einer Veränderung, was ist mein Spektrum an subjektivem Gewinn?

- Wiegt das die allfälligen Nachteile einer Veränderung auf?

3. Kann ich es schaffen?

- Verfüge ich über die nötigen Informationen und das nötige Wissen?

- Verfüge ich über die notwendigen Veränderungsstrategien?

- Was sagt mein Gefühl zu meinen Erfolgsaussichten?

4. Was muss ich für eine Veränderung investieren? („Lohnt es sich?“)

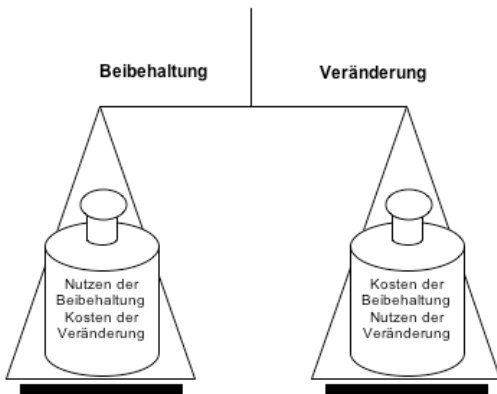
- Ist das Vorhaben realistisch (Zeit, Energie und Mittel)?

5. Kann ich auf die Unterstützung von mir wichtigen Menschen (meiner Institution) bauen?

- Kann ich auf Menschen in meiner Umgebung zurückgreifen, die mich unterstützen, Studienkollegen, Familie, Freunde, Dozierende?

- Unterstützt meine Ausbildungsinstitution diese Veränderung, ist sie ihr gleichgültig oder widerspricht die Veränderung sogar den Ausbildungszielen der Institution?

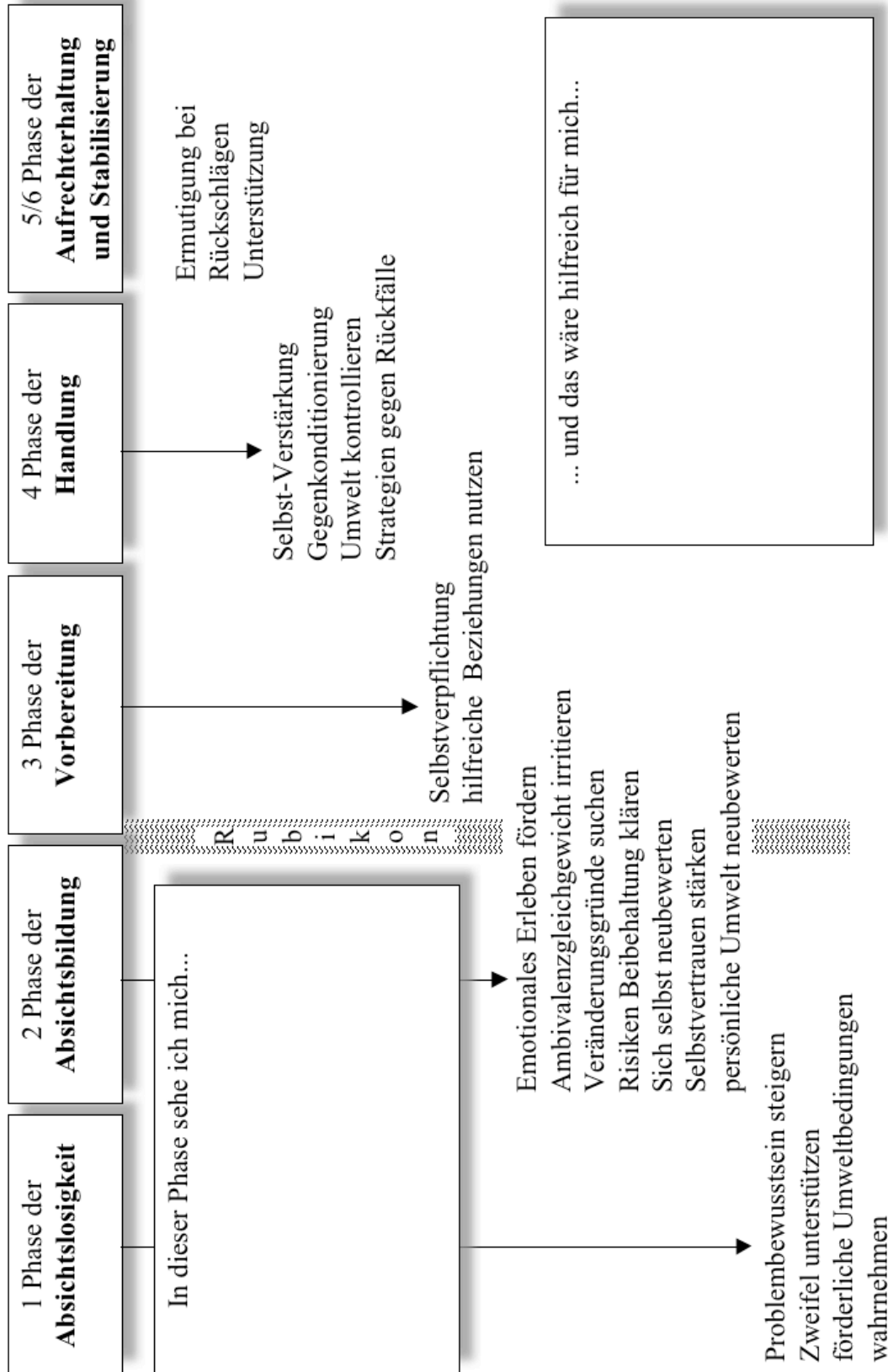
5.7 Vor- und Nachteile einer Verhaltensänderung



Quelle: Körkel, Joachim; Drinkmann, Arno (2002). Wie motiviert man ‚unmotivierte‘ Klienten? in: Sozialmagazin. Nr.10 / 27. S. 26-34. Weinheim: Juventa

	Nachteile	Vorteile
Wenn ich weitermache, wie bisher		
Wenn ich mein Verhalten ändere		

5.7 Stufen der Veränderungsmotivation und Strategien



6 Wissen und Problemlösestrategien erwerben

Lernwerkstatt 6.1 Lernen von Experten

Einzelarbeit

Ziel:

- Du hast getestet, ob du beim Lernen „träges Wissen“ bildest oder ob du dein Wissen gut organisierst und schnell und in Anwendungssituationen Zugriff darauf hast.
- Du hast Konsequenzen für dein Lernen gezogen.

Vorgehen:

Einzelarbeit

- Lies das Kapitel 2.4 Der weite Weg vom trägen Wissen zum kompetenten Handeln im Lehrbuch.
- Bearbeite den „Test träges Wissen“ und analysiere, wo du gefährdet bist, dir im Studium träges statt nutzbarem Wissen anzueignen.
- Lies die Merkmale von Expertise im Kap. 2.4 und überlege dir, wie du vom Beispiel von Experten lernen könntest. Wie bilden Sie nutzbringendes Wissen aus, wie organisieren und nutzen sie es.
- Lege dir mindestens eine Strategie zurecht, wie du dein Wissen in Zukunft besser nutzen willst und was an deinen Lernstrategien du dafür verändern wirst.

Material zur Lernwerkstatt:

- Buch handlungsorientiert Lernen, Kap. 2.5
- Test träges Wissen
- AB Stufen der Expertise - von Experten lernen

6.1 Träges oder flinkes Wissen? Eine Selbstreflexion

Quelle: Gruber, H. /Renkl, Al. (2000). Die Kluft zwischen Wissen und Handeln: Das Problem des trägen Wissens. in: Neuweg, G.-H. (2000). Wissen – Können – Reflexion. Wien. StudienVerlag. S. 163ff

Du hast vielleicht einiges aus dem Buch „Handlungsorientiert Lernen“ gelesen. Bitte schätze dein Wissen zum Thema „handlungsorientiert Lernen“ aufrichtig ein. Benutze dazu die Selbsteinschätzung, wie sie unten angegeben ist und lies anschließend die Erläuterungen dazu.

Epistemologische Grundüberzeugung Lernbezogenes Wissen finde ich für mein Lernen			
unwichtig	wenig wichtig	eher wichtig	sehr wichtig

Motivation Die Motivation, mein Lernverhalten zu ändern, ist...			
gering	eher gering	eher hoch	sehr hoch

Emotion Meinen Fähigkeiten zu wirkungsvollem Lernen stehe ich ... gegenüber			
ablehnend	skeptisch	zuversichtlich	überzeugt

Kosten-Nutzen-Erwägungen Der Nutzen des „Lernen lernens“ rechtfertigt den Aufwand			
nicht	gelegentlich	häufig	immer

Stoffverständnis Ich verstehe im Buch und Modul			
sehr wenig	Teile	große Teile	das meiste

Kompilierung Ich benutze das Wissen aus dem Buch			
nicht	eher selten	häufig	sehr häufig

Kompartimentalisierung Mein Wissen zum Buch ist			
isoliert	gelegentlich vernetzt	häufig vernetzt	stark vernetzt

Situierung Ich kann mein Wissen auf situative Bedingungen hin anpassen			
nein	gelegentlich	häufig	immer

Je mehr Items du in der linken Hälfte angekreuzt hast, desto „träger“, d.h. wirkungsloser ist das Wissen, das du dir erworben hast – je mehr du rechts angekreuzt hast, desto wirkungsvoller und „flinker“ ist dein Wissen. Im Folgenden findest du einige Empfehlungen zu den Bereichen, in die dein Wissen nutzbringender und verwertbarer machen kannst.

Bei Defiziten in der Metakognition

Du überwachst dein eigenes Lernen zu wenig oder du weißt zu wenig, wofür du dein Wissen brauchst: Arbeite an deinen Gedächtnis- und Selbstkontrollstrategien beim Lernen.

Bei Defiziten in der epistemologische Grundüberzeugung

Du hältst Wissen für die Bewältigung beruflicher Aufgaben für eher wenig wichtig und vertraust zu sehr auf andere Dinge (Persönlichkeit, Erfahrung, Alltagswissen). Kultiviere Neugier und Offenheit für deine Lerninhalte. Wissen ist die wichtigste Basis für berufliches Können: Überlege, warum das auch in deinem Beruf so ist.

Bei Defiziten in der Motivation

Deine Motivation im Lernen ist zum Thema des Tests eher gering.

Arbeite an deinem Interesse auch für Gebiete, die dir fremd oder schwer verständlich sind - überlege dir, wofür du das Gelernte benutzen kannst, wo es dir hilft, Dinge besser zu bewältigen, so – über Interesse an Themen wird auch die Motivation steigen. Lies das Kapitel über Motivation und ziehe Schlussfolgerungen für dich.

Bei Defiziten in der Emotion

Du vertraust eher wenig in deine Lernfähigkeiten (dein „beruflich/schulisches Selbstkonzept“). Ermutige und unterstütze dich durch positive Selbstinstruktionen, hole dir Rückmeldungen von Mitstudierenden, und verstärke dich für positive Leistungen. Nimm Schwächen als Lerngelegenheiten und nicht als unveränderbare Defizite.

Bei Defiziten in der Kosten-Nutzen-Erwägungen

Du scheust großen Aufwand oder siehst seinen Nutzen für den Lernerfolg eher wenig.

Gute Lernerfolge werden durch hohe Ansprüche/Leistungsanforderungen bei gleichzeitiger Wertschätzung/Unterstützung erzielt. Arbeite an deinen Ansprüchen und gib dich nicht zu schnell zufrieden. Schau auf den Nutzen des Lernens auch über die Hochschule und Prüfungen für die Praxis und deine berufliche Zukunft an. Sei realistisch in Kosten-Nutzen-Erwägungen, aber vermeide Minimalismus im Lernen.

Bei Defiziten in der Stoffverständnis

Du scheinst den Stoff nicht genügend zu verstehen. Arbeite an einem deep approach-, d.h. verständnisorientierten Lernen – vermeide Auswendiglernenstrategien oder kurzfristiges Prüfungsbüffeln.

Bei Defiziten in der Kompilierung

Du lernst Soziale Arbeit wie Mathe... es bleibt abstrakt: Wenn dein Wissen wenig auf Anwendungsbedingungen hin „getunt“ ist, lerne mit Praxisbeispielen und Aufgaben, die eine Passung von Wissen und Praxisproblemen ermöglichen. Verdichte dein Wissen in Regeln, Stichworten oder Handlungsmustern. Diskutiere verschiedenste Fallbeispiele und Problemsituationen, um dein Wissen in diesem Sinn flexibel und geschmeidig zu machen.

Bei hoher Kompartimentalisierung

Du bildet eher Wissensinseln als Zusammenhänge aus: Arbeite an der Vernetzung deines Wissens durch Netzwerke, Mindmaps, Organizers u.a. Bemühe dich um Bezüge und Vergleiche.

Bei Defiziten in der Situierung

Situieren dein Wissen in verschiedenen Situationen (Arbeitsfelder, privat-berufliche Situationen, Altersgruppen, Adressatengruppen). Arbeite das Wissen an diesen konkreten Situationen ab.

6.1 Was kann ich von Experten lernen?

Experten haben folgende Stärken beim beruflichen Lernen oder Handeln - wie kann ich diese bei meinem Lernen fördern und ausbilden? Suche nach Möglichkeiten in deinem Lernen.

1. „Chunking“ = **Wissen organisieren, verdichten, vernetzen**

Was kann ich tun?

2. Zugriff auf Wissen stärken = **tiefenorientiert lernen**

Was kann ich tun?

3. Kompilation = **Transformieren von Wissen auf Handlungen, Abläufe, Arbeitsregeln**

Was kann ich tun?

4. Tuning = **Generalisieren/Diskriminieren - gute Regeln stärken, schlechte schwächen**

Was kann ich tun?

5. Zugriffstempo auf das Wissen erhöhen = **erinnern oder nachsehen können**

Was kann ich tun?

6. Komplexitätsreduktion = **das Wesentliche an Problemen sehen und erkennen**

Was kann ich tun?

7. Problemwahrnehmung, -interpretation, -verständnis = **Probleme präzise wahrnehmen**

Was kann ich tun?

8. Prozeduralisierung = **Wissen auf Problemstellungen hin transformieren**

Was kann ich tun?

9. Erfahrung schaffen und nutzen = **vom Erlebnis zur Erfahrung durch Reflexion !**

Was kann ich tun?

10. Handlungsschemata ausbilden = **Vorgehensweisen, Methoden, Strategien erlernen**

Was kann ich tun?

Lernwerkstatt 6.2 Texte zusammenfassen - exzerpieren - kritisch beurteilen

***Einzel- und
Partnerarbeit***

Ziel:

- Du hast eine Übung im Exzerpieren von wissenschaftlichen Texten gemacht.
- Du hast dich in der kritischen Prüfung eines Studientextes geübt.

Vorgehen

Einzelarbeit

- Lies den Text „Texte zusammenfassen, exzerpieren, kritisch prüfen auf der Lernplattform
- Exzerpiere einen Teil eines Buches oder einen Studientext, den du ohnehin fürs Studium lesen musst.
- Exzerpiere ihn wie im Lesetext angegeben. Gemeinsame Arbeit:
- Stelle dein Exzerpt einem oder einer Mitstudierenden (TandempartnerIn) vor. •

Material zur Lernwerkstatt:

- Txt Widulle exzerpieren.pdf
- Vorlage Exzerpt

6.2 Vorlage Exzerpt

Seite	Inhalt	Schlagwörter

Lernwerkstatt 6.3 **Wirksam Lesen und Information verarbeiten**

***Einzelarbeit
Partnerarbeit***

Ziel:

- Du hast dir einen Überblick über wirksame Lesetechniken geschaffen
- Du hast dir drei Lesetechniken erarbeitet.
- Du hast mit einem Mits Studierenden über Lesetechniken ausgetauscht und Massnahmen zur Optimierung deiner Lesestrategien gesetzt.

Vorgehen:

- Fülle den Selbstcheck zur Lesekompetenz aus und werte ihn aus.
- Lies das Kapitel 6.2.1 im Lehrbuch.
- Bearbeite ein Buch deiner Wahl nach der Methode „Sekundenweises Blättern“ und „1 Buch in 1 Stunde“;
- Plane die Lesetechnik mit der Üffü-Lesetechnik für dieses Buch an.

Material:

- Buch Handlungsorientiert Lernen: Kap. 6.2.1 Effektives und effizientes Lesen
- AB Selbstcheck Lesekompetenz
- AB Lesen1 Blättern im Sekundentakt
- AB Lesen2 Ein Buch in einer Stunde
- AB Lesen3 Üffü-Technik

6.3 Selbstcheck Lesekompetenz - Leseprobleme

	Ja	Nein
1. Ich versuche häufig, fehlendes Wissen durch Fachbücher zu erwerben		
2. Wenn ich mit einem Buch lerne, halte ich immer wieder bewusst inne, um die Inhalte zu überdenken		
3. Vor der Lektüre eines Fachbuches oder Artikels versuche ich, mir einen Überblick über den Inhalt zu verschaffen		
4. Ich achte besonders auf die Titel, Untertitel und die Gliederung		
5. Ich wähle meine Lektüre bewusst und gezielt		
6. Ich benutze regelmässig Fachbibliotheken und finde mich darin gut zurecht		
7. Vor der Lektüre eines Lehrbuches formuliere ich für mich Fragen, die ich beantwortet haben möchte		
8. Ich kontrolliere für mich, was ich von der Lektüre verstanden habe		
9. Ich habe eine für mich geeignete Form von Notizen gefunden		
10. Ich markiere wichtige Stellen im Buch, bringe Anmerkungen an		
11. Ich setze das Gelesene bewusst in Beziehung zu meinem bisherigen Wissen		
Summe 1		
12. Ich lese selten		
13. In meinem Bücherschrank stehen viele Bücher, vor denen ich kapituliert habe		
14. Ich überschlage beim Lesen die meisten Tabellen und Graphiken		
15. Ich lese möglichst viel hintereinander		
16. Wenn ich mir einen Text einprägen will, lese ich möglichst langsam und schreibe möglichst viel auf		
17. Es geschieht häufig, dass ich eine ganze Seite lese, ohne etwas davon aufzunehmen		
18. Wenn ich mir beim Lesen Notizen mache, sind diese später meist nicht zu gebrauchen		
19. Das Inhaltsverzeichnis eines Buches benutze ich selten		
20. Lesen macht mir keinen Spass		
21. Fachbücher flößen mir Respekt ein		
Summe 2		
Gesamtsumme 1 und 2		

Wo liegen Ihre Probleme? Auswertung des Fragebogens

Zählen Sie die Zahl Ja-Antworten zwischen 1 und 11 und die Zahl der Nein-Antworten zwischen 12 und 21 zusammen und errechnen Sie die Gesamtpunktzahl:

15-21 Punkte	Sie sind eingeübter Leser und benötigen keine weiteren Ratschläge
9-14 Punkte	Prüfen Sie, wo Ihre Schwächen liegen und versuchen Sie, sie gezielt anzugehen, um Ihre Lesetechnik zu verbessern
0- 8 Punkte	Mit systematischem Training könnten Sie Ihre Lesetechnik verbessern und mehr Freude am Lesen gewinnen

6.3 Wirksam Lesen 1 - Blättern im Sekundentakt

Quelle: Bretschneider, Helgo (o.J.). Das Blättern im Sekundentakt.
Download unter:
http://www.germanspeakers.org/tl_files/articles/Helgo-Bretschneider-GSA-2--Blättern-im-Sekundentakt.pdf, Zugriff am 11.10..2011.

Klingt es für Sie vielleicht merkwürdig oder lustig, ein ganzes Buch durchzublätern? In meinen Seminaren wird das systematische und rhythmische Durchblättern eines Buches im Vorfeld sehr unterschiedlich bewertet. Die einen sagen "interessante Idee", andere fragen sich, ob das Blättern tatsächlich sinnvoll und effektiv ist.

Nachdem im Seminar das Blättern mit einem Buch praktisch geübt wird, herrscht die eindeutige Meinung, dass diese Technik sehr nützlich ist. Die Teilnehmer sind überrascht, wie viele Informationen sich bereits in der Zeit von etwa zwei Minuten ergeben. Hier einige der Vorteile:

1. Sie haben ein besseres Gefühl für die Strukturierung des Buches (Grafiken, Textfluss, Zusammenfassungen der Kapitel etc.)
2. Sie spüren, wie groß die jeweiligen Anteile im Buch sind (z.B. Theorie und Praxis)
3. Viele Kernaussagen bzw. Schlüsselwörter werden durch Überschriften oder Textinhalte bereits wahrgenommen
4. Sie merken, ob Ihnen der Schreibstil des Autors gefällt oder nicht
5. Negative Emotionen, insbesondere bei dicken Fachbüchern, werden neutraler und eher in Interesse umgewandelt
6. Sie spüren, ob die Lesbarkeit von Schrift und Schriftgröße eher angenehm oder unangenehm ist

Wichtig: Die optimale Technik zu blättern

Machen Sie sich das Buch zunächst gefügig. Insbesondere bei neuen Büchern werfen die Seiten beim Aufschlagen Wellen. In dieser Form können sie kaum Blättern und später auch nicht lesen. Wenn es nicht gerade ein wertvolles Sammelobjekt ist, sollten Sie das Buch beherzt aufschlagen und im Bereich der Buchfalz beweglich machen.

Die Technik funktioniert für Rechts- oder Linkshänder gleich. Optimal ist es, wenn das Buch auf einem Tisch liegt und von der linken Hand festgehalten wird. Die rechte Hand streift diagonal von rechts oben nach links unten und wieder zurück von links unten nach rechts oben. Dann blättern Sie um und fangen wieder von vorne an. Ihre Augen sind einfach nur auf die Buchmitte gerichtet, der Kopf bewegt sich nicht. Tatsächlich folgen Ihre Augen dem Finger reflexartig, darauf haben Sie keinen Einfluss. Das Prinzip "Auge folgt Finger" kann man auch schon bei Babys beobachten. Wichtig ist in einem klaren Rhythmus zu bleiben, also etwa im Sekundentakt zu blättern.

Übung - Jetzt dürfen Sie üben:

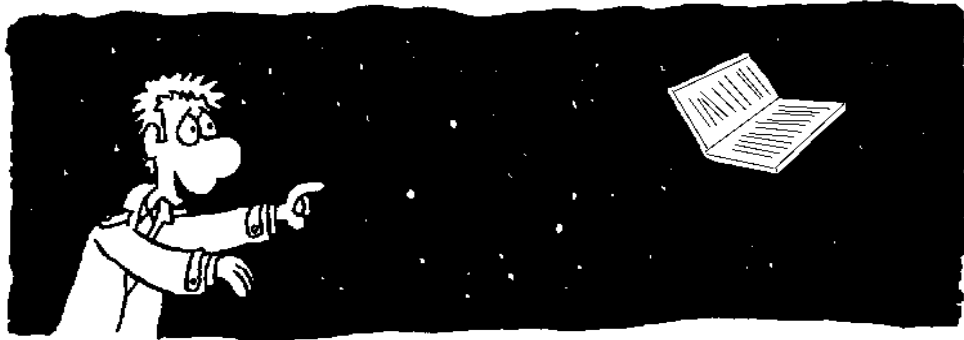
Nehmen Sie sich jetzt einige Minuten Zeit und blättern durch ein Buch. Denken Sie dabei nicht zu viel nach und lassen sich überraschen, was Ihre Augen in der kurzen Zeit alles wahrnehmen. Da es um Effizienz geht noch ein Hinweis. Beim Blättern ist es immer eine Gefahr an einer Stelle hängen zu bleiben. Versuchen Sie im Rhythmus zu bleiben und relativ durchgängig zu blättern.

Wenn Sie Technik um einige Module ergänzen, gelingt es Ihnen, in 10 Minuten die Kernaussagen eines Buches zu erfassen.

- Ziel ist es, folgende Fragen zu beantworten: Ist das Buch für mich interessant?
- Wo im Buch sind die für mich wichtigen Inhalte?
- Was ist die Kernaussage des Buches?

Die Kombination aus Blättern, Schlüsselwörtern suchen, im Umfeld Lesen und Grafiken auswerten führt dazu, dass Sie schnell eine sehr deutliche Meinung zu dem Buch haben und auch wissen, wo die interessanten Inhalte sind.

6.3 Wirksam Lesen 2 - „Ein Buch in einer Stunde“



Sich über Bücher schnell einen Überblick verschaffen zu können, ist von grossem Vorteil. Du musst ein Buch nicht ganz gelesen haben, um es beurteilen zu können. Das macht neugierig, fordert den Geist, schafft Überblick und hilft entscheiden. Ein schnelles und begründetes Urteil über ein Buch kannst du dir auf die folgende Art bilden:

Überblick verschaffen

- Umschlag Klappentext und Vorwort lesen: 5'
- Inhaltsverzeichnis lesen: 2'
- etwas im Text schnuppern: 3'
- darauf achten, ob es Einführungen, Zusammenfassungen gibt, wie die Kapitel eingeteilt sind.

Überblick über die Kapitel verschaffen - Erkundungsaufgabe für den Geist

- die verbleibende Zeit unter den Kapiteln aufteilen, z.B. 7 Kapitel a 6'. = ca. 40'
- Die Kapitel in der geplanten Zeit anlesen: Kapitelüberschriften, erste und zweite Sätze, dann nur noch Stichworte überfliegen, achten, ob Schlüsselbegriffe kursiv oder fett markiert sind
- Die wichtigen Stichworte nach Kapiteln in einem Cluster oder Mindmap grob festhalten

Beurteilung des Buches

- Inhalt: Schwierig - einfach, klar – diffus, gut – schlecht gegliedert, Fachbuch, Lehrbuch, Grundlagen-texte, Übersichtstexte, Einführung, vertiefende Literatur, Primärliteratur oder Sekundärliteratur?
- Form: übersichtlich – unübersichtlich, muss ganz gelesen werden, einzelne Kapitel lesbar, Grafiken, Bilder, Übersichten?
- Aufbau: Gliederung, Kapitelaufbau (Zusammenfassungen), Stichwortverzeichnis, Anmerkungen, Literaturverzeichnis
- mein persönlicher Bezug: regt es mich an, hilft es zu Klarheit, weckt es Interesse, hilft es mir in meinem Anliegen / Fragen

Fragen beantworten

- Autor/Titel/Verlag/Jahrgang/Auflage
- Mein persönlicher Bezug: Warum habe ich dieses Buch gewählt?
- Thema/Inhalt (Was wird in diesem Buch behandelt?)
- Lesbarkeit
- Ist dieses Buch zu empfehlen? Warum? Für wen?

6.3 Wirksam Lesen 3 - die Üflfü-Methode

Quelle: Konrad 1999, 101f, Ergänzungen ww.

1. Überfliegen

- Herausfinden, worum es in diesem Text allgemein geht
- Titel - Gliederung - inhaltliche Schwerpunkte
- Text lesen, evtl. unterstreichen (nicht zuviel), was als wichtig auffällt.
- Worum geht es hier ungefähr?

2. Fragen stellen

- Eigenen Bezug zum Text herstellen. Neugier wecken.
- Was beabsichtigt der Autor zu sagen?
- Worum geht es im Groben?
- Wie ist der Text gegliedert?
- Welche Fragen interessieren mich persönlich?
- Was weiss ich schon über die Thematik?

3. Lesen

- Zweites Mal jeden Abschnitt gründlich lesen. Zentrale Thesen unterstreichen und am Rand mit "T" markieren.
- Argumente unterstreichen und mit "A" markieren, Fremdwörter nachschlagen, Anmerkungen ansehen, offene Fragen klären.
- Was sind die zentralen Behauptungen des Autors?
- Wie begründet er sie?
- Was habe ich noch nicht verstanden?

4. Festhalten

- Inhalte des Buches mit Thesen und Argumenten notieren: Mindmap oder Zusammenfassung
- Seitenzahlen im Buch zu den Stichworten notieren, zum leichteren Wiederauffinden.

5. Überprüfen

Den Text in den eigenen Praxis- und Kenntniszusammenhang einordnen. Fragen beantworten.

- Welche ähnlichen Theorien kenne ich?
- Was habe ich für Praxiserfahrungen?
- Bin ich mit dem Autor einverstanden, wo regt sich bei mir Widerspruch?
- Was konnte ich aus dem Text neu lernen?
- Sind meine Fragen beantwortet?

Nach dem Lesen, falls Aufbereitung für eine schriftliche Arbeit:

- Die eigenen Erkenntnisse sinnvoll mitteilen oder in einer Arbeit verwenden.
- Zitate markieren, Seitenzahlen angeben, Zettel in Aufsatzseiten.
- Was will ich mitteilen (Fakten, Diskussionsbeitrag, Provokation)
- Wie will ich es mitteilen (Vortrag, Folie, Text, Erarbeitung in Kleingruppe)
- Wozu dient mir der Text in der Arbeit? (Begründung einer These, Darstellung von Fakten, Beispiel geben, Erläuterung)
- Steht er im richtigen Zusammenhang in der Arbeit?

Lernwerkstatt 6.4 Frontalunterricht überleben

Einzelarbeit
Partnerarbeit

Ziel:

- Du hast dir deine Probleme und Ressourcen im Frontalunterricht bewusst gemacht.
- Du hast mit einem Mitstudierenden über Lernen im Frontalunterricht ausgetauscht
- Du hast für dirch wirksame Strategien zum Frontalunterricht überlegt.

Vorgehen:

- Lest arbeitsteilig das Kapitel 6.2.2 Frontalunterricht aktiv nutzen und 10.6 Konzentration steigern und erhalten.
- Überlegt zu folgenden Fragen eure Einstellung und euer Verhalten:
 - Was mache ich in langem Frontal- oder wenig interessantem Unterricht?
 - Drifte ich weg, bleibe ich weg?
 - Lasse ich ihn über mich ergehen und vertröste mich aufs Lesen?
 - Fange ich an, zu malen, träumen, ... ?
- Diskutiert Strategien zu Frontalunterricht oder quallitativ unterdurchschnittlichem Unterricht
- Fasse dir einen Vorsatz zum Umgang mit Lernproblemen in diesen Unterrichtsveranstaltungen:

Um Frontalunterricht aktiv zu nutzen, werde ich in Zukunft...

...
...
...

Material:

- Buch Handlungsorientiert Lernen Kap. 6.2.2 Frontalunterricht
- Buch Handlungsorientiert Lernen Kap. 10.6 Konzentration

Lernwerkstatt 6.5 Wissen visualisieren

Einzel- und Partnerarbeit

Ziel:

- Du hast dir einen Überblick über Visualisierungsformen geschaffen
- Du hast 25 Begriffe des Skriptes Lernen 1 oder Lernen 2 in einer Visualisierung dargestellt
- Du hast mit einem Mitstudierenden deine Visualisierungen ausgetauscht

Vorgehen:

- Lies die begleitende Unterlage zur Lernwerkstatt: Abrufpläne und Mindmaps
- Sammle mind. 25 wichtige Begriffe aus einem Lehrbuch, Skript oder Text, den du gerade ohnehin für das Studium lesen musst.
- Erstelle daraus ein Cluster, Mindmap, Organizer, Baumstruktur, Tabelle, Abrufplan.
- Stellt euch gegenseitig eure Visualisierungen vor, gebt euch Rückmeldungen über die Brauchbarkeit und Verbesserungsmöglichkeiten.

Material:

- Buch Kap. 6.2.3
- Papier, am besten DIN A3, Stifte

Lernwerkstatt 6.6 Strukturlegetechniken

Einzel-, Partner-/ Gruppenarbeit

Ziel:

- Du hast die Methoden Strukturlegetechnik oder Netzwerk ausprobiert.
- Ihr habt Inhalte zum Handlungsorientierten Lernen damit abgefragt.

Methode „Netzwerk“

- *Netzwerkkarten vorbereiten:* Beschreibt in Gruppenarbeit 20-30 Begriffskarten zum Buch „Handlungsorientiert Lernen“, zu einem Teil davon oder einem anderen aktuellen Lehrtext. Wählt die Hauptbegriffe aus dem Text.
- *Begriffe zuordnen:* Verteilt wie beim Kartenspiel die Karten verdeckt.
- *Unbekannte tauschen:* Lest euch eure Karten durch und tauscht euch unbekannte Begriffe aus. Wenn niemand einen Begriff erklären kann, legt ihn in die Mitte.
- *Vorbereiten:* Klärt in Einzelarbeit die Begriffe, die ihr gezogen habt.
- *Vernetzen:* Legt nun die Begriffe in eine Netzwerkstruktur, erklärt die Begriffe und die Beziehungen zu anderen Begriffen.

Methode „Struktur-lege-Technik“ (Variante)

- *Netzwerkkarten alleine schreiben, klären, sortieren und legen:* Führe die Arbeitsschritte des Netzwerkes alleine durch
- *Lernpartner vorstellen:* Erkläre nun deinem Lernpartner deine gelegte Struktur.

Material zur Lernwerkstatt:

- Buch handlungsorientiert Lernen, Kap. 6.2.3
- Karteikärtchen und Schreibzeug
- Lehrtext oder Buch zur inhaltlichen Verarbeitung

Lernwerkstatt 6.7 Gedächtnistechnik

*Einzelarbeit/
Partnerarbeit*

Ziel:

- Du hast dir einen Überblick über Gedächtnistechniken verschafft.
- Du hast eine Methode ausprobiert
 - Eselsbrücken
 - Fünf-Fächer-Lernkartei
 - Abrufplan
 - bildhaftes Denken
- Du hast mit einem Mitstudierenden über Strategien zur Gedächtnisoptimierung im Studium ausgetauscht.

Vorgehen:

- Lese den Text zu Gedächtnisstrategien im Lehrbuch
- Versuche dich an einer der Formen zur Gedächtnistechnik und erarbeite dir damit einige Begriffe aus einem Modul, das du besuchst.

Material:

- Buch handlungsorientiert Lernen: Kap. 3.2.2 Das menschliche Gedächtnis
Kap. 6.3.4 Gedächtnisstrategien: Repetieren
- Lernkarten mit Fragen
- Lernkarten mit Begriffen

Lernwerkstatt 6.8 Systematisches Problemlösen

Einzel- und Partnerarbeit

Ziel:

- Du hast deine Kompetenzen in systematischer Problemlösung eingeschätzt
- Du hast eine Übung zur systematischen Problemlösung eines echten Problems gemacht und so erste Erfahrungen mit der Methode gemacht.
- Du hast dir einen Vorsatz gebildet, wie du dein persönliches Verhalten zur Problemlösung optimieren willst.

Vorgehen:

Einzelarbeit

- Lies die Kapitel 6.3 und 6.4 im Buch Handlungsorientiert Lernen (Problemlösestrategien erwerben, gutes und schlechtes Problemlösen).
- Schätze dich in Bezug auf dein persönliches Verhalten als ProblemlöserIn ein (AB Selbsteinschätzung Problemlösen)

Gemeinsame Arbeit:

- Wählt zu zweit ein aktuelles Problem aus dem Studium oder Privatleben, das du hast oder ihr habt: Beschreibt das Problem und bearbeitet es nach der Problemlösemethode, wie sie auf den Folien zum systematischen Problemlösen angegeben sind.
- Bearbeitet den Problemlöseprozess
- Reflektiert euer Vorgehen anhand der Merkmale guter Problemlöser
- Zieht Konsequenzen für besseres Problemlösen, seht euch dazu auch noch einmal „Fischli und Weiss“ an: how to work better ...

Material zur Lernwerkstatt:

- Buch handlungsorientiert Lernen, Kap. 6.3 und 6.4
- Arbeitsblatt zur Selbstreflexion: AB gute-schlechte-Problemloeser.pdf
- Papier und Stifte für Analyse und Notizen

6.8 Selbsttest – systematisches Problemlösen

In Anlehnung an Dörner 2005

Sind Sie ein guter oder ein schlechter Problemlöser?

Kreuzen Sie den Wert an, der für Sie am meisten stimmt:

0 für völlige Übereinstimmung mit der linksstehenden Aussage,

1 für überwiegende Übereinstimmung mit der linksstehenden Aussage,

2 für unentschiedene Haltung

3 für überwiegende Übereinstimmung mit der rechtsstehenden Aussage,

4 für völlige Übereinstimmung mit der rechtsstehenden Aussage

Unbequeme Wahrheiten	blende ich gern einmal aus	0 1 2 3 4	ignoriere ich selten
Informationsflut	überfordert mich schnell	0 1 2 3 4	bewältige ich routiniert
Um zu Lösungen zu kommen	braucht es vollständige Informationen	0 1 2 3 4	genügen unvollständige Informationen
Mein Bild von Problemsituationen ist eher	von Wünschen geprägt	0 1 2 3 4	nüchtern und realistisch
Probleme identifiziere ich	oberflächlich	0 1 2 3 4	genau
Im Problemlöseprozess sind mir wichtiger	bedeutsame Einzelaspekte	0 1 2 3 4	der Gesamtzusammenhang
Wissen als Grundlage für Hypothesen	bilde ich mir selten	0 1 2 3 4	bilde ich mir gezielt
Wenn ich eine Erklärung oder Hypothese habe,	gebe ich sie nur schwer wieder auf	0 1 2 3 4	hinterfrage und verwerfe sie auch wieder
Ich analysiere lieber	aktuelle Probleme	0 1 2 3 4	Langzeitwirkungen
In Grenzsituationen denke ich eher	„Gefühl ist alles, nicht zu viel Denken“	0 1 2 3 4	„Ruhig jetzt und noch mal genau analysieren“
Worst-Case-Szenarien	blende ich lieber aus	0 1 2 3 4	sehe ich mir genau an
Im Allgemeinen traue ich mir sichere Urteilskraft	eher nicht zu	0 1 2 3 4	eher zu
Lösungsalternativen	suche ich nur wenige	0 1 2 3 4	suche ich breit
Zu Lösungsalternativen habe ich	meist nur wenige Einfälle	0 1 2 3 4	häufig viele Ideen
Bei der Lösungssuche verlasse ich mich eher	auf Bekanntes	0 1 2 3 4	auf Innovatives
Entscheidungen	korrigiere ich ungern	0 1 2 3 4	korrigiere ich ohne Mühe
Sozialem Druck in der Gruppe	gebe ich schnell nach	0 1 2 3 4	halte ich mühelos Stand
Schnelle Lösungen	akzeptiere ich häufig	0 1 2 3 4	hinterfrage ich häufig
Fehler oder Fehlentwicklungen	übersehe ich häufig	0 1 2 3 4	sehe ich schnell und deutlich
Wenn etwas nicht funktioniert	flüchte ich in Aktionismus	0 1 2 3 4	mache ich Pausen und denke nach
	bin ich schnell frustriert und gebe auf	0 1 2 3 4	bin ich nicht leicht frustriert
	verstärke ich meine Bemühungen	0 1 2 3 4	probiere ich etwas Neues
Die Wirkungen meiner Problemlöseversuche	beobachte ich flüchtig	0 1 2 3 4	beobachte ich sorgfältig
Ich halte mich grundsätzlich für	veränderungsbereit	0 1 2 3 4	veränderungsresistent
Gefundene Lösungen kann ich anderen	nur schwer vermitteln	0 1 2 3 4	ziemlich gut kommunizieren
Summe:			

Bewertung

- 0 bis 25 Punkte: Bei dieser Punktzahl ist es erstaunlich, dass Sie noch nicht im Autoverkehr angefahren, auf Reisen verloren gegangen oder bei handwerklichen oder Hausarbeiten ums Leben gekommen sind. Wenn Sie gesund und erfolgreich sind, hatten Sie unglaublich Glück, einen guten Schutzengel oder jemanden, der bislang alle Probleme für Sie gelöst hat. Arbeiten Sie dringend an allen Bereichen des Problemlösens, und suchen Sie sich dafür professionelle Hilfe (Lern-, Verhaltens- oder Problemlöse-therapie). Achten Sie darauf, nicht auf dubiose Therapien hereinzufallen (Heilpädagogisches Bügeln, Hunde streicheln u.a.), und wenden Sie sich an Ihre Dozenten. Lesen Sie von Dörner „Die Logik des Misslingens“ und Kap. 6.5.3 im Buch „Handlungsorientiert Lernen“. Nehmen Sie sich VIELE konkrete Vorsätze vor, um Ihr Problemlöseverhalten zu verbessern. Vernichten Sie diesen Test so schnell wie zuverlässig, lassen Sie ihn unter keinen Umständen zwischen Ihre Zeugnisse oder Bewerbungsunterlagen geraten.
- 25 bis 50 Punkte: Sie zeigen einzelne Fähigkeiten, aber auch noch erhebliche Mängel in Ihrem Problemlöseverhalten. Es könnte sein, dass Sie Probleme oft nicht lösen oder durch ihr Verhalten sogar verschärfen. Falls Sie wider Erwarten mit Ihren Strategien erfolgreich waren, müssen Sie „Bauchentscheidungen“ von Gerd Gigerenzer gelesen haben oder über starken sozialen Support in ihrem Alltag verfügen. Bauen Sie diesen schrittweise ab (nicht zu schnell) arbeiten Sie intuitiv und mit Bauchgefühl an allen Problemlösebereichen (Problemwahrnehmung, Analyse und Hypothesen, Wahl von Alternativen, Entscheidung und Umgang mit Fehlern, Wirkungen und kommunikative Dimension von Problemlösungen).
- 50 bis 75 Punkte: Sie zeigen bereits gute Ansätze beim Problemlösen und verfügen auf einige Ressourcen darin. Sie sollten an den Dimensionen arbeiten, wo Sie wenige Punkte erzielt haben und ihre Ressourcen in der Problemlösen noch bewusster nutzen. Der Fragebogen gibt den Ablauf eines Problemlöseprozesses (Problemwahrnehmung, Analyse und Hypothesen, Wahl von Alternativen, Entscheidung und Umgang mit Fehlern, Wirkungen und kommunikative Dimension von Problemlösungen) wieder. Setzen Sie sich Vorsätze in den Bereichen, wo Sie Nachholbedarf haben.
- 75 bis 100 Punkte: Herzlichen Glückwunsch Sie Glückliche oder Glücklicher – Sie sollten eigentlich das Studium abbrechen, um sofort in die Führungsetagen öffentlicher Verwaltungen oder Konzerne aufzusteigen. Sie besitzen alle Qualitäten, ein guter Problemlöser oder eine gute Problemlöserin zu sein – pflegen Sie sie und achten Sie vor allem auf einen bewussten Umgang mit Zeitgenossen, die weniger gute Problemlöser sind als sie, so dass Sie mit Ihren phantastischen Strategien gewinnen können. Bleiben Sie wie Sie sind, vielleicht: Achten Sie etwas mehr Bauchgefühl.

☺ Widulle 2011

Lernwerkstatt 6.9 Problemorientiert Lernen

Einzel- und Partnerarbeit

Ziel:

- Du hast dir einen Überblick über den Ansatz des Problemorientierten Lernens verschafft.
- Ihr habt anhand eines bearbeitbaren Themas problemorientiertes Lernen ausprobiert.

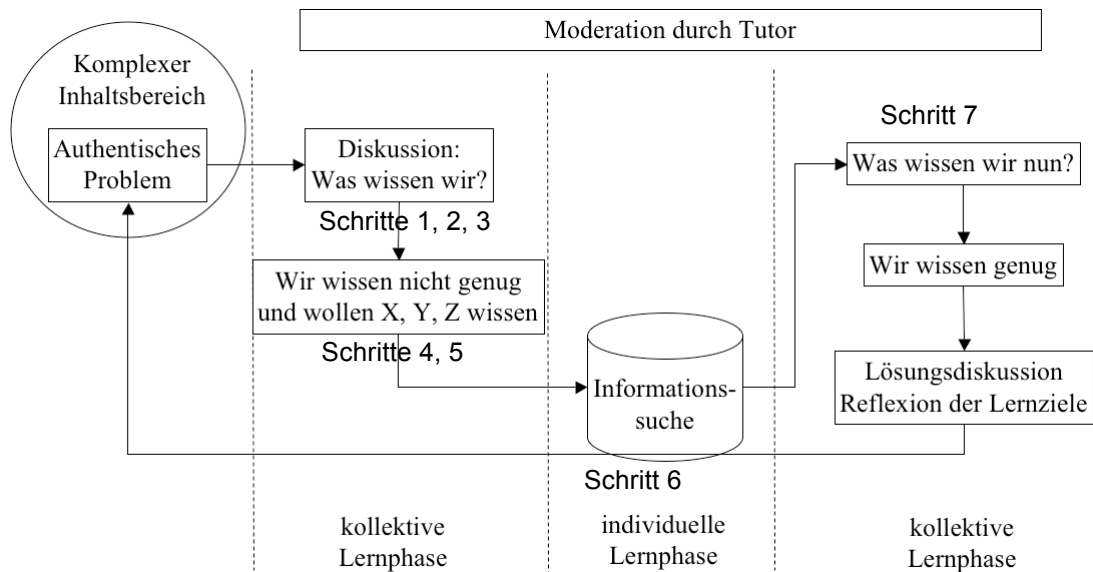
Vorgehen:

- Seht euch das Verlaufsmodell zum Problemorientierten Lernen an.
- Lest den Text im Buch zu Problemorientiertem Lernen (Kap. 6.5, S.94-101).
- Wählt eine der Aufgabenformen aus dem Problemorientierten Lernen aus.
- Bearbeitet eine problemorientierte Themenstellung zu einem Lernproblem nach der Siebensprung-Methode:
 - Beispiele: Konzentrationsstörungen, zu viele Termine, gute Vorsätze, die nicht umgesetzt werden, Prüfungsangst u.a.
 - Alternativ - eine Fallsituation aus der Sozialen Arbeit, zu der Wissen erworben wird.
 - Der Problemgeber beschreibt das Problem zum Thema Lernstrategien oder eine Fallsituation aus der Sozialen Arbeit.
 - Anschliessend wird nach der Siebensprung-Methode gearbeitet.

Material:

- Buch Handlungsorientiert Lernen, Kap.6.4
- Verlaufsmodell PBL.ppt

6.9 Flowchart zum Problemorientierten Lernen



6.9 Die Sieben-Sprung-Methode

- Schritt 1:** Kläre undeutliche Termini und Begriffe. Prüfe, welche Begriffe der Problemstellung unbekannt sind oder versuche, bekannte Begriffe zu definieren.
- Schritt 2:** Definiere das Problem. Versuche, in der Gruppe eine erste Problemdefinition zu erstellen. Beantworte also die Fragen: Was ist das Problem? Was geschieht hier eigentlich? - aber auch: Was verstehen wir nicht?
- Schritt 3:** Analysiere das Problem. Analysiere das Problem innerhalb der Gruppe. Achte darauf, was die einzelnen Teilnehmenden über das Problem zu wissen glauben. Man braucht sich hierbei nicht auf faktische Informationen zu beschränken, sondern wird dazu angeregt, auf der Grundlage des gesunden Menschenverstandes eine Reihe von Hypothesen zu formulieren. In dieser Phase ist es wichtig, zuerst einmal so viele Ideen wie möglich vorzubringen, bevor man sich kritisch mit den verschiedenen Beiträgen auseinandersetzt, z.B. mit Brainstorming.
- Schritt 4:** Inventarisiere systematisch die verschiedenen Erklärungen, die sich aus Schritt 3 ergeben haben. Jetzt wird Punkt für Punkt zu Papier gebracht, welche Problemaspekte in der vorhergehenden Phase vorgebracht wurden.
- Schritt 5:** Formuliere Lernziele. Nicht allen Fragen und Vermutungen der vorhergehenden Phase kann gleichermaßen viel Aufmerksamkeit entgegengebracht werden. Es gilt, gemeinsam festzustellen, welche Aspekte des Problems beim weiteren Studium Priorität haben sollen. Über die weitere Arbeitseinteilung müssen Vereinbarungen getroffen werden.
- Schritt 6:** Verschaffe dir zusätzliche Informationen außerhalb der Gruppe. Außerhalb der Gruppe werden zusätzliche Informationen gesammelt. Relevante Informationen werden gesucht/verwendet oder es können Experten befragt werden.
- Schritt 7:** Synthetisiere und überprüfe die neuen Informationen. Die Ergebnisse jedes Einzelnen werden vorgetragen und es wird versucht, gemeinsam zu einer Schlussfolgerung zu kommen. Falls noch viele oder wichtige Fragen offen sind oder sich neue Fragen ergeben haben, kann die Gruppe den Prozess ab Schritt 2 vertieft wiederholen.

7 Prüfungen als Schritt zur Handlungskompetenz

Lernwerkstatt 7.1 Portfolio

Einzelarbeit

Bitte beachten:

Hier geht es nicht um ein studiumsbezogenes Beurteilungs-, Präsentations- oder Kompetenzentwicklungsportfolio. Die Einführung und Begleitung dazu muss deine Hochschule leisten.

Mit dieser Lernwerkstatt legst du die Basis für ein persönliches Lern- und Entwicklungsportfolio mit folgenden Zielen:

- Dokumentation des Lernens in Studium und Beruf,
- Dokumentation deiner beruflichen Entwicklung (berufliche Profilbildung),
- Bewerbungsmappe für Praktika und erste Arbeitsstellen.

Ziel:

- Du hast die Basis gelegt für ein persönliches Lern- und Entwicklungsportfolio.
- Du hast ein System zur Dokumentation / Ablage deines persönlichen Portfolios geschaffen.
- Du hast die Grundlage geschaffen für eine Bewerbungsmappe zu einem Praktikum oder deiner ersten Arbeitsstelle.

Vorgehen:

Einzelarbeit

- Erstelle dein Inventar der Lebenserfahrungen und Fähigkeiten.
- Alternativ: Erstelle dir ein persönliches Kompetenzprofil (vgl. Kompetenzmodell Kap. 2.5.2)
- Lege dir einen Portfolioordner an, in dem du wesentliche Dokumente zu deiner beruflich-persönlichen Entwicklung ablegst.
- Erstelle dein Curriculum Vitae führe es nach, falls du bereits eines angefertigt hast.
- Führe das Inventar und das CV im Studium weiter.

Material zur Lernwerkstatt:

- Buch Kap. 7.1
- AB Inventar Lebenserfahrungen
- AB Persönliches Kompetenzprofil.doc

7.1 Inventar der Lebenserfahrungen

Quelle: Association Romande pour la Reconnaissance des Acquis (2003). Portfolio der Kompetenzen. Bern: h.e.p. Verlag.

Aktivitäten / Erlebnisse im Bereich *Familienerfahrungen, Alltag, Herkunftsfamilie*

- Haushaltsaufgaben
- Erziehungsaufgaben
- Organisation des Familienlebens (Budget, Zeitpläne, Ferien)
- zwischenmenschliche Beziehungen (Kinder, Partnerschaft, Familie, Freundschaften)
- Außenbeziehungen (Schule, Gesundheit, Ämter, Kultur)

Aktivitäten / Erlebnisse im Bereich *Aus- und Weiterbildung*

- Schulen und Kurse mit Diplomabschluss oder anerkanntem Ausweis - Berufsausbildung, Studium
- Anerkannte berufliche Weiterbildung mit Ausweis
- Kurse in verschiedenen Bereichen ohne Ausweis
- "Learning by doing"

Aktivitäten / Erlebnisse im Bereich *Berufs- und Erwerbsarbeit*

- Erfahrungen aus Erwerbstätigkeiten (feste, temporäre Anstellung; Aufträge; selbständige Erwerbsarbeit)
- Theoretisches Wissen und praktisches Können
- Funktionen, Verantwortung, Initiativen
- zwischenmenschliche Beziehungen
- Institutionelle, produkteorientierte Erfahrungen

Aktivitäten / Erlebnisse im Bereich *Freiwilligenarbeit*

- Ehrenamtliche Tätigkeit in Vereinen, Arbeitsgruppen, Kirche, Schule, Politik usw.

Aktivitäten / Erlebnisse im Bereich *Andere Interessen/Freizeit*

- Hobbys, Kultur, Sport usw.

Aktivitäten / Erlebnisse im Bereich *Markante Lebensereignisse*

- Begegnungen, Reisen, Migration, Bücher, erfreuliche / schmerzliche Ereignisse, Arbeitslosigkeit, Krankheit, Therapien, Entdeckungen usw.

7.1 Inventar der Lebenserfahrungen

Jahr	Familienerfahrung Alltag	Aus- und Weiter- bildung	Berufs- und Er- werbsarbeit	Freiwilligenarbeit	Andere Interes- sen, Freizeit	Markante Leben- sereignisse

7.1 Vorlage für ein erweitertes Curriculum Vitae/Portfolio

Quelle: <http://www.online-bewerbung.org/lebenslauf.htm>
(Ergänzungen, ww)

Persönliche Daten

- Vor- und Nachname
- Geburtsdatum und Geburtsort
- Familienstand, Kinder
- Staatsangehörigkeit

Schulbildung

- Zeitraum des Schulbesuchs
- Schultyp und Schulort
- Schulabschluss

Berufsausbildung

- Zeitraum der Ausbildung
- Ausbildungsbezeichnung
- Betrieb oder Schule der Ausbildung
- Berufsabschluss

Studium

- Zeitraum des Studiums
- Fachrichtung bzw. Studienschwerpunkt
- Besuchte Hochschule
- Akademischer Abschluss

Berufserfahrung

- Praktika (Zeitraum, Tätigkeit, Unternehmen und Ort)
- Zeitraum
- Ausgeübter Beruf
- Unternehmen und Ort
- Tätigkeit

Zusatzqualifikationen

- Auslandssemester (Zeitraum, Land, Ort und Hochschule)
- Weiterbildungen

Besondere Kenntnisse und Fähigkeiten

- Fach- und berufsspezifische besondere Kompetenzen
- Fremdsprachen (Beherrschungsgrad – Grundkenntnisse, gut, fließend, Muttersprache)
- EDV-Kenntnisse
- Führerschein

Wehr- und Zivildienst

Sonstiges

- Freizeit und Hobbys
- Erläuterungen von Lücken und Auslandsaufenthalten
- Ehrenamtliche Tätigkeiten

Markante Lebensereignisse und -erfahrungen

- Biographische Erfahrungen, wenn für eine Bewerbung von Bedeutung

Lernwerkstatt 7.2 Prüfungen vorbereiten

Einzel- und Partnerarbeit

Ziel:

- Ihr kennt wichtige Voraussetzungen guter Prüfungsvorbereitung
- ihr habt Schwächen und Stärken eurer Prüfungsvorbereitung analysiert
- Ihr habt eine persönliche Strategie für die nächsten Prüfungsvorbereitungen erstellt.

Vorgehen:

- Verschafft euch mit der Übersichtsfolie („Advance Organizer“) einen Überblick zum Thema und lest anschliessen das Kap. 7 im Lehrbuch.
- Füllt den Selbstcheck zu das Kapitel 1.3 „Prüfungsvorbereitung“ aus.
- Analysiert (einzeln) die Stärken und Schwächen eurer Prüfungsvorbereitung
- Stellt euch gegenseitig vor, wie ihr die letzte Prüfung vorbereitet habt.
- Plant die Prüfungsvorbereitung für eine der nächsten Prüfungen im Studium.

- Gebt euch Tipps zur Arbeit in der Prüfung, (siehe auch Kap. zu „Angst und Stress“)

Material zum Arbeitsauftrag:

- Lehrbuch Kap. 7.
- AB Prüfungsvorbereitung.pdf
- AO Prüfungen.pdf

7.2 Reflexion und Planung für Prüfungsvorbereitung

Um diese Prüfung geht es:

Meine Erfahrungen in der letzten Prüfung: Meine Strategien in der letzten Prüfung:		Meine Stärken in Vorbereitung und Prüfung: Meine Schwächen in Vorbereitung und Prüfung:	
Aufbauphase	Vertiefungsphase	Prüfungsphase	Erholungsphase
6 Mon. bis 4 Wochen	2 - 4 Wochen bis Prüfungsvortag	Prüfungsvortag und Prüfungstag	Nach der Prüfung
= <i>Zusammentragen + Grundlagen erarbeiten + Rückblicke machen:</i>	= <i>Vordenken + Grundlagen vertiefen + Details lernen + Rückblick</i>	= <i>Ausgeruht + Lernstopp + nicht nervös + Nie Prüfung abbrechen:</i>	<i>Erholung - was planst du? Belohnung - was gibt's?</i>

Lernwerkstatt 7.3 Anwendungsorientierte Fachprüfungen vorbereiten

Einzel- und Partner-/Gruppenarbeit

Ziel:

- Du bist in der Lage, systematische Wissensanwendung und Problemlösung in einer anwendungsorientierten Prüfung (fall- oder problembezogene Fragestellungen) zu leisten.
- Du hast eine angepasste Arbeitsstrategie in einer fall-, problem- oder anwendungsorientierten Prüfung konzipiert.

Vorgehen:

Einzelarbeit

- Lies Kapitel 6.3, 6.4 und 7.3 im Buch.

Gemeinsame Arbeit im Tandem oder einer Kleingruppe

- Wählt eine anwendungs-, fall- oder problemorientierte Prüfung aus eurem aktuellen Semester.
- Klärt die Anforderungen der Prüfung mit dem Dozenten und bittet um eine Vorjahresprüfung zur Übung und Bearbeitung.
- Bearbeitet die Prüfung mit den Methoden guten Problemlösens (vgl. Kap. 6.4) und beachtet dabei besonders eine sichtbare Wissensnutzung in Bezug auf Fallprobleme oder gestellte Fragen.
- Alternativ: Klärt, welche Art von Prüfungsfällen in der Prüfung gestellt werden. Arbeitet mit einer eigenen Fallgeschichte. Stellt eigene Fragen zum Fall und versucht sie, wie in der Prüfung gefordert gemeinsam zu beantworten.

Material zur Lernwerkstatt:

- Buch handlungsorientiert Lernen, Kap. 6.3, 6.4, 7.3
- Vorjahresprüfung zu einer aktuellen Lehrveranstaltung
- Eigene Fallgeschichte

Lernwerkstatt 7.4 Mündliche Prüfungen simulieren

Einzel- und Partnerarbeit

Ziel:

- Du bist auf deine mündliche Prüfung und auf deinen Prüfer eingestellt.
- Du hast in einem Perspektivenwechsel (vgl. Kap. 5.6.2) dich in die Person und Rolle des Prüfers hineinversetzt.
- Ihr habt in einem Rollenspiel (vgl. 8.3) eine mündliche Prüfung simuliert und du hast ein Feedback darauf bekommen.

Vorgehen:

Einzelarbeit

- Lies Kap. 7.4 und 5.6.2 im Buch.

Informationen über die mündliche Prüfung verschaffen.

- Um welche Art von mündlicher Prüfung geht es?
 - Gemeinsames Nachdenken über ein wissenschaftliches oder praktisches Thema?
 - Wissensabfrage?
 - Gedankenexperiment zum Nachweis von Problemlösestrategien?
 - Präsentation eines Wahlthemas mit anschließendem Gespräch (vgl. Rost 2008, 304)?

Informationen über den Prüfer verschaffen:

- Verschaffe dir Informationen über deinen Prüfer:
 - Wirkt er unsicher, chaotisch, aufgeregt und oder ungeduldig?
 - Ist er freundlich-aufmerksam und positiv zugewandt oder abweisend-desinteressiert?
 - Stellt er Fragen klar und verständlich?
 - Wie reagiert er, wenn ein Kandidat nicht weiterweiß?
 - Worauf kommt es ihm/ihr besonders an und wie er er vor?
 - Welches sind seine Lieblingsthemen? (vgl. Rost 2008, 305)

Perspektivenwechsel:

- Führe allein oder besser im Tandem einen Perspektivenwechsel durch:
 - Welches sind die Fragen, die du, wenn du Prüfer wärst, zu deinen Themengebieten stellen würdest?
 - Was sind die Hauptfragen des Fachs, was sind die üblichen anerkannten Ansätze („die herrschende Lehre“)?
 - Erst danach: Welche Außenseiterpositionen gibt es dazu? Wie beurteilen sie die „herrschende Lehre“, wie werden sie von dieser beurteilt?
 - Welchen Nutzen kann man aus den einzelnen Theoremen für die Praxis ziehen und welche nicht? (vgl. Rost 2008, 306).

Simulation / Rollenspiel:

- Simulation: Spielt mit mindestens zwei Personen nach dem Prozessmodell eines Rollenspiels eine mündliche Prüfung durch. Gebt anschließende Feedback auf das Prüfungsverhalten und die Antworten.

Material zur Lernwerkstatt:

- Buch handlungsorientiert Lernen, Kap. 7.4, 5.6.2 und 8.3.

Lernwerkstatt 7.5 Handlungsorientierte Prüfungen vorbereiten

Einzel- und Partnerarbeit

Ziel:

- Du hast die Anforderungen an eine handlungsorientierte Prüfung (Microacting, Microteaching oder Microtalk) geklärt und kennst die Vorgehensweise in dieser Prüfung.
- Ihr habt im Rollenspiel die Prüfung simuliert, Feedback erhalten und euer Handeln trainiert und optimiert.

Vorgehen:

Einzelarbeit

- Lies die Kap. 7.5 und 8.3 im Buch.
- Kläre die Anforderungen und Rahmenbedingungen der Prüfung (Simulation? Rollenspiel? Assessment? Microteaching usw.).

Gemeinsame Arbeit:

- Erstellt anhand der Vorgaben für die Prüfung ein Rollenspiel auf der Basis der Anforderungen und Aufgaben (Fallsituation, Episode, Problemstellung). Lasst euch dafür allenfalls letztjährige Prüfungen geben.
- Trainiert die Prüfung im Rollenspiel, nehmt die Kernepisode auf Video auf und gebt euch Feedback anhand der Video- oder Audioaufnahme. Gut geeignet sind hierfür Handykameras, die direkt Quicktime- oder Windows-Media-Videos (.mov oder .wmv) produzieren, welche auf dem Handy oder Computer direkt abspielbar sind), oder Handys mit Audioaufnahmefunktion, falls es primär auf die verbale Interaktion ankommt.
- Achtet bei den Videoaufnahmen besonders auf die Tonqualität - Handykameras haben nicht allzu leistungsstarke Mikrophone. Ev. reicht auch eine Tonaufnahme mit einem iPod mit handelsüblichem Zusatzmikrofon

Material zur Lernwerkstatt:

- Buch handlungsorientiert Lernen, Kap. 7.5 und 8.3
- Prüfungsleitfaden und letztjährige Prüfungen oder Fallsituationen
- Videokamera oder Handykamera (Smartphone mit Videofunktion).

Lernwerkstatt 7.6 Prüfungsangst bewältigen

**Partner- oder
Gruppenarbeit**

Ziel:

- Du hast dir bewusst gemacht, was bei dir Angst im Studium auslösen könnte.
- Du hast mit anderen hilfreiche Erfahrungen ausgetauscht.
- Du hast Möglichkeiten zur Verfügung, wie du mit Angst umgehen kannst.

Vorgehen

Einzelarbeit

- Fülle den ersten Teil des Selbstchecks zur Prüfungsangst aus: Welche Faktoren tragen bei dir zu Prüfungsangst bei? Wie hoch ist sie? In welchen der vier Bereiche Umfeld, Kognition, Emotion, Problemlöse- und Lernverhalten liegen die Ursachen?
- Lies das Kapitel 10.4 im Buch: Emotionen im Lernprozess beeinflussen.

Tandemarbeit

- Seht euch den Advance Organizer zur Kontroll-Wert Theorie der Prüfungsangst an.
- Besprecht eure Selbstchecks, tauscht euch aus,
- Bringt Vorschläge zur Angstbewältigung aus dem Buch oder von euch ein.
- Konkrete Vorsatzbildung - was ist mir hilfreich - was nehme ich mir vor?

Material zum Arbeitsauftrag:

- Buch Handlungsorientiert Lernen, Kap.10.4
- AO Prüfungsangst.png (auf Lernplattform).
- AB Prüfungsangst analysieren und bewältigen

Bedingungen von Prüfungsangst und Bewältigungsformen - Selbstcheck und Vorgehen

Quelle: Pekrun & Götz 2006

Was fördert oder hemmt Prüfungsangst, was kann ich in den vier Bereichen tun? Was nehme ich mir konkret vor?

Umweltbedingungen	Kognitive Ebene- Besorgtheit	Prüfungsangst	Kognitive Ressourcen
Bedingungen Prüfung <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> .. - + ++	Misserfolgserwartung <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> .. - + ++	Erregung <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> .. - + ++	Motivation <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> .. - + ++
Umfeld Studium <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> .. - + ++	Konsequenzerwartung <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> .. - + ++	Nervosität <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> .. - + ++	Lern-/Prüfungsstrategien <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> .. - + ++
Umfeld privat <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> .. - + ++	Ungewissheit <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> .. - + ++	Vermeidung <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> .. - + ++	
	subjektive Wichtigkeit <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> .. - + ++	Arbeitsstörungen <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> .. - + ++	
		Körpersymptome <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> .. - + ++	
Umweltorientierte Bewältigung	Kognitive Bewältigung	Emotionale Bewältigung	Problemorientierte Bewältigung
Einfluss nehmen auf Lernumgebung durch ...	Arbeit an Besorgtheit wie?	konstruktive Vermeidung wie?	Prüfungswissen wie verbessern?
Einfluss nehmen auf soziale Umwelt durch ...	Neubewertungen was?	Entspannungstechniken welche?	Prüfungsfertigkeiten wie trainieren?
	Kurzzeitpsychotherapie kognitiv?	Kurzzeittherapie emotionsorientiert?	
Was mir früher schon gegen Prüfungsangst half:	Was ich zur Reduktion meiner Prüfungsangst konkret tue:		
1.	1.		
2.	2.		
3.	3.		
4.	4.		

8 Neues Handeln in Gang bringen

Lernwerkstatt 8.1 An Modellen lernen

***Einzelarbeit
und
ev. Partnerar-
beit***

Ziel:

- Du hast Modelllernen an einer beruflichen Arbeitssituation eines Praxisausbildners oder Dozenten erlebt.
- Du hast kriteriengeleitet beobachtet und aus dem gewählten Modell-Verhalten Schlussfolgerungen für dein berufliches Handeln gezogen.

Vorgehen:

Vorbereitung:

- Lies Kap. 8.1 im Buch Handlungsorientiert Lernen.
- Wähle eine prototypische Handlungssituation, von der du dir einen Lerneffekt wünschst und die einen Bezug zu deinem aktuellen Lernen oder Handeln in Studium, Praktikum oder beruflicher Tätigkeit aufweist (Arbeit in Gruppen, Gesprächsführung, Unterricht, Konfliktverhalten, Kontaktverhalten, Moderations-, Leitungsverhalten usw.) und wähle ein kompetentes Modell dazu (Dozent, Praxisausbildner, Arbeitskollege, Mitstudierender)
- Falls Beobachtung nicht einfach im Alltag (Unterricht, Arbeit in Gruppen oder pädagogischer Alltag) möglich ist, versuche, eine Hospitationsmöglichkeit zu arrangieren (z.B. wenn es um Beratungsgespräche geht).
- Konkretisiere den Handlungsbereich oder die Fähigkeit, zu denen du etwas lernen möchtest und formuliere dazu Beobachtungsbereiche.
- Alternativ: Benutze die beigefügten Beobachtungsbögen für zwei ausgewählte berufliche Situationstypen (für das Lehramtsstudium: „Was ist guter Unterricht?“ Für das Studium der Sozialen Arbeit „Klientenzentrierte Gesprächsführung“).

Beobachtung:

- Beobachte in der Situation dein Modell gezielt und kriteriengeleitet, mache, falls die Situation dies erlaubt, Notizen.

Auswertung und Schlussfolgerungen:

- Anschließende Reflexion: Wo wurde hier kompetentes berufliches Handeln gezeigt? Wovon kann ich etwas lernen? Woran möchte ich selbst arbeiten? Was benötige ich, dass ich von diesem Modellhandeln profitieren kann? Was würde ich auch anders machen?
- Austausch mit dem beobachteten Modell, falls eine Begleitungsfunktion und der nötige persönlicher Bezug vorhanden sind.

Material zur Lernwerkstatt:

- Buch handlungsorientiert Lernen, Kap. 8.1
- Beo Guter Unterricht.pdf
- Beo Soziale Kompetenz.pdf

8.1 Beobachtungsbogen „10 Merkmale guten Unterrichts“

Quelle: Meyer, Hilbert (2007). Was ist guter Unterricht? Berlin: Cornelsen. 17ff

Merkmale guten Unterrichts	Beobachtungsnotizen und Schlussfolgerungen
<p>1. Klare Strukturierung des Unterrichts durch Prozess-, Ziel- und Inhaltsklarheit, Rollenklarheit, Absprache von Regeln, Ritualen und Freiräumen</p>	
<p>2. Hoher Anteil echter Lernzeit durch gutes Zeitmanagement, Pünktlichkeit, Auslagerung von Organisationskram, Rhythmisierung</p>	
<p>3. Lernförderliches Klima durch gegenseitigen Respekt, verlässlich eingehaltene Regeln, Verantwortung, Gerechtigkeit und Fürsorge</p>	
<p>4. Inhaltliche Klarheit durch Verständlichkeit der Aufgabenstellung, Plausibilität des thematischen Gangs, gute Ergebnissicherung</p>	
<p>5. Sinnstiftendes Kommunizieren durch Planungsbeteiligung, Gesprächskultur, Sinnkonferenzen, Lerntagebücher und Schülerfeedback</p>	
<p>6. Methodenvielfalt durch Reichtum an Inszenierung, Vielfalt der Handlungsmuster, Variabilität des Verlaufs und der Methoden</p>	
<p>7. Individuelles Fördern durch Freiräume, Geduld und Zeit, Differenzierung und Integration, individuelle Lernstandsanalysen und Förderung von Schülern aus Risikogruppen</p>	
<p>8. Intelligentes Üben durch Bewusstmachen von Lernstrategien, passgenaue Übungsaufträge, Hilfestellungen und „Übefreundlichkeit“ Rahmenbedingungen</p>	
<p>9. Transparente Leistungserwartungen durch ein an den Richtlinien oder Bildungsstandards orientiertes, dem Leistungsvermögen der Schülerinnen und Schüler entsprechendes Lernangebot und zügige förderorientierte Rückmeldungen</p>	
<p>10. Vorbereitete Lernumgebung durch gute Ordnung, funktionale Einrichtung und brauchbares Lernwerkzeug</p>	

8.1 Beobachtungsbogen Soziale Kompetenz

Quelle: Kanning, Uwe Peter (2003). Soziale Kompetenzen: Entstehung, Diagnose, Förderung. Göttingen: Hogrefe.. S.8f

Beobachtungskriterien	Beobachtung - Interpretation - Bewertung Sehen - Deuten - Bewerten	Schlussfolgerungen Das könnte ich davon lernen
<p>Kognition und Wahrnehmung</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Selbstaufmerksamkeit:</i> Nimmt eigene Emotionen wahr • <i>Personenwahrnehmung:</i> Nimmt andere Personen wahr • <i>Perspektivenübernahme:</i> Nimmt Perspektive anderer Person ein • <i>Kontrollüberzeugung:</i> Hält sich für selbstwirksam • <i>Entscheidungsfreudigkeit:</i> Entscheidet angemessen und zügig • <i>Wissen:</i> Benutzt Wissen 		
<p>Motivation und Emotionen</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Emotionale Stabilität:</i> Bleibt sicher und freundlich • <i>Prosozialität:</i> Setzt sich für sein Gegenüber ein. • <i>Wertpluralismus:</i> Respektiert Wertedifferenzen, gibt eigene Werte deswegen aber nicht auf. 		
<p>Handeln</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Extraversion:</i> Ist menschlich offen, lesbar und zeigt sich • <i>Durchsetzungsfähigkeit:</i> Verfolgt und erreicht eigene Ziele • <i>Handlungsflexibilität:</i> balanciert Ziel und Wege dorthin • <i>Kommunikationsfertigkeiten:</i> Kann sich verständlich machen und versucht zu verstehen • <i>Konfliktverhalten:</i> weicht Konflikten nicht aus • <i>Selbststeuerung:</i> Kann eigenes Handeln sicher regulieren 		

Lernwerkstatt 8.2 Fünf Schritte zu neuem Handeln

Einzel- und Partnerarbeit

Ziel:

- Du hast dir Überlegungen gemacht und eine Planung erstellt, wie du eine beruflich notwendige und überschaubare Fähigkeit (am besten im Bereich sozialen Handelns) erwerben könntest.
- Die Planung ist soweit konkretisiert, dass du den Lernprozess beginnen kannst.

Vorgehen:

- Lies das Kapitel 8 „Neues Handeln in Gang bringen“ im Lehrbuch.
- Wähle eine soziale Fähigkeit/Fertigkeit aus, die du im Beruf brauchen wirst, und die du entwickeln möchtest.
- Vorschlag: Selbstcheck „Persönliche Fähigkeiten und Verhaltensweisen in Gruppen“ nach Antons 1996. Bearbeite den Test und wähle eine gruppenbezogene Fähigkeit aus, die dich zur Veränderung anspricht und anzieht.
- Bearbeite das Arbeitsblatt „Fünf Schritte zu neuem Handeln“ im Lernwerkstattordner.
- Stelle deine Arbeit einem oder einer Mitstudierenden vor und lass dir eine Rückmeldung dazu geben.

Material:

- Buch Handlungsorientiert Lernen, Kap. 8.
- AB Fuenf Schritte zu neuem Handeln.pdf

SEI DIR BEWUSST, DASS DIES EIN LÄNGERES LERNPROJEKT VON MEHREREN WOCHEN IST, HANDELN LERNEN AUCH VON BEGRENZTEN FERTIGKEITEN IST KEINE SACHE VON EIN PAAR TAGEN.

*ES GILT ABER AUCH,
BESSER EIN ERSTER SCHRITT, ALS NUR ANSEHEN UND NICHT HANDELN ...*

8.2 „Fünf Schritte zu neuem Handeln

Quelle: Wahl 2005

Individuelle Stützstrategien	Fünf Schritte vom Wissen zum Handeln	Soziale Stützstrategien
Wie kann ich mich durch inneres Sprechen unterstützen?	<p>1. Konkrete Vorstellungen vom neuen Handeln Wissen zum Handlungsbereich</p> <p>Gute Modelle</p>	Wer kann mich bei meinem Vorhaben unterstützen?
Stressimpfung/ Entspannung?	<p>2. Planung neuen Handelns Zielverhalten</p>	welche Form? (Tandem, Praxisausbildung, Kollegiale Beratung)
	<p>3. Ausführen lernen und Üben Übungsgelegenheiten</p> <p>Vorgehen beim Üben</p>	
	<p>4. Erstmals in Ernstsituationen erproben Wo - wann - wie?</p>	
	<p>5. Spontan und routiniert ausführen Überlegungen zur Automatisierung und Routinisierung</p>	

Lernwerkstatt 8.3 Intelligent trainieren

Partner- oder Gruppenarbeit

Ziel:

- Du hast dir einen Überblick über die Arbeit mit Rollenspielen verschafft.
- Du hast erste Erfahrungen zur Arbeit mit Rollenspielen oder Microactings gemacht.
- Du bist in der Lage, im selbstgesteuerten Lernen Rollenspiele und Microactings einzusetzen.

Vorgehen:

- Lies das Kapitel 8.3 im Lehrbuch handlungsorientiert Lernen.
- Arrangiere mit deinem Lernpartner oder deiner Lernpartnerin ein Rollenspiel oder ein Microacting zu einem für dich bedeutsamen Verhaltensbereich, wenn möglich mit einer echten Problemsituation.
- Bitte beachte beim Rollenspiel/Microacting die Regeln der Trainingsarbeit (Kap. 8.3.7).
- Trainiere das erwünschte Verhalten nach dem Prozessmodell des Rollenspiels (Drinkmann)
- oder des Microactings (Wahl).

Material:

- Buch Handlungsorientiert Lernen, Kap. 8.3
- Eigene Fallsituation oder Fallbeispiel von Lernplattform
- AB Prep Rollenspiel.pdf
- AB Prep Microacting.pdf

8.3 Vorlage zur Vorbereitung eines Rollenspiels

Quelle: Drinkmann 2005, 145

Fragestellung	Überlegungen zur Vorbereitung
8.3.1.1 Benennung und Auswahl der Spielsituation	
Kriterien der Auswahl An welcher Art Verhalten oder Problemsituation willst du arbeiten?	
Spielsituation Gib Infos zur Situation: <ul style="list-style-type: none"> - Kontext - Vorgeschichte - Anlass - Verlauf 	
Was ist daran ein Problem?	
8.3.1.2 Benenne dein Übungsziele	
Ziel als Endzustand: Wie verhältst du dich, wenn du das einmal gut kannst?	
8.3.1.3 Ablauf planen	
Wie soll das Rollenspiel verlaufen, was gibt es zu beachten?	
Mitspieler instruieren: <ul style="list-style-type: none"> - Wie soll sich dein Mitspieler im Rollenspiel verhalten? - 	
8.3.1.4 Selbstinstruktion und Fokus setzen	
Selbstinstruktion: Was willst du tun? Fokus: Worauf achtest du besonders? Modell: Wer macht das besonders gut?	
8.3.1.5 Nachbesprechung, Feedback	
8.3.1.6 Neue Erkenntnisse, Vorsatzbildung und Merkhilfen	

8.3 Vorlage Vorbereitung Microacting

Quelle: Wahl, D. (2005). Lernumgebungen erfolgreich gestalten: Vom trägen Wissen zum kompetenten Handeln. Bad Heilbrunn: Klinkhardt.

Fragestellung	Überlegungen zur Vorbereitung
8.3.1.7 Metakommunikative Einführung in die Einheit (5 Min.)	
Infos zur gewählten Episode	Kontext und Beschreibung der Situation
Rückfragen Gruppenmitglieder	Ziele der übenden Person
8.3.1.8 Microacting (max. 10 Min.)	8.3.1.9 Beobachtungen und Notizen
Beobachtung der handelnden Person	
Durch den Akteur genannte Beobachtungsbereiche	
Stärken / konstruktive Reaktionen	
Schwächen/zu verbessernde Reaktionen	
8.3.1.10 Feedback	8.3.1.11
Vergewisserungsphase	
Eingangsstatement der trainierenden Person	
Feedback Beobachter und Interaktionspartner	
Stellungnahme trainierende Person	
8.3.1.12 Transferorientiertes Schlusswort: Resümee Erkenntnisse und Anregungen	

Lernwerkstatt 8.4 Selbstinstruktion

*Einzel- und
Partnerarbeit*

Ziel:

- Du hast Wissen zur Stressbewältigung beim Handeln in herausfordernden Situationen erworben.
- Du hast eine Veränderungsstrategie zu einem selbst als ungünstig empfundenen Verhalten vorbereitet und dir mit Selbstinstruktion, innerem Sprechen und ev. Entspannungsverfahren ein inneres Stützsystem für konstruktiveres Reagieren aufgebaut.

Vorgehen:

- Lies im Buch Handlungsorientiert Lernen das Kap. 10.9 Stressimpfung-Selbstinstruktion-sekundenschnelle Entspannung.
- Wähle ein Verhalten, das du verändern möchtest, am besten bezogen auf eine konkrete, in deinem Alltag häufiger auftauchende Situation.
- Formuliere konkrete Selbstinstruktionen und Stoppcodes für dein gewünschtes Handeln.

Material zum Arbeitsauftrag:

- Buch Handlungsorientiert Lernen, Kap. 10.9: Stressbewältigung beim Handeln
- AB Selbstinstruktion.pdf

8.4 Selbstinstruktion zu einer belastenden Situation

1. Situation

- Wo, wie oft, was passiert mir das, dass ich reagiere, wie ich nicht möchte?

2. Ungünstiges Verhalten und Erleben:

- was sind meine typischen Reaktionen, Gedanken und Gefühle?

3. Was ich erreichen will:

- Wie will ich konkret handeln können?

4. Vorbereitung auf die Situation

Was ich konkret an den sechs Zeitpunkten der Selbstinstruktion tue (Tipps im Buch):

länger davor	direkt davor	beim Eintritt	Beim Überwältigt werden	direkt danach	länger danach

5. „Inneres Sprechen“ - was ich mir konkret sage:

Davor	wenn Stress auf- kommt	Beim Überwältigt werden	Danach

9 Handlungsorientiert Lernen in der Praxisausbildung

Lernwerkstatt 9.1 Transfer - von der Absicht zum Handeln

Einzel- und Partnerarbeit

Ziel:

- Du bist in der Lage, zu einem Handlungsproblem aus der beruflichen Praxis Absichten und Ziele zu entwickeln.
- Du bist in der Lage, diese Absichten in Handeln zu realisieren
- Du kannst neue Handlungsabsichten gegen Störungen und Erschwernisse schützen.

Einzelarbeit

- 1) *Handlungsabsicht*: Suche dir zu einer Problemsituation aus deinem Handeln im Praktikum oder der studienbegleitenden Arbeit eine Handlungsabsicht und ein Ziel.
- 2) *Vorbereitung der Umsetzung*: Erarbeite dir Handlungsschritte für die Umsetzung.
- 3) *Hilfen und Ressourcen klären*: Suche nach theoretischem Wissen, materiellen, situativen und personalen Hilfen für dieses Problem.
- 4) *Vorbeugungs- und Abwehrmaßnahmen erarbeiten*: Erstelle zur Unterstützung neuen Handelns im Problembereich Selbstinstruktionen, Stopp-Codes und Vorsätze.

Arbeit im Tandem

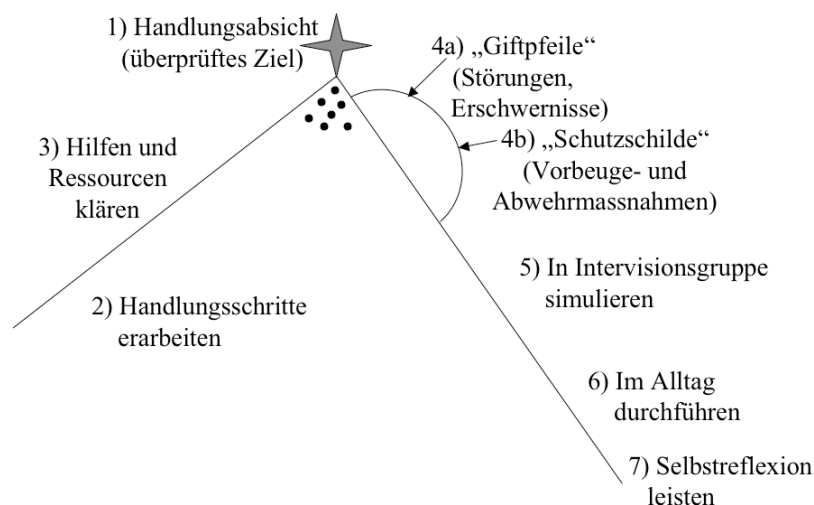
- 5) *Arbeit im Kooperationsteam*: Suche Unterstützung in einem Kooperationsteam und erprobe dort erste Schritte.

Arbeit im beruflichen oder Praktikumsalltag

- 6) *Umsetzung im Praxisalltag*: Handle im beruflichen Alltag.

Arbeit im Tandem

- 7) *Selbstreflexion allein und im Kooperationsteam*: Werte deine Ziele und dein Handeln in der Problemsituation aus.



Material zur Lernwerkstatt:

- Buch handlungsorientiert Lernen, Kap. 9.1

Lernwerkstatt 9.2 Ein Praktikum planen

Einzel- und Partnerarbeit

Ziel:

- Du hast Vorüberlegungen zur Planung eines Praktikums angestellt.
- Du hast eine Basis für die Suche und Bewerbung v für die ersten Praxisausbildungsgespräche geschaffen und du kommst gut vorbereitet ins Praktikum.

Vorgehen

Einzelarbeit

- Lies Kapitel 9.2 bis 9.4 im Lehrbuch, beachte dabei besonders die Empfehlungen für eine wirksame Praxisausbildung.
- Nimm die Leitfäden oder Papers zur Kenntnis, die die Hochschule und deine Praxisorganisation für das Praktikum zur Verfügung stellt.
- Strukturiere das Praktikum zeitlich: Welche thematischen oder kompetenzbezogenen Schwerpunkte sind wann sinnvoll? Wann kommen welche Aufgaben auf dich zu? Beziehe dazu die Phasen eines Praktikumsverlaufs mit ein.
- Falls du die Lernfelder der Praxisorganisation einschätzen kannst, stelle Überlegungen zu den Lernfeldern im Praktikum an (LWS 9.3).

Gemeinsame Arbeit

- Besprechung mit dem Praxisausbildner

Material zur Lernwerkstatt

- Buch handlungsorientiert Lernen, Kap. 9.2 bis 9.4
- AB Planung Praktikum.doc

9.2 Planung für ein Praktikum

1. Vorbereitungsphase	<p>Orientierung nach Arbeitsfeldern</p> <p>Klärung persönlich-beruflicher Interessen und zu lernender Kompetenzen</p> <p>Suche nach Praxisinstitution</p> <p>Bewerbung</p> <p>Vorgespräche</p> <p>Recherche Konzepte und Lernfelder in der Institution</p> <p>Praktikumsvereinbarung/Arbeitsvertrag</p> <p>Kooperation und Ausbildungselemente an der Hochschule</p>	
------------------------------	--	--

2. Einführungs- und Orientierungsphase	Kennen lernen Institution	
	Kennen lernen Arbeitsplatz, Team	
	Kennen lernen Adressaten	
	Einführung in Or- ganisation und Konzepte	
	Arbeitsbündnis mit Praxisaus- bildner	
	Standortbestim- mung Prakti- kumsbeginn	
	Konkretisierung Kompetenzzie- le	
	Hospitation und Beobachtung im Arbeitsall- tag	
	Zwischenstand- ortbestimmung	
	Ausbildungsge- spräche	
	Ausbildungsele- mente Hoch- schule	

3. Erprobungsphase	Erste eigenständige Aufgaben unter Anleitung	
	Angemessene Schwierigkeitsgestaltung	
	Angeleitete Arbeit	
	Themen und Kompetenzbereiche	
	Zwischenstandortbestimmung	
	Ausbildungsgespräche	
	Ausbildungselemente Hochschule	

4. Vertiefungs- und Konsolidierungsphase

Vertiefung in
spezifische
Aufgaben

Eigene Projekte
im Praktikum

Ausweitung von
Selbständigkeit
und Verant-
wortung

Zwischenstand-
ortbestimmung

Ausbildungsge-
spräche

Ausbildungsele-
mente Hoch-
schule

5. Ablösungsphase:	Abschließen von Projekten	
	Ablösung von Klienten / Adressaten	
	Abgabe und Delegation von Aufgaben und Projekten	
	Selbstevaluation und Beurteilung	
	Ausbildungsgespräche	
	Schlussbeurteilung	
	Ausbildungselemente Hochschule	
	Berichte und Leistungsnachweise	

Lernwerkstatt 9.3 Lernfelder analysieren und Kompetenzziele setzen

Einzel- und Partnerarbeit

Ziel:

- Du gewinnst einen Überblick über mögliche Lernfelder im Praktikum oder der studienbegleitenden Berufstätigkeit.
- Du schaffst dir damit einen Überblick über die Aufgaben und Tätigkeiten in deiner Praxisorganisation.
- Du bist in der Lage, aus deiner Tätigkeit im Praktikum oder der studienbegleitenden Tätigkeit heraus Lernfelder und Lernsituationen zu entwickeln, die dir als Basis für ein kompetenzorientiertes Lernen dienen.

Vorgehen

Einzelarbeit

- Lies das Kapitel 9.1 im Buch Handlungsorientiert Lernen.
- Analysiere ein Arbeits-, Handlungs- oder ehrenamtliches Betätigungsfeld aus der Sozialen Arbeit auf mögliche Lernfelder, lehrreiche und interessante Lernsituationen und mögliche persönliche Lernziele in diesen Lernfeldern.

Gemeinsame Arbeit

- Tauscht euch über euer Lernen im Vorpraktikum aus
- Wo und wodurch habt ihr am meisten gelernt?

Material zur Lernwerkstatt:

- Buch handlungsorientiert Lernen, Kap. 9.1 und 9.2
- AB Lernfeldanalyse Praxisausbildung.doc

9.3 Lernfeldanalyse in der Praxisausbildung

In Anlehnung an Dörig 2003, 645

Arbeitsfeld			
Lernfeld	Aufgaben und Handlungsvollzüge	Lernsituationen	Lernziele
Wissensbildung im Arbeitsfeld Arbeitsfeldbezogenes Wissen zu <ul style="list-style-type: none"> - Umfeld der Institution - Adressaten, Institution, Konzept, Methoden - neuartige Problemsituationen für das Arbeitsfeld 			
Direkte Klientenarbeit <ul style="list-style-type: none"> - sozialpädagogische oder sozialarbeiterische Alltagsarbeit - Bezugspersonenarbeit - Gestaltung der Lebenswelt - Arbeit mit Familien/Gruppen 			
Direkte Klientenarbeit <ul style="list-style-type: none"> - Fallarbeit und Hilfeplanung - Supervision und Praxisberatung 			
Zusammenarbeit intern: <ul style="list-style-type: none"> - Arbeit im Team - Zusammenarbeit in der Organisation 			
Zusammenarbeit extern <ul style="list-style-type: none"> - involvierte Fachkräfte - Institutionen/Professionen - Arbeit mit Angehörigen 			
Organisation und Administration <ul style="list-style-type: none"> - Finanzierung - Administration - Dokumentation 			
Rechtliche / ethische Aspekte <ul style="list-style-type: none"> - Rechtsbezogenes Handeln - berufsethische Aspekte 			
Die Rolle als Fachkraft <ul style="list-style-type: none"> - Personale Einstellungen - soziale und personale Kompetenzen - Selbstfürsorge 			

10 Lernwegflankierende Maßnahmen

Lernwerkstatt 10.1 Lernstile hinterfragen und verändern

***Einzelarbeit
Partnerarbeit***

Ziel:

- Du hast deinen Lerntyp / Lernstil eingeschätzt.
- Du hast von deinem Lernpartner ein Feedback erhalten und eines gegeben.
- Du hast für dich Verhaltenskonsequenzen zur Optimierung des Tiefenlernens, der Leistungsorientierung und Erfolgserwartung im Studium abgeleitet.

Vorgehen:

- Bearbeite den Test zur Gewissheits-/Ungewissheitsorientierung und werte ihn aus.
- Schätze dich selbst ein zum Orientierungsstil, zum Tiefen- und Oberflächenlernen, Leistungsstreben und Erfolgserwartung.
- Trage deine Einschätzung auf dem Arbeitsblatt Lernstrategien ein.
- Lies das Kapitel über Lernstrategien im Lehrbuch Kap. 10.1.
- Lass dir ein Feedback von deinem Lernpartner geben und gib deinem Lernpartner eines - Spekulation oder erster Eindruck sind erlaubt, falls ihr euch noch nicht gut kennt.
- Stellt gemeinsam Überlegungen an, wie ihr eure Lernstrategien in folgende Richtung verändern könntet:
 - von Misserfolgsangst zu Erfolgsorientierung,
 - vom oberflächenorientierten zum tiefenorientiertes Lernen,
 - von geringem zu hohem Leistungsstreben.

Material zum Arbeitsauftrag:

- Buch Handlungsorientiert Lernen, Kap. 10.1
- AB Lernstile.doc
- AB Test Orientierungsstil.doc

10.1 Test zur Bestimmung des Orientierungsstiles

Quelle: Huber, Günter L./Roth, Jürgen H.W. (1999). Finden oder suchen?: Lehren und Lernen in Zeiten der Ungewissheit. Schwangau: Huber.

	stimmt genau					stimmt überhaupt nicht
01. Ich mag es, wenn unverhofft Überraschungen auftreten.	6	5	4	3	2	1
02. Ich habe es gern, wenn die Arbeit gleichmäßig verläuft.	6	5	4	3	2	1
03. Ich warte geradezu darauf, dass etwas Aufregendes passiert.	6	5	4	3	2	1
04. Wenn um mich herum alles drunter und drüber geht, fühle ich mich so richtig wohl.	6	5	4	3	2	1
05. Ich probiere gerne Dinge aus. auch wenn nicht immer etwas dabei herauskommt	6	5	4	3	2	1
06. Ich lasse die Dinge gern auf mich zukommen.	6	5	4	3	2	1
07. Ich beschäftige mich nur mit Aufgaben, die lösbar sind.	6	5	4	3	2	1
08. Ich weiß gem. was auf mich zukommt	6	5	4	3	2	1

Auswertung:

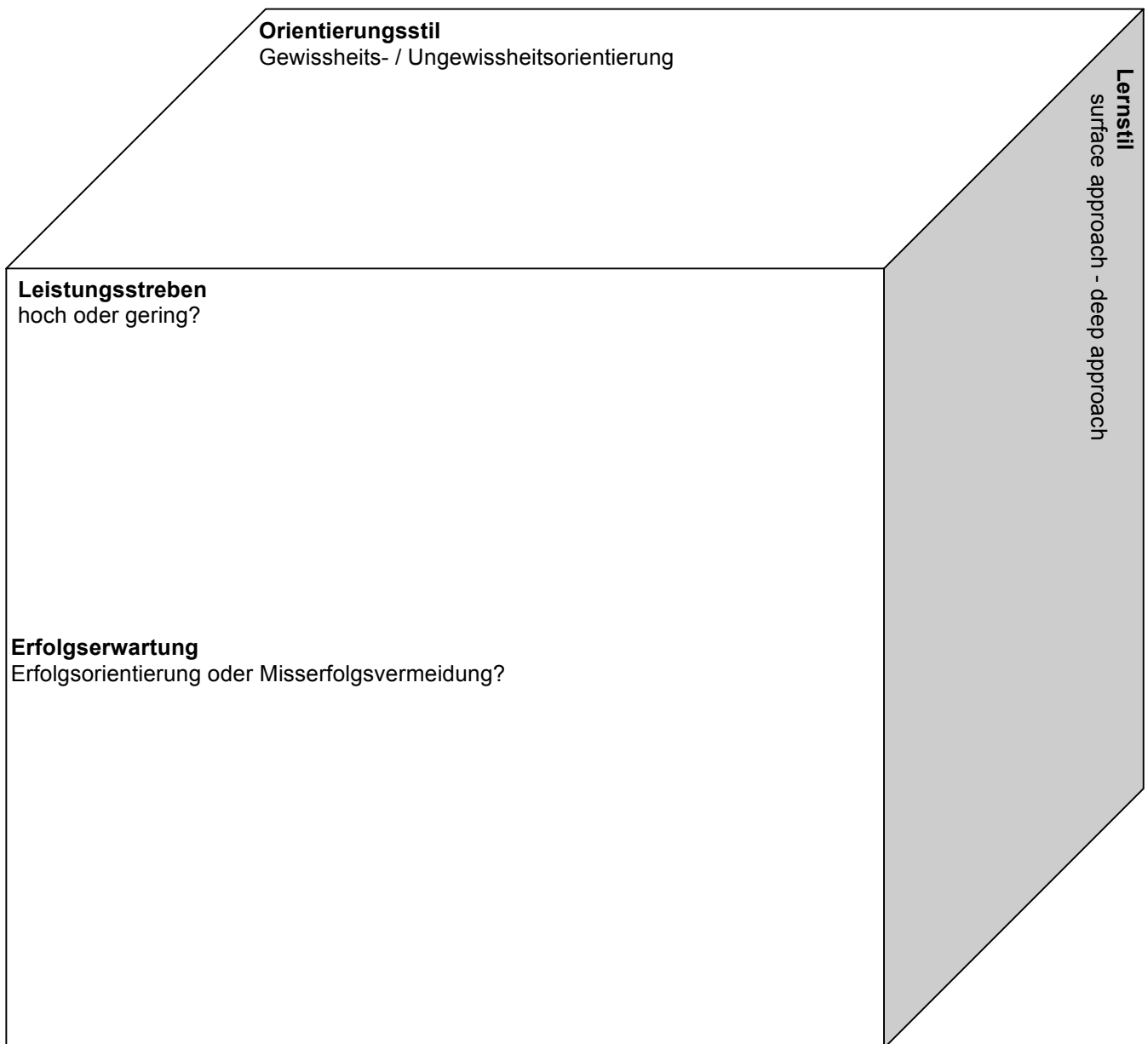
übertrage die Rohwerte aus deiner Einschätzung. Bei 1, 3, 4, 5, 6 entspricht der Rohwert 1 dem Rohwert 2. Ziehe bei den Fragen 2, 7, 8 die Rohwerte 1 von der Zahl 7 ab und übertrage sie auf den Rohwert 2. Zähle alle Rohwerte zusammen und teile die Summe durch 8.

Frage	Rohwert 1	Rohwert 2
01.		=
02.	7 -	=
03.		=
04.		=
05.		=
06.		=
07.	7 -	=
08.	7 -	=
Summe Rohwerte 2		:8

6 - 4 Punkte: Ungewissheitsorientiert je nach Punktzahl stärker oder schwächer ausgeprägt.
 3 - 1 Punkte: Gewissheitsorientiert je nach Punktzahl stärker oder schwächer ausgeprägt.

Die Konsequenzen für das eigene Lernen sind im Buch (Kap.10.1) nachzulesen.

10.1 Selbsteinschätzung zu Lernstilen



Welche Konsequenzen ziehe ich für mein Lernen bezüglich

Ungewissheits-/Gewissheitsorientierung?

-
-

Leistungsstreben?

-
-

Erfolgs-/Misserfolgserwartung?

-
-

Tiefen-/Oberflächenstrategien?

-
-

Lernwerkstatt 10.2 Zeitmanagement im Studium

Einzel- und Partnerarbeit

Ziel:

- Du hast dir Zeitkiller im Studium bewusst gemacht
- Du hast, ev. mit deinem Lernpartner gemeinsam, Strategien entwickelt, mit der Zeit effizient umzugehen.

Einzelarbeit

- Bearbeite den Selbstcheck Zeitmanagement, analysiere deine Zeitkiller und deinen Zeitmanagementstil.
- Lies das Kapitel 10.2 im Buch „Handlungsorientiert Lernen“.
- Verschaffe dir eine Übersicht über die Zeitmanagement-Tools in der Lernwerkstatt.
- Wähle daraus die Tools, die dir im Moment am hilfreichsten scheinen und arbeite mit ihnen für ein Semester bei deinem Lernen.

Gemeinsame Arbeit:

- Arbeit zu zweit ist möglich – Tauscht euch über typische Zeitkiller im Studium aus,
- Entwickelt gemeinsam Strategien und konkrete Vorsätze, vereinbart miteinander, was ihr probiert und tauscht euch in der weiteren Zusammenarbeit im Tandem wieder aus.

Material zur Lernwerkstatt:

- Selbstcheck Zeitmanagement.pdf
- Buch handlungsorientiert Lernen, Kap.10.2 Lernen planen
- AB Zeitmanagement-Tools.pdf

10.2 Selbstcheck Zeitmanagement im Studium

Frage	Bewertung	Notizen
Zeiterfahrungen: In meiner letzten Ausbildung od. Schulzeit verfügte ich über	<input type="checkbox"/> Zeitwohlstand <input type="checkbox"/> Zeitnot	Was führte dazu?
Mein aktueller Zeitdruck ist	<input type="checkbox"/> sehr gering <input type="checkbox"/> gering <input type="checkbox"/> normal <input type="checkbox"/> hoch <input type="checkbox"/> sehr hoch	Wieso?
Meine Zeitkiller sind	<input type="checkbox"/> Surfen/Social Sites <input type="checkbox"/> Telefon/E-Mail <input type="checkbox"/> Computerspiele <input type="checkbox"/> Aufschiebeverhalten <input type="checkbox"/> zu viele Aufgaben aufs Mal <input type="checkbox"/> keine Ziele <input type="checkbox"/> kein Konzept <input type="checkbox"/> mangelnde <input type="checkbox"/> Selbstdisziplin <input type="checkbox"/> Andere:	Wie viel Zeit pro Tag geht verloren?
Zeittyp: Ich bin ein ...	<input type="checkbox"/> Rechtshirinig-bildhaft arbeitender Mensch, d.h. eher unorganisiert, viele Ideen, chaotisch, Unordnung am Schreibtisch, Höchstleistungen unter Druck	<input type="checkbox"/> Linkshirinig-logisch arbeitender Mensch, d.h. organisiert, strukturiert, ordentlich, arbeite nach Prioritäten, liebe Pendenzenlisten, setze und halte Termine ein.
Zeitverständnis: Zeit ...	<input type="checkbox"/> ... ist Geld <input type="checkbox"/> ... muss genutzt werden <input type="checkbox"/> ... hat ihr eigenes Tempo <input type="checkbox"/> ... heilt alle Wunden <input type="checkbox"/> ... kann man ja nicht vermehren	
Bei Zeitdilemmata entscheide ich mich für	<input type="checkbox"/> Instrumentellen Wert <input type="checkbox"/> Effiziente Zeitnutzung <input type="checkbox"/> Investition in Zukunft <input type="checkbox"/> Funktion für Beruf	<input type="checkbox"/> Eigenwert der Zeit <input type="checkbox"/> Mich Einlassen auf Themen <input type="checkbox"/> Bedeutung der Gegenwart <input type="checkbox"/> Eigenwert des Studienfachs
Im Zeitmanagement funktioniert bei mir gut ...		
Im Zeitmanagement funktioniert bei mir nicht oder schlecht ...		
Veränderungsbedarf sehe ich ...		

Berechnung Semesterworkload

Modul	Präsenzlektionen in Std.	geschätzte Pflichtlektüre mittl. Lesezeit 1 Std./10 Seiten	dozentengeleitetes selbständiges Ler- nen (Gruppenarbeit, eLearning) in Std.	Leistungsnachweis/ Prüfung und Vorbereitung in Std.	Summe
1.					
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					
8.					
9.					
10.					
11.					
12.					
Anderes (Semesterarbeit, Projektwerkstatt, Praxisausbildung)					
				Summe Semesterworkload	
			teilen durch 15 Semesterwochen	Summe wöchentliche Arbeitszeit	

Zeitanalyse einer typischen Arbeitswoche

Tätigkeitsbereich	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Total	Mittel	Bemerkungen
Beruf										
Arbeitsweg										
Familie										
Kursbesuch										
Fachlektüre										
andere Lernfähigkeit										
Haushalt										
Hobby										
Entspannung										
Freunde										
Sport, Bewegung										
Politik										
TV/Radio										
Essen										
Schlaf										
andere Tätigkeiten										

Einschätzung Zeitressourcen und Schlussfolgerungen

1. Habe ich genug Zeit für Veranstaltungen, Lernen und andere Aufgaben?
2. Ist mein Workload niedrig, stimmig, (zu) hoch? Muss ich wichtige andere Dinge vernachlässigen, welche?
3. Überfordere ich meinen Zeitplan mit anderen Dingen, wenn ja welchen (Job, Freizeit/Sport, freiwilligen Engagements, Familie)?
4. Was werde ich tun, um Anforderungen und Zeitressourcen in Balance zu halten oder zu bringen?

Arbeitsplanung mit der „ALPEN“-Regel

<p>Aufgaben und Arbeiten notieren, die erledigt werden müssen</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 2 3 4 5 6 7 8 	<p>Länge der Tätigkeiten einschätzen</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 2 3 4 5 6 7 8
<p>Unvorhergesehenes, Störungen, zusätzlichen Zeitbedarf</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 2 3 4 	<p>Pufferzeiten reservieren</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 2 3 4
<p>Entscheidungen treffen über die Reihenfolge; Prioritäten setzen, wenig Wichtiges streichen</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 2 3 	
<p>Notizen machen zur Planung; persönliche Leistungsfähigkeit beachten; nicht überladen</p>	

Tagesplanung mit dem Eisenhower-Prinzip

Wichtig	B	A	<p>A Wichtig und dringend: Sofort erledigen! Langfristig weniger A, mehr B</p> <p>B: Wichtig, nicht dringend Priorität geben, langfristige Wirkung effektive Arbeitens</p> <p>C: Dringend, aber nicht wichtig: Kleinzeug, delegieren, Neinsagen, in Randzeiten schieben.</p> <p>D: Nicht dringend, nicht wichtig: Zeitkiller, Aufschiebeverhalten! Nicht tun, Raus aus diesem Feld</p>
Nicht wichtig	D	C	
	Nicht dringend	Dringend	

Lernwerkstatt 10.3 Lernmotivation steigern

Einzel- und Partnerarbeit

Ziel

- Du erkennst fehlende Lernmotivation und ihre Bedingungen.
- Du bist in der Lage, auf Motivationsmängel beim Lernen mit wirksamen Strategien zu reagieren.
- Du hast für einen Lerngegenstand oder ein Modul, das dir eher Motivationsprobleme bereitet, Strategien und konkrete Vorgehensweisen zur Steigerung deiner Lernmotivation erarbeitet.

Vorgehen:

- Lies die Kapitel 5.7 „Änderungsmotivation aufbauen“ und 10.3 „Motivation aufrechterhalten“ im Lehrbuch.
- Wähle das Modul / die Lernveranstaltung aus, mit der zur Zeit am meisten Motivationsproblemen hast und suche dir einen Mits Studierenden, mit dem du das Thema bearbeiten willst.
- Führe den Selbstcheck zur Lernmotivation zu diesem Lerngegenstand / Modul durch. Addiere die Punkte, die dich motivieren oder demotivieren. Addiere positive (+) und Problemfaktoren (-).
- Tausche dich mit deinem Tandempartner oder einem Lernpartner aus: Sucht gemeinsam nach Möglichkeiten zu Veränderungen, die euch motivieren könnten - Motivationsregulation ist möglich durch:
 1. Arbeit an euch als **Personen**: Kausalattributionen, Misserfolgsangst oder Erfolgsszuversicht, Ziele, Einstellungen zum Lernen generell, allgemeine Leistungsbereitschaft.
 2. Arbeit an der **Lernsituation**: Sozialer Kontext, Dozierendenverhalten, kooperatives Lernen, Umgebungsbedingungen im weiteren Sinne.
 3. Arbeit am **Lernen** selbst: Suche nach persönlichen Interessen, Regulierung der Anforderungen, interessantere Gestaltung der Lerntätigkeit selbst, Arbeit an positiven Erwartungen zum Lernen.
 4. Arbeit an Erwartungen und **Ergebnissen**: Schaffung von Erfolgserlebnissen (durch Feedback, kooperatives Lernen). Arbeit am persönlichen Bezug zum Thema, Reflexion der Ergebnis-Folgen-Erwartungen).
 5. Arbeit bei den **erwarteten Folgen**: Anstellen von Überlegungen zum Nutzen des Lernens und Gelernten, Klärung und Sichtbarmachung weiterer lohnender Folgen.
- Erarbeite dir eine persönliche Vorgehensweise zur Arbeit an den Motivationsfaktoren für das gewählte Modul. Beachte dazu die Anregungen im Kap. 10.3.2.
- Wende deine Strategie zur Motivationsbildung in dem gewählten Modul, das dir Schwierigkeiten bereitet, an.
- Evaluieren Veränderungen in deiner Motivation nach einer definierten Zeit, je nach Thema - nach vier Wochen oder am Semesterende.

Material zum Arbeitsauftrag:

- Kap. 5.7 und 10.3 im Buch Handlungsorientiert Lernen
- AB Selbstcheck Motivation.pdf
- AB Strategien Lernmotivation.pdf

10.3 Selbstcheck zu Motivationsfaktoren

Motivation	Selbsteinschätzung	-	+	Bemerkungen
Person				zu mir als Person
Kausalattributionen für Erfolg und Misserfolg	Wenn ich erfolgreich bin, ist das Glück oder Zufall meine Leistung Wenn ich erfolglos bin, ist das Pech od.Schwierigkeit Folge meines Lernens	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Misserfolgsangst Erfolgszuversicht	Ich fürchte mich vor Misserfolg Ich bin zuversichtlich zum Erfolg	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Ziele	Die Ziele meines Lernens sind unklar klar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Situation				Bemerkungen zur Lernsituation
Sozialer Kontext	Die soziale Lernsituation (Klima, Mitstudierende, kooperatives Lernen) ist motivationshemmend motivationsfördernd	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Dozierende	Das Dozierendenverhalten wirkt demotivierend motivierend	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
S-E-Erwartungen	Zum Ergebnis komme ich auch ohne Lernen nur mit Lernen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Handlung				Bemerkungen zum Lernen selbst
Persönliches Interesse	Mein Interesse am Lernstoff ist gering hoch	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Anforderungen	Der Lerngegenstand ist überfordernd unterfordernd angemessen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Tätigkeitsanreize	Die Lerntätigkeit selbst ist uninteressant interessant	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
H-E-Erwartungen	Ich erwarte, dass mein Lernen wirkungslos bleibt wirksam ist	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Ergebnis				Bemerkungen zu den Ergebnissen
Erfolgserlebnisse	Erfolgserlebnisse sind sehr selten sehr häufig	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Bedeutsamkeit	Der Lerngegenstand ist mir persönlich völlig gleichgültig sehr bedeutsam	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
E-F-Erwartungen	Vom Ergebnis des Lernens hängt nichts ab viel ab	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Folgen				Bemerkungen zu den Folgen
Nutzen des Gelernten	Der Nutzen des Gelernten ist für mich nicht sichtbar sehr konkret sichtbar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Folgenanreize	Das Lernen hat keine weiteren lohnende Folgen weitere lohnenden Folgen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Summen				

10.3 Umsetzung motivationsfördernder Strategien

Person	Motivationsstärkende Vorsätze / Maßnahmen / Gedanken
Situation	Motivationsstärkende Vorsätze / Maßnahmen / Gedanken
Handlung	Motivationsstärkende Vorsätze / Maßnahmen / Gedanken
Ergebnis	Motivationsstärkende Vorsätze / Maßnahmen / Gedanken
Folgen	Motivationsstärkende Vorsätze / Maßnahmen / Gedanken

Lernwerkstatt 10.4 Lernrelevante positive Emotionen stärken

**Einzel- und
Partnerarbeit**

Ziel:

- Du weißt, in welchen Situationen / unter welchen Bedingungen du beim Lernen negative und positive emotionale Reaktionen erlebst.
- Du verstehst die Funktion und Bedeutung negativer und positiver Emotionen beim Lernen.
- Du bist in der Lage, die Ressourcen aus positiven Emotionen zu aktivieren und zu stärken und an der Minimierung negativer Emotionen beim Lernen zu arbeiten.

Vorgehen:

- Wähle einen persönlich bedeutsamen Ausschnitt aus deinen Lerntätigkeiten der letzten Wochen (diese Woche, der heutige Tag, die letzte Lerntätigkeit, eine bedeutsame Lernarbeit der letzten Tage), der mit deutlichen Emotionen verbunden war und gut erinnerbar ist.
- Bearbeite den Test zu den lernrelevanten Emotionen (AB Test Lernrelevante Emotionen.pdf).
- Lies anschließend das Kapitel 10.4 zu lernrelevanten Emotionen im Lehrbuch.
- Emotionen verstehen: Seht euch die Tabelle von Berking zu potentiell schädlichen und hilfreichen Emotionen an, versucht, den Hintergrund eurer Emotionen zu verstehen und diese zu akzeptieren.
- Tauscht im Tandem aus, was ihr tun könnt, um weniger an negativen Emotionen zu erleben oder diese anzunehmen und als Signal für Veränderung zu nutzen (kurz).
- Fokussiert vor allem darauf, wie ihr mehr an positiven Emotionen erleben könnt oder wie ihr positive Emotionen auch in herausfordernderen Lernsituationen aktivieren könnt.

Material zum Arbeitsauftrag:

- Buch Handlungsorientiert Lernen Kap. 10.4
- AB Test Lernrelevante Emotionen.pdf
- AB Positive-negative Emotionen.pdf

10.4 Test Lernrelevante Emotionen einschätzen

Quelle: Berking, Matthias (2010). Training emotionaler Kompetenzen. Berlin: Springer.

Folgende negative Emotionen waren bei mir in den ausgewählten Lernsituationen der letzten Woche / von heute / im Moment von 1 (nicht) bis 10 (sehr) ausgeprägt vorhanden.

1. Negative Emotionen

Gefühl und Anlass

Stress zu ...

1-----2-----3-----4-----5-----6-----7-----8-----9-----10

Angst vor ...

1-----2-----3-----4-----5-----6-----7-----8-----9-----10

Ärger über ...

1-----2-----3-----4-----5-----6-----7-----8-----9-----10

Scham wegen ...

1-----2-----3-----4-----5-----6-----7-----8-----9-----10

Schuld wegen ...

1-----2-----3-----4-----5-----6-----7-----8-----9-----10

Traurigkeit über ...

1-----2-----3-----4-----5-----6-----7-----8-----9-----10

Depressivität zu ...

1-----2-----3-----4-----5-----6-----7-----8-----9-----10

Notizen

Fazit zu negativen lernrelevanten Emotionen

Situativ? Gehen vorüber? sind auszuhalten?
Überdauernd, anhalten und belastend, Veränderungsbedarf?

Weniger davon!! Was kann ich tun, damit ich weniger negative Emotionen erlebe?

2. Positive Emotionen

Folgende negative Emotionen waren bei mir in den ausgewählten Lernsituationen der letzten Woche / von heute / im Moment von 1 (nicht) bis 10 (sehr) ausgeprägt vorhanden.

Gefühl und Anlass

Entspanntheit bei ...

1-----2-----3-----4-----5-----6-----7-----8-----9-----10

Sicherheit in ...

1-----2-----3-----4-----5-----6-----7-----8-----9-----10

Mut zu ...

1-----2-----3-----4-----5-----6-----7-----8-----9-----10

Gelassenheit angesichts ...

1-----2-----3-----4-----5-----6-----7-----8-----9-----10

Stolz auf ...

1-----2-----3-----4-----5-----6-----7-----8-----9-----10

Zufriedenheit über ...

1-----2-----3-----4-----5-----6-----7-----8-----9-----10

Freude über ...

1-----2-----3-----4-----5-----6-----7-----8-----9-----10

Optimismus zu ...

1-----2-----3-----4-----5-----6-----7-----8-----9-----10

Verbundenheit mit ...

1-----2-----3-----4-----5-----6-----7-----8-----9-----10

Notizen

Fazit zu positiven lernrelevanten Emotionen

Mehr davon!! Was kann ich tun, damit ich mehr von diesen positiven Emotionen erlebe?

Lernwerkstatt 10.5 Metakognition entwickeln

Einzel- und Partnerarbeit

Ziele

- Du hast eine Lernaufgabe aus dem Studium bearbeitet und dabei
- Strategien der Metakognition für ein wirksames Lernen genutzt.
- Du hast dich mit deinem Lernpartner darüber ausgetauscht.

Einzelarbeit

- Nimm einen für deine Verhältnisse schwierigen Text aus dem Studium
- Reflektiere über folgende Fragen:

Metakognition 1: „Wissen über die eigene Person“

Wenn ich an einen so schwierigen Text gehe, nehme ich folgende für mich typische

Gedanken	Emotionen	Motive wahr

Im Umgang mit solchen Texten sind meine

Stärken	Schwächen

Metakognition 2: Der „innere Beobachter“ - Steuerung während des Lernens

Lies die Anregungen zur Metakognition auf der Seite 168 im Buch „Handlungsorientiert Lernen“.

Beginne danach mit der Lektüre des herausgesuchten Textes und beobachte dich selbst:

- Achte auf Signale des Verstehens / Nichtverstehens
- Frage dich nach Ursachen des Nicht-Verstehens
- Manage die Lernbedingungen (Material, Zeit, Unterstützung...): Stimmen sie für diese Aufgabe?
- Du als Lernender: Vorwissen, persönliche Ziele, innerer Zustand, Motivation?

Metakognition 3: Lautes Denken

- Verbalisiere laut deine Problemlöseversuche und –strategien (vgl. Test-Hilfen-Metakognition).

Metakognition 4: Kontrolle am Ende des Lernens

- Kontrolliere am Ende, was du verstanden hast.

Austausch mit Lernpartner

- Was gelang mir bei der Lektüre an innerer Beobachtung, Selbststeuerung, Selbstkontrolle?

Material zur Lernwerkstatt:

- Buch handlungsorientiert Lernen, Kap. 10.5
- ein beliebiger Text aus dem Studium oder eine Problemlöseaufgabe aus einem Fach oder Modul

Lernwerkstatt 10.6 Konzentration steigern

Einzelarbeit
Partnerarbeit

Ziel:

- Du hast Störungen deiner Konzentration geklärt.
- Du hast Techniken zur Förderung deiner Aufmerksamkeit ausprobiert und deren Wirkung erlebt.
- Du bist in der Lage, im Unterricht ein optimales (= mittleres) Aktivierungsniveau herzustellen.
- Du bist in der Lage, Störfaktoren deiner Konzentration auszuschalten und aktive Konzentration herzustellen.

Vorgehen:

- Kläre auf dem Arbeitsblatt deine Hauptstörfaktoren in der Konzentration (physiologische Ursachen, psychische Ursachen, Umweltbedingungen).
- Lies Kap. 10.6 zum Thema Konzentration im Lehrbuch.
- Erarbeite dir Massnahmen für die Steigerung deiner Konzentration.
- Falls du Zeit und Interesse hast, probiere eine der Übungen zur Entspannung und Wahrnehmung (vgl. Kap. 10.7 im Buch).
- Tausche mit deinem Lernpartner über gemachte Erfahrungen aus.

Material zum Arbeitsauftrag:

- Kap. 10.6 im Buch „Handlungsorientiert Lernen“
- AB Konzentration.pdf

10.6 Konzentration steigern

1. Analyse von Konzentrationsproblemen und -ressourcen

Äussere Störungen	physiologische Faktoren	psychische Faktoren
z.B. äussere Erschwernisse durch Lärm, Informationsfülle, Zeitdruck, Erfolgsdruck, Probleme von Lernumgebung und Lernort, angstauslösende Bedingungen)	z.B. Schlafmangel, Sauerstoffmangel, Krankheit, Müdigkeit, Einfluss von Genuss-/Suchtmitteln	z.B. emotionale Belastungen, mangelnde Übung im Umgang mit Konzentrationshindernissen, fehlende Techniken, Desinteresse, negative Gedanken
Konzentrationsprobleme		
Meine Ressourcen: Unter diesen Bedingungen gelingt es mir, mich gut zu konzentrieren		
Äussere Störungen	physiologische Faktoren	psychische Faktoren

2. Was möchtest du bzgl. deiner Konzentration erreichen?

Gelingende Konzentration: Ziele zu		
Umweltfaktoren	physiologische Faktoren	psychische Faktoren

3. Planung der Arbeit an der eigenen Konzentrationsfähigkeit

Äussere Bedingungen	physiologische Faktoren:	psychische Faktoren
Was ich tue:	Was ich tue:	Was ich tue:

4. Drei Vorsätze: Was tue ich, um Konzentration zu verbessern?

--

Lernwerkstatt 10.7 Vitalität beim Lernen erhalten

Einzelarbeit
Partnerarbeit

Ziel:

- Du hast dir einen Überblick verschafft, wie du dich im Studium und beim Lernen körperlich vital erhalten kannst.
- Du hast eine Methode ausprobiert (Atemübung, Stretching od. Muskelentspannung) und die wohltuende Wirkung erfahren.
- Du hast mit einem Mits Studierenden über Erfahrungen zu Übungen und den Erhalt eurer Vitalität beim Lernen ausgetauscht

Vorgehen:

- Lese das Kap.10.7 und vertiefe einen Textteil oder eine Methode deiner Wahl.
- Versuche dich an einer der angegebenen Formen von Körperarbeit.
- Übung: progressive Muskelentspannung n. Jacobson, sekundenschnelle Entspannung, Stretching nach langem Sitzen, isometrische Übungen, Entspannungsübung.
- Tauscht im Tandem über Erfahrungen und Möglichkeiten zukünftiger Arbeit an eurer Vitalität aus.

ACHTUNG: Gehe sorgsam mit dir um, wenn dir eine Übung nicht guttut, brich sie ab (kann z.B. bei schneller und zu tiefer Tiefenentspannung entstehen; bei Stretchingübungen nicht zerrn, reißen oder etwas erzwingen, auf den Atem achten, und bewusst und tief atmen), bei gesundheitlichen Beschwerden (z.B. Rücken) Absprache mit Arzt oder Physiotherapeut !

Material:

- Buch, Kap. 10.7
- Buch, Kap.10.9.3 Sekundenschnelle Entspannung
- AB Isometrische Übungen.pdf
- AB Sekundenschnelle Entspannung.pdf
- AB Stretching nach langem Sitzen.pdf

10.7 Stretching nach langem Sitzen

Quelle: Anderson, B. 1980). Stretching.
Waldeck: Felicitas-Hübner Verlag

Didaktischer Ort

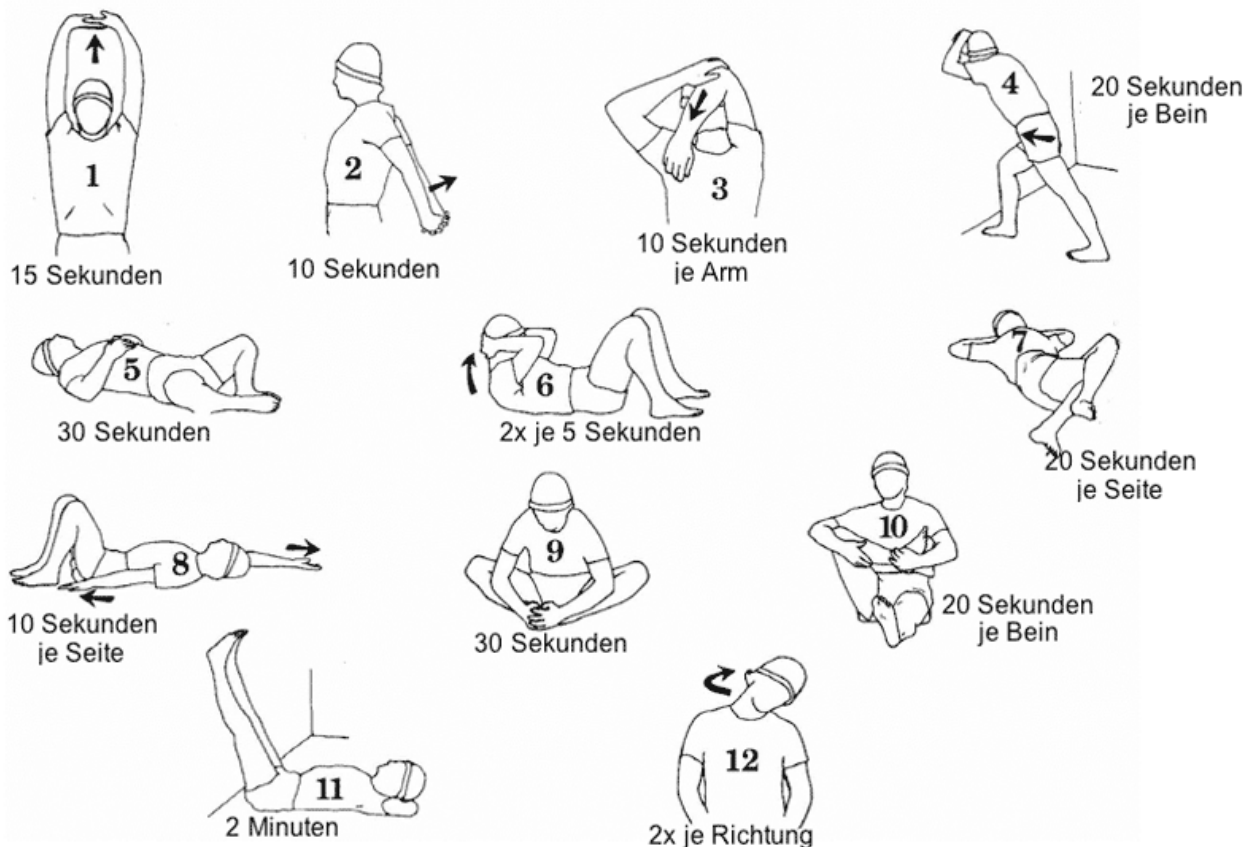
Nach längerem Sitzen im Unterricht, bei bewegungsmotivierten Tn., die bzgl. Sitzen am Boden unkompliziert genug sind.

Ablauf

Die Tn. stehen von den Stühlen auf, suchen sich einen freien Platz im Raum. Der Leiter steht sichtbar vor der Klasse oder im Kreis. Er leitet die Stretching-Übungen an und beginnt mit dem Hinweis auf sanftes Stretchen, um Zerrungen und andere Verletzungen zu vermeiden. Ebenfalls wichtig ist der Hinweis, dass Tn. mit körperlichen Beschwerden nur soweit den Übungen folgen, wie es ihnen nach eigenem Ermessen gut tut. Die Tn. folgen den Anweisungen und zeitlichen Ansätzen der Übungen.

Begründung der Wirksamkeit

Schafft Entspannung und Durchblutung, weckt den Körper und den Atem, speziell nach längeren Sitzpausen



10.7 Isometrische Übungen in Lehrveranstaltungen

Quelle: Hans-Christoph Bartscherer, Technische Universität München, Carl von Linde-Akademie/PROLEHRE, www.prolehre.tum.de

Im Folgenden werden sechs isometrische Übungen beschrieben, die im Sitzen ausgeführt werden und daher auch für große Hörsäle geeignet sind, in denen die Studierenden nicht aufstehen können. Vor der ersten Übung sollte eine kurze Einführung gegeben werden, damit die StudentInnen Sinn und Zweck dieser Übungen einsehen und mitmachen (Einheit von Körper und Geist, geistige Arbeit ist körperliche Beanspruchung, ständiges Sitzen, Aktivierung des Kreislaufs, Hinweis auf fernöstliche Länder, wo körperliche Übungen normal sind). Der zeitliche Abstand zwischen den Übungen sollte 20-30 Minuten sein. Beobachten Sie die Aufmerksamkeit und Konzentration der StudentInnen, wann eine Unterbrechung in den Vortrag passt.

Vor jeder Übung gibt man ein klares Signal, dass jetzt eine isometrische Übung folgt. Man macht die Übung zunächst vor und fordert alle auf, mitzumachen. Die Übungen werden langsam und deutlich vorgesprochen. Wenige, aber präzise Worte sind am besten.

1. Übung: Faust

Beschreibung: Bilden Sie mit der rechten Hand eine Faust, und legen Sie sie in die linke Handfläche. Drücken Sie sie jetzt so fest wie Sie können gegeneinander. Atmen Sie ruhig weiter. Spannen Sie Ihre Muskeln sechs Sekunden lang mit maximaler Kraft an. Danach loslassen und entspannen. - Führen Sie die Übung drei Mal durch, jedesmal Arme und Hände ausschütteln und links-rechts wechselnd. Diese Übung können Sie stehend vorführen.

Ansage: rechte Hand zur Faust ... in die linke Handfläche legen ... fest gegeneinander drücken ... ruhig weiter atmen ... noch stärker drücken ... noch drei ... noch zwei ... noch eine Sekunde ... und - entspannen ! ... Arme locker hängen lassen ... ausschütteln ... und noch einmal ... linke Hand zur Faust ... in die rechte Handfläche legen ...

2. Übung: Oberschenkel drücken

Beschreibung: Sitzen. Ihre Füße ruhen auf dem Boden. Legen Sie Ihre Hände auf die Oberschenkel in der Nähe der Knie - nicht auf die Knie, damit man die Kniescheibe nicht rausdrückt - und drücken Sie die Hände fest nach unten. Spannen Sie Ihre Muskeln sechs Sekunden mit maximaler Kraft an. Gleichmäßig weiter atmen. Lassen Sie danach sofort die Muskeln los und entspannen Sie. - Wiederholen Sie die Übung zwei Mal. Nicht vergessen: Zum Vorführen einen Stuhl bereitstellen.

Ansage:

Hände auf die Oberschenkel, nicht auf die Knie ... fest nach unten drücken ... noch fester ... ruhig weiter atmen ... noch drei ... noch zwei ... noch eine Sekunde ... und - entspannen ! ... Arme locker hängen lassen ... Beine ausschütteln, Arme ausschütteln ... und noch einmal ...

3. Übung: Handflächen pressen

Beschreibung: Legen Sie die Handflächen gegeneinander und pressen Sie die Hände vor der Brust zusammen, Ellbogen nach außen. Anspannung steigern, ruhig atmen, nach 10 Sekunden entspannen. Hände ausschütteln. - Zweimal wiederholen. Diese Übung können Sie stehend vorführen.

Ansage:

Handflächen gegeneinander ... Hände zusammenpressen ... noch stärker pressen ... ruhig atmen ... fester pressen ... noch sechs ... noch fünf noch eins ... und - entspannen ! ... Arme ausschütteln ... und noch einmal ...

4. Übung: Nacken drücken

Beschreibung: Verschränken Sie die Hände hinter dem Nacken, legen Sie den Kopf leicht nach hinten, drücken Sie die Hände nach vorne. Anspannung steigern, dabei ruhig weiteratmen, etwa 10 Sekunden lang. Dann entspannen. Hände und Arme ausschütteln. - Zweimal wiederholen. Diese Übung können Sie stehend vorführen.

Ansage: Hände hinter dem Nacken verschränken ... Kopf leicht nach hinten ... Hände nach vorne drücken ... stärker ... noch stärker ... ganz ruhig atmen ... Spannung halten ... noch fünf noch eins ... und - entspannen ! ... Hände ausschütteln ... und noch einmal ...

5. Übung: Krallen

Beschreibung: Verhaken Sie die Finger vor der Brust "krallenförmig", ziehen Sie die Arme waagrecht auseinander. Anspannung steigern, dabei ruhig weiteratmen, etwa 10 Sekunden lang. Dann entspannen. Hände und Arme ausschütteln. - Zweimal wiederholen, dabei den Einhak-Sinn wechseln. Diese Übung können Sie stehend vorführen.

Ansage: Hände einhaken ... auseinanderziehen ... stärker ... ganz ruhig atmen ... noch stärker ... Spannung halten ... noch fünf noch eins ... und - entspannen ! ... Arme ausschütteln ... und noch einmal ... anders herum einhaken ... auseinanderziehen ...

6. Übung: Stuhl hochziehen

Beschreibung: Sitzen. Fassen Sie mit den Händen seitlich unter den Stuhl. Ziehen Sie kräftig nach oben. Steigern Sie die Zugkraft. Atmen Sie ruhig weiter. Etwa 10 Sekunden lang, dann entspannen. Hände und Arme ausschütteln. - Zweimal wiederholen. Nicht vergessen: Zum Vorführen einen Stuhl bereitstellen.

Ansage: Hände unter den Sitz ... fest ziehen ... noch fester ... ruhig weiter atmen ... noch sechs ... noch fünf noch eine Sekunde ... und - entspannen ! ... Arme ausschütteln ... und noch einmal

10.7 Sekundenschnelle Entspannung

Quelle: Schlottke, P.F., Wahl, D. (1983). Stress und Entspannung im Unterricht. Trainingshilfen für Lehrer. München: Hueber

Die folgende Entspannungstechnik kommt aus der Verhaltenstherapie. Sie unterstützt den Umgang mit eigenen Gefühlen in schwierigen beruflichen Situationen im Rahmen von Stressimpfungsmassnahmen. Durch Entspannung und positives inneres Sprechen werden schwierige Gefühle (Angst, Ärger, Wut, Anspannung, Blockaden) gelöst und überlegtes Handeln gefördert. Die Technik muss gelernt und geübt werden. Sie benötigt einen Aufwand von 2 - 3 mal ca. 20 Minuten pro Woche über etwa 2 Monate hinweg. Das Ziel der Technik ist, sich sekundenschnell in schwierigen Alltagssituationen entspannen und so konstruktiver reagieren zu können.

Die Entspannungstechnik beinhaltet 4 Elemente:

- Ein **Wort** oder einen **Satz**, der Mut macht, entspannt, Zuversicht gibt (Stoppcode)
- ein **inneres Ruhebild**, dass positiv stimmt, erleichtert, entspannt, Luft gibt.
- tiefe, langsame, entspannte **Bauchatmung**
- **Körperentspannung**, die du über Übungen bewusst herzustellen lernst.

Du suchst dir einen Stoppcode und ein inneres Bild (Ruhebild). Diese setzt du bewusst für eine bestimmte Situation ein. Bilder und Stoppcodes können für eine Situation speziell ausgesucht werden. Die dazugehörige Körperentspannung und Bauchatmung trainierst du über mehrere Wochen bis du die Entspannung im Alltag oder in Stresssituationen in kurzer Zeit herbeiführen kannst.

Übungsaufbau

Du übst ca. 2 - 3x pro Woche in kürzer werdenden Übungseinheiten den Entspannungsablauf und übst Entspannung mit Bild - Stoppcode - Atmung – Körperentspannung.

Ablauf

- du arbeitest mit ruhiger meditativer Musik und einer eigenen Anleitung zur Muskelentspannung. (Text einer Anleitung zur progressiven Muskelentspannung aufnehmen (iPod, Discman)
- du legst dich bequem auf den Boden (Decke oder Matte) oder setzt dich bequem im Zug.
- du gehst im Sinne des autogenen Trainings oder der progressiven Muskelentspannung durch alle Körperteile: bewusst anspannen - bewusst loslassen, bis du ganz entspannt bist.
- *immer während der Entspannungsphase* sprichst du den Stoppcode und stellst dir das Ruhebild vor: Du „konditionierst“ dabei quasi deinen Körper auf Entspannung und Atmung, wenn du den Stoppcode in Zukunft im Alltag sagen oder denken wirst.
- Du achtest während der Übung auf eine tiefe Bauchatmung.

Sequenzen

- Du übst 1 - 2 Wochen mit einer 20-Minuten Version
- Du übst 1 - 2 Wochen in einer 5-Minuten Version
- Du nimmst dir 1 -2 Wochen im Alltag Zeit in schwierigen Situationen für eine kurze Handlungsunterbrechung: Du nimmst dir vor einer Reaktion - wenn möglich - 1 -2 Minuten Zeit, entspannst dich mit Atmung, Stoppcode, Ruhebild und Körperentspannung und reagierst erst danach auf die schwierige Situation.
- Du kürzst die Handlungsunterbrechung auf wenige Sekunden, in denen du dich mit Stoppcode - innerem Bild - Atmung - Körperentspannung entspannst und dann reagierst.
- Du übst weiter, bis du dich in belastenden Situationen sekundenschnell entspannen kannst.

Du wirst mit dieser Technik in schwierigen Situationen entspannter, konstruktiver, emotional stimmiger reagieren.

Lernwerkstatt 10.8 In Gruppen lernen

Gruppenarbeit

Ziel:

- Ihr habt die Zusammenarbeit in einer Lerngruppe (ev. Tandem, auch andere Lerngruppen im Studium) analysiert und Stärken und Optimierungsbedarf eruiert.
- Ihr verfügt über ein Bild von der Arbeit mit dem Konzept „KOPING-Gruppe“.
- Ihr seid in der Lage, konstruktive Vorschläge zur Optimierung von Lerngruppen zu machen.

Vorgehen:

- Lesen Kap. 10.8 „Konstruktives Lernen in Gruppen“ im Lehrbuch.
- Falls in einer Gruppe durchgeführt: Verteilt die folgenden Rollen für die weitere Arbeit:
 - Moderator, der die Sitzung leitet,
 - Zeitwächter, der die Zeit im Auge behält
 - „Wadenbeisser“, der auf Störungen/Abweichungen aufmerksam macht.
 - Protokollführer, der wichtige Ergebnisse festhält.
- Analyse einer aktuellen Lern- oder Arbeitsgruppe - „Selbstcheck zur Arbeit in Lerngruppen“.
 - Einzelarbeit und Diskussion
- Diskussion über Verbesserungsvorschläge zur effektiveren Gruppenarbeit
- konkrete Massnahmen zum Lernen in Gruppen: Was wollt ihr in Zukunft anders machen?.

Material zur Lernwerkstatt

- Lehrbuch Kap. 10.8 Lernen in Gruppen
- AB Selbstcheck zur Arbeit in Lerngruppen.pdf
- AB KOPING-Gruppe.pdf
- AB Vorlage Erinnerungshilfe / Protokoll.doc

10.8 Selbstcheck - Kooperatives Lernen in Gruppen

Was machen wir gut im kooperativen Lernen? Wo haben wir Entwicklungsbedarf?

Mach *zuerst einzeln für dich* einige Notizen, dann tauscht in der Gruppe aus.

Nimm den Bogen als Anregung, beschreibe, was dir auffällt.

Vorbereitung des kooperativen Lernens		
<ul style="list-style-type: none"> - Unterlagen, Einladung - Vorbereitung der Gruppenmitglieder 	Das machen wir / ist bei uns gut	Entwicklungsbedarf
Arbeitstechnik in unserer Gruppe		
<ul style="list-style-type: none"> - Planung/Auswahl Lernthemen - Zeitplanung: Anfang, Pausen, Ende - Arbeitsformen - gemeinsame Regeln - Leitung und Moderation - Arbeit mit Protokoll, Notizen, Aufzeichnungen - Störungen und Umgang damit 	Das machen wir / ist bei uns gut	Entwicklungsbedarf
Arbeitsklima in unserer Gruppe		
<ul style="list-style-type: none"> - emotional verschlossenes oder offenes Klima - Passivität oder Vitalität der Mitglieder - Konflikte oder Harmonie - Machtkämpfe oder Kooperation - Problembewusstsein isoliert oder gemeinsam - Themenzentriertheit oder Abweichungen - Zielorientierung vs. Prozessorientierung 	Das machen wir / ist bei uns gut	Entwicklungsbedarf

Spezielle Risiken und Probleme in unserer Gruppe	
<ul style="list-style-type: none"> - Gruppengrösse? - Leistungsgefälle (sucker effect, Gimpel-Effekt)? - Gruppenkonflikte? - Mangelnde Strukturierung? - Schlechte Vorbereitung? - Gruppenprozesse (Forming-storming-norming)? - Gruppenklima Besorgtheit, Druck, Stress? - Geringere Kreativität durch Gruppennormen? 	
Spezielle Chancen und Potentiale in unserer Gruppe	
<ul style="list-style-type: none"> - Kontakt und Beziehung? - Zugehörigkeit zu Gruppen? - Feedbackkultur? - Erhalt der Motivation? - Stärkung der Eigenaktivität? - Vertiefung Verständnis zu Themen? - Überblick über Stoff? - Ausgleich verschiedener Lernstrategien / -stile? - Erleichterung Prüfungsvorbereitung und Reduktion Prüfungsängste? 	

10.8 Hilfen für die Arbeit mit KOPING-Gruppen

aus: Schmidt, E.M. (2001). Mit Social Support vom Wissen zum Handeln. Aachen: Shaker-Verlag

Definition KOPING: „Kooperative Praxisbewältigung in Gruppen“, eine spezielle und praxisorientierte Form, in Gruppen zu lernen und eigene berufliche Praxis zu bewältigen.

1. Strukturierte Rollenverteilung in der KOPING-Arbeit:

Es hat sich als günstig erwiesen, vor jedem Treffen zwei Rollen für KOPING-Arbeit festzulegen:

- *Rolle Gastgeber:* sorgt für ungestörten Raum, für das leibliche Wohl, und ist telefonische Anlaufstelle für Kommunikation und Koordination
- *Rolle Moderator:* bereitet die Gesamtsitzung vor, leitet sie und moderiert Teile der Sitzung
- *Wichtig:* Alle Teilnehmer übernehmen diese Rollen im Laufe mehrerer KOPING-Treffen.

2. Strukturierte Arbeitsweise - Vorgehen in der KOPING-Arbeit:

Jede KOPING-Gruppe findet mit der Zeit ihren eigenen Stil der gemeinsamen Arbeit. Für den Anfang können jedoch folgende Anregungen hilfreich sein.

- *Beginnt die Sitzung mit einem Blitzlicht*, das der Moderator anleitet. Jeder Teilnehmer beschreibt kurz zu einer inhaltlichen oder persönlichen Frage einen kurzen Beitrag. Zwischen den Aussagen wird nicht diskutiert, will jemand keine Aussage machen, gibt er das Wort weiter. Befindlichkeit, Erwartungen und Interessen können so deutlich gemacht werden.
- Stellt danach das *Sitzungsprogramm* unter Leitung des Moderators zusammen.
- Die *Arbeit* zum Sitzungsprogramm wird unter Leitung des Moderators durchgeführt.

Anregungen zur thematischen Arbeit:

- *Erfahrungsaustausch* zu Fragen der Praxis und Schule („Was klappt bei mir gut? Womit bin ich (un)zufrieden? Was würde ich gern ändern?)
- Berichte aus der *Arbeit mit dem Lernpartner* (Tandem): Das haben wir gemacht, geplant, hier haben wir noch keine Lösung...
- *Bitte um Hilfe* von der Gruppe zu spezifischen Themen: „Hier komme ich nicht weiter. Wie macht ihr das, was könnt ihr mir empfehlen?“
- *Vorstellen von Teilen der praktischen Arbeit* oder von praktischen Erfahrungen zu einem Thema, das zur Zeit unterrichtsrelevant ist.
- *Üben einzelner Fähigkeiten/Fertigkeiten* in der KOPING-Gruppe: Kommunikation und Gespräch im Rollenspiel, Moderationstechnik, Umgang mit schwierigen Situationen: Hilfen dazu: Beobachterrollen verteilen, systematische Feedbackrunde nach dem Rollenspiel. Rollenspiele zu kommunikativen Fertigkeiten müssen geplant werden und die Rollenszenarien vorbereitet sein (Rollenanweisungen, Situationen).
- *Metakommunikation* über die Zusammenarbeit in der KOPING-Gruppe („Das gefällt mir, ich würde gern anregen für unsere Treffen, das stört mich und würde ich gern ändern...“).
- Arbeit mit *kollegialer Fallberatung*: Ein Praxisproblem wird vorgestellt und in kollegialer Beratung oder Intervention, strukturiert unter der Leitung des Moderators abgearbeitet.

3. Planung der weiteren KOPING-Arbeit

Es ist unverzichtbar, dass die Gruppe am Ende der Sitzung festlegt, wann sie sich das nächste Mal treffen will, wer die Sitzung leitet und welche Aufgaben jeder bis dahin wahrnimmt. Dies wird als Erinnerungshilfe in einem kurzen Protokoll festgehalten.

10.8 Erinnerungshilfe zur Lerngruppe

Datum:

Anwesend:

Entschuldigt:

Traktanden

-
-
-

Erfahrungen und Ergebnisse

-
-
-
-
-

Fragen, Anregungen, Feedback

-
-
-
-

Erinnerungshilfe nächste Lerngruppe

unsere Gruppe trifft sich wieder

am

von bis Uhr

Ort

nächste Leitung

nächste Gastgeber

Aufgaben bis dahin

Themen und Pendenzen

Lernwerkstatt 10.9 Stressbewältigung und Stressimpfung

***Einzel- und
Partnerarbeit***

Ziel:

- Du bist in der Lage, Gefährdungen durch allgemeinen Stress beim Lernen oder Handeln einzuschätzen.
- Du bist in der Lage, Maßnahmen zur Stressimpfung in belastenden Situationen beim beruflichen Handeln oder beim Lernen im Studium zu planen und zu realisieren.

Vorgehen:

- Entscheide dich für ein Thema
 - a) allgemeiner Stress und Belastungen im Studium oder
 - b) eine spezifische Stresssituation, zu der du mit Stressimpfung entspannter sein und konstruktiver reagieren möchtest.
- Benutze für a) den Selbstcheck Stress, für b) das Arbeitsblatt Stressimpfung.
- Lies Kapitel 10.9 aus dem Lehrbuch.
- Für spezifische Stresssituationen: Erarbeite dir eine Stressimpfungsstrategie zur Situation mit dem Arbeitsblatt.
- Für allgemeinen Studienstress: Setze dir Vorsätze zur Arbeit an der Stressreduktion mit dem Arbeitsblatt „Vorsatzbildung Stressprävention“.
- Tausche mit deinem Lernpartner über das Stresssthema aus. Stellt euch gegenseitig eure Themen und Stressimpfungsstrategien vor.

Material zum Arbeitsauftrag:

- Kap. 10.9. Stressimpfung im Lehrbuch.
- AB Selbstcheck Stress.pdf
- AB Vorsatzbildung Stressprävention.pdf
- AB Vorsatzbildung Stressprävention.pdf

10.9 Selbstcheck Stress im Studium

Quelle: <http://www.haa-s.de/lernen/news14.htm>

Alle Fragen mit ja (2 P), gelegentlich (1 P) oder nein (0 P) beantworten. Punktzahlen addieren.

1. Haben Sie mehr als 10% über Normalgewicht?	nein (0)	gelegtl.(1)	ja (2)
2. Essen Sie oft Süßigkeiten?	nein (0)	gelegtl.(1)	ja (2)
3. Essen Sie viel fette Nahrung?	nein (0)	gelegtl.(1)	ja (2)
4. Haben Sie wenig Bewegung?	nein (0)	gelegtl.(1)	ja (2)
5. Rauchen Sie mehr als 5 Zigaretten täglich?	nein (0)	gelegtl.(1)	ja (2)
6. Rauchen Sie mehr als 20 Zigaretten täglich?	nein (0)	gelegtl.(1)	ja (2)
7. Rauchen Sie mehr als 30 Zigaretten täglich?	nein (0)	gelegtl.(1)	ja (2)
8. Trinken Sie täglich mehr als 3 Tassen starken Kaffee?	nein (0)	gelegtl.(1)	ja (2)
9. Schlafen Sie zu schlecht oder zu wenig?	nein (0)	gelegtl.(1)	ja (2)
10. Fühlen Sie sich morgens wie "erschlagen"?	nein (0)	gelegtl.(1)	ja (2)
11. Nehmen Sie Beruhigungs-, Schlafmittel oder Psychopharmaka?	nein (0)	gelegtl.(1)	ja (2)
12. Bekommen Sie leicht Kopfschmerzen?	nein (0)	gelegtl.(1)	ja (2)
13. Sind Sie stark wetterfühlig?	nein (0)	gelegtl.(1)	ja (2)
14. Haben Sie leicht Magenschmerzen, Verstopfung oder Durchfall?	nein (0)	gelegtl.(1)	ja (2)
15. Bekommen Sie leicht Herzschmerzen?	nein (0)	gelegtl.(1)	ja (2)
16. Sind Sie sehr lärmempfindlich?	nein (0)	gelegtl.(1)	ja (2)
17. Beträgt Ihr Ruhepuls über 80 Schläge pro Minute?	nein (0)	gelegtl.(1)	ja (2)
18. Bekommen Sie leicht feuchte Hände?	nein (0)	gelegtl.(1)	ja (2)
19. Sind Sie oft aufgeregt, hektisch, unruhig?	nein (0)	gelegtl.(1)	ja (2)
20. Lehnen Sie innerlich Ihre Arbeit oder die Schule ab?	nein (0)	gelegtl.(1)	ja (2)
21. Mögen Sie Ihren (Klassen-)Lehrer oder Chef nicht?	nein (0)	gelegtl.(1)	ja (2)
22. Sind Sie mit Ihrer Situation unzufrieden?	nein (0)	gelegtl.(1)	ja (2)
23. Ärgern Sie sich schnell?	nein (0)	gelegtl.(1)	ja (2)
24. Regen Sie Ihre Mitschüler oder Mitarbeiter auf?	nein (0)	gelegtl.(1)	ja (2)
25. Sind Sie in Ihrer Arbeit arg pingelig?	nein (0)	gelegtl.(1)	ja (2)
26. Sind Sie sehr ehrgeizig?	nein (0)	gelegtl.(1)	ja (2)
27. Haben Sie bestimmte Ängste oder belastende Zwänge?	nein (0)	gelegtl.(1)	ja (2)
28. Werden Sie leicht ungeduldig?	nein (0)	gelegtl.(1)	ja (2)
29. Fällt Ihnen das Entscheiden schwer?	nein (0)	gelegtl.(1)	ja (2)
30. Sind Sie neidisch, missgünstig?	nein (0)	gelegtl.(1)	ja (2)
31. Werden Sie schnell eifersüchtig?	nein (0)	gelegtl.(1)	ja (2)
32. Empfinden Sie das Studium als schwere Belastung / Druck?	nein (0)	gelegtl.(1)	ja (2)
33. Stehen Sie oft unter zeitlichem Druck?	nein (0)	gelegtl.(1)	ja (2)
34. Leiden Sie unter Minderwertigkeitsgefühlen?	nein (0)	gelegtl.(1)	ja (2)
35. Sind Sie gegenüber anderen misstrauisch?	nein (0)	gelegtl.(1)	ja (2)
36. Haben Sie wenig Kontakt zu Mitmenschen?	nein (0)	gelegtl.(1)	ja (2)
37. Freuen Sie sich an kleinen Dingen des Alltags nicht mehr?	nein (0)	gelegtl.(1)	ja (2)
38. Glauben Sie, dass Sie ein Pechvogel oder Versager sind?	nein (0)	gelegtl.(1)	ja (2)
39. Fürchten Sie sich vor der Zukunft (Freundschaft, Familie, Beruf)?	nein (0)	gelegtl.(1)	ja (2)
40. Können Sie sich nicht mehr wohligh entspannen?	nein (0)	gelegtl.(1)	ja (2)
Summe			

Auswertung:

1 - 8 Punkte: Sehr belastungsfähig, stressstabil.

9 - 15 Punkte: Normale Stressbelastung. Trotzdem etwas gegen den Stress tun.

16 - 22 Punkte: Stärkere Stressbelastung. Sie sollten sich systematisch entspannen.

23 - 32 Punkte: Sehr stressempfindlich. Systematische Entspannung erforderlich.

über 33 Punkte: Lebensumstellung notwendig. Psychologische Beratungsstelle/Arzt aufsuchen.

10.9 Stressimpfung zu belastenden Situationen

Quelle: Wahl, D. (2006). Lernumgebungen erfolgreich gestalten. Bad Heilbrunn: Klinkhardt.

1. Analyse

Was denke ich, was fühle ich, was sind meine typischen Reaktionsweisen?

Typische Gedanken	Typische Gefühle	Typische Reaktionsmuster

2. Ziele

Was will ich erreichen, wie möchte ich handeln können?

So möchte ich handeln / reagieren können:

--

3. Selbstinstruktion

Wie kann ich mich selbst kleinschrittig und mit Selbstinstruktionen steuern, damit ich auch das tun kann, was ich tun möchte?

lange bzw. direkt VOR dem Eintritt in die belastende Situation:

- zum Umgang mit den eigenen Emotionen?
- zum Einhalten der ausgearbeiteten Lösungsstrategien?

- Mögliche Selbstinstruktionen:
 - Was ist zu tun?
 - Du kannst darüber nachdenken, was du machen kannst.
 - Wo liegen meine Schwierigkeiten?
 - Wie wird wohl der/die andere reagieren?
 - Ich kann mir einen Plan aufstellen.
 - Ich kann versuchen, mich zu beruhigen.

für den EINTRITT in die belastende Situation:

- zum Umgang mit den eigenen Emotionen
- zum Einhalten der ausgearbeiteten Lösungsstrategien

- Mögliche Selbstinstruktionen:
 - Entspanne Dich, du hast dich unter Kontrolle.
 - Atme tief durch. So ist es gut.
 - Denke nicht über die Furcht nach; nur über das, was du zu tun hast.
 - Mache jeweils nur einen Schritt.
 - Du kannst es schaffen.
 - Tue jetzt den ersten Schritt, den du vorbereitet hast.

für die mögliche Phase des ÜBERWÄLTIGTWERDENS von der Situation

- zum Umgang mit den eigenen Emotionen
- zum Einhalten der ausgearbeiteten Lösungsstrategien
- zum Stoppen ungünstiger Handlungsmuster
- zum Aufschieben und Nichtreagieren, falls ich nicht konstruktiv reagieren kann.

- Mögliche Selbstinstruktionen:
 - Mache eine Pause, wenn sich die Furcht einstellt.
 - Konzentriere dich auf das Jetzt: was hast du zu tun?
 - Versuche Deine Furcht nicht völlig zu unterdrücken: nur so weit, daß du damit zurechtkommst.

direkt bzw. lange NACH dem Austritt aus der belastenden Situation:

- zum Umgang mit den eigenen Emotionen
- zum Einhalten der ausgearbeiteten Lösungsstrategien

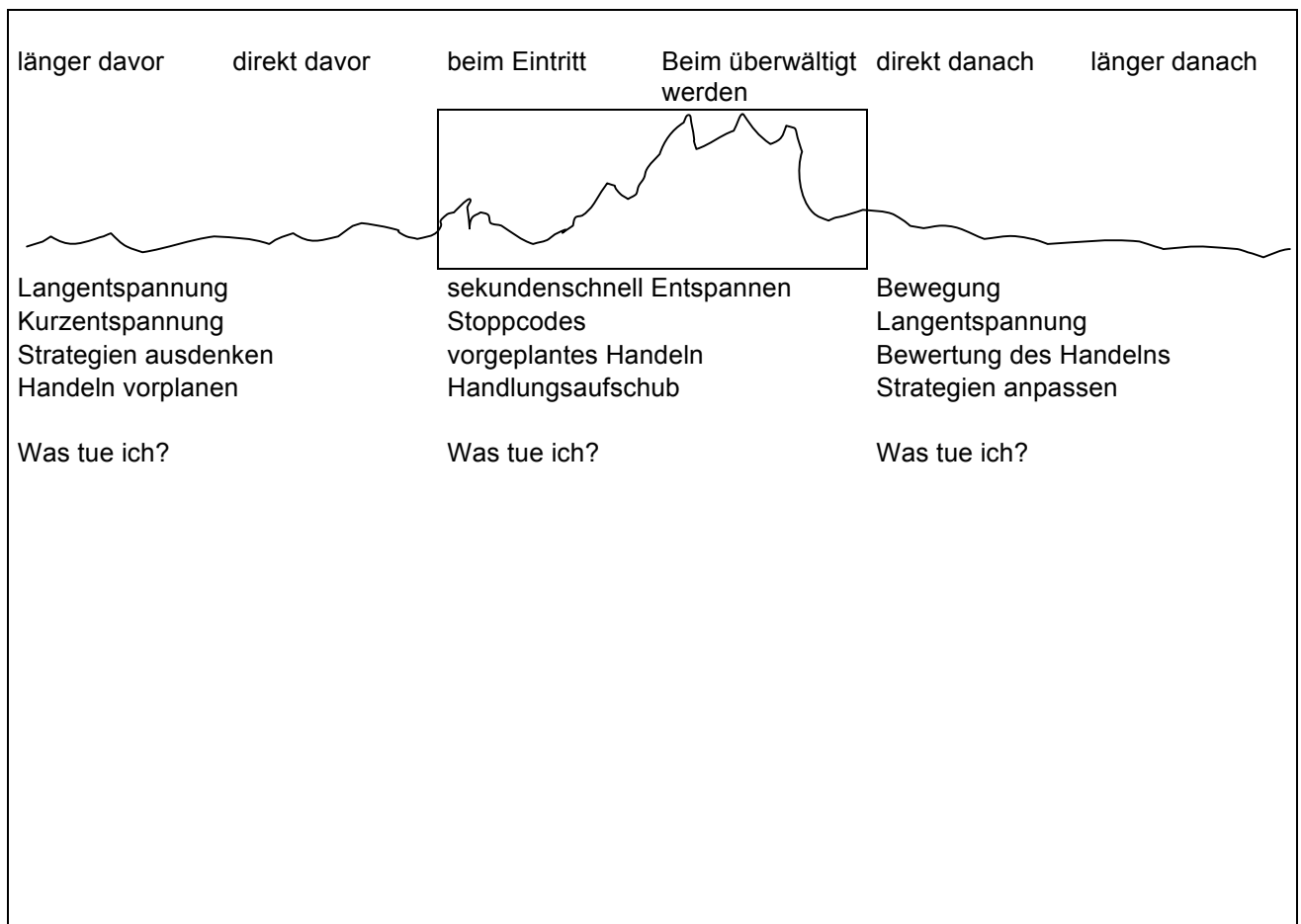
- Mögliche Selbstinstruktionen:
 - Es hat geklappt.

- Du hast es geschafft.
- Es war gar nicht so schlimm, wie du geglaubt hast.
- Jedesmal wird es besser.
- Du kannst mit deinen Fortschritten zufrieden sein.

4. Entspannungsverfahren

Welche Entspannungsverfahren kann ich benutzen, damit ich in der Situation und bei allfälliger Überwältigung durch die Situation noch handlungsfähig bleibe, meine geplanten Lösungsstrategien einhalte und meine Emotionen regulieren kann?

Übersicht zu den Stressimpfungsmaßnahmen



10.9 Vorsatzbildung zur Stressprävention

Auftrag

- Vorsatzbildung für Stressprävention im Studium
- Vorgehen
- Formuliere dir zu den vier Bereichen je einen konkreten und ausführbaren Vorsatz
 - Achte auf deine Vorsätze in der nächsten Woche in deinem Alltag (Studium, Familie, Arbeit, Freizeit).
Mach dir Notizen zu Erfahrungen im Lerntagebuch
 - Vereinbart einen Termin im Tandem zum Austausch: Tandemtreffen am.....

Rückmeldung ins Plenum:

- nächste Kontaktlektion

