

Das Lernen trainieren

Prüfungs- oder Leistungsangst kann auf zwei verschiedene Komponenten zurückgeführt werden. Zum einen kann sie auf einer Realangst beruhen – aufgrund mangelnder oder falscher Vorbereitung – und zum anderen auf einer irrationalen Angst, basierend auf dem „gelernten“ Umgang mit der Angst im Zusammenhang mit Prüfungssituationen. Dabei ist das Phänomen Angst nicht von vornherein als leistungsmindernd einzustufen. Ein gewisses Maß an Angst kann sogar leistungsfördernd sein. Deshalb ist es wichtig, den Schülerinnen und Schülern Handlungskompetenzen zu vermitteln, mit denen sie ihre Prüfungsangst bewältigen und positiv nutzen können.

Die Unterrichtsmaterialien „Leistung auf den Punkt gebracht“ sollen dazu beitragen, Schülerinnen und Schülern aufzuzeigen, dass Proaktivität immer besser ist als Reaktivität. Proaktivität beinhaltet initiatives Handeln – im Sinne von „Ich habe meine Geschicke selbst in der Hand“ – im Gegensatz zu einem abwartenden reaktiven Handeln. Proaktives Handeln ist der beste protektive Faktor gegen Leistungsangst. Mit Unterrichtsmaterialien wie diesen möchte die DGUV Schülerinnen und Schüler der Sekundarstufe I dazu befähigen, besser mit Belastungen umzugehen.

Unter Proaktivität versteht man, dass Schülerinnen und Schüler:

- sich an neue Probleme heranwagen
- mit neuen Problemen umgehen können
- neue Anforderungen als Herausforderungen meistern
- sich Neues zutrauen
- Zuversicht in die eigene Handlungsfähigkeit haben
- bei der Lösung von Problemen aktiv mitwirken können

Unter Reaktivität versteht man, dass Schülerinnen und Schüler:

- sich bei Schwierigkeiten äußeren Zwängen unterordnen
- in Neuem eine Bedrohung sehen
- neue Probleme aus Furcht vor Misserfolg meiden
- Probleme vertagen, bis sie zu einer Lösung gezwungen werden

Die Fähigkeit, an sich zu glauben und aktiv das eigene Handeln zu beeinflussen, kann im Unterricht mit den Schülerinnen und Schülern durch verschiedene Methoden geübt werden:

I. Das proaktive Handlungsmodell (Handlungskreis)

II. Lerntraining zum Arbeitsplatz

III. Lerntraining zur Prüfungsvorbereitung und zum Umgang mit Prüfungsangst

Für die unteren Jahrgänge der Sekundarstufe I (5.–8. Klasse) ist es sinnvoll, mit einem Lerntraining zum Arbeitsplatz zu beginnen und im Anschluss das Lerntraining zur Prüfungsvorbereitung und den Umgang mit Prüfungsangst zu behandeln.



Schülertext

Ab Jahrgangsstufe 8/9 kann auch direkt mit dem Handlungskreis begonnen werden, wobei das Lerntraining zur Prüfungsvorbereitung und zum Umgang mit Prüfungsangst unterstützend hinzugenommen werden kann.



Schaubild 1

Youtube-Video
„Gestresst in der
Schule“

Einstieg

Zeigen Sie den Schülerinnen und Schülern zum Einstieg den Beginn des Youtube-Videos „Gestresst in der Schule“ aus der WDR-Sendung „neun ½ – Deine Reporter“ (0:00 bis 3:30 Min., siehe www.youtube.com/watch?v=0LQR_6p5Eo4). In Murmelgruppen tauschen sie sich anschließend kurz mit ihrem Sitznachbarn oder ihrer Sitznachbarin darüber aus, wie sie sich im Vorfeld von Prüfungen und währenddessen fühlen.

Sagen Sie den Schülerinnen und Schülern an dieser Stelle, dass Aufregung dazugehört, aber nicht nur negativ ist, sondern auch leistungsfördernd wirken kann. Man kann lernen, Prüfungsangst zu bewältigen und positiv für sich zu nutzen. Leiten Sie anschließend zum Handlungskreis über.

Verlauf

I. Das proaktive Handlungsmodell (Handlungskreis)

Das proaktive Handlungsmodell ist für jeden Unterricht geeignet und zeigt einen Weg auf, um planvolles, selbstbestimmtes Handeln in jeder Situation zu fördern. Es dient vor allem dazu, den Jugendlichen ein Instrumentarium an die Hand zu geben, wenn einfache Routinen nicht mehr zum Erfolg führen. Bevor diese den Handlungskreis selbstständig einsetzen und nutzen können, sollte er im Unterricht eingeführt und die Handhabung an einem Beispiel erklärt werden. Zu diesem Zweck teilen Sie das Schaubild 1 „Der Handlungskreis“ aus.

Der Handlungskreis ist universell in jedem Fach und bei jedem Thema einsetzbar, er eignet sich auch sehr gut zur Vorbereitung auf eine Klassenarbeit. Eine denkbare Hilfestellung kann der Kreis auch dann sein, wenn Schülerinnen und Schüler untereinander Probleme haben und nicht wissen, was sie selbst dazu beitragen können, um zu einer Konfliktlösung zu kommen.

Der Handlungskreis besteht aus 8 Segmenten und begleitet die Phasen:

- Entscheiden
- Planen und Handeln
- Selbstbewerten

» Entscheidungsphase: Eine einfache Entscheidungsheuristik

Entscheiden

Zunächst können Vorüberlegungen thematisiert werden, die dann zu einer Entscheidung führen sollen. (Die Ziffern 1–8 entsprechen den einzelnen Segmenten des Kreises.)



1. Was ist die Aufgabe? Bestimmung der Aufgabe beziehungsweise des Problems: Was ist die Ausgangslage? Aus Sicht einer Schülerin oder eines Schülers kann die Ausgangslage beispielsweise sein: Ich soll ein 15-minütiges Referat halten zum Thema „Die kälteste bewohnte Region auf der Erde“. oder Am um schreiben wir eine Arbeit zum Thema „Kältepole der Erde“.

2. Was könnte mir helfen? Was ist der Handlungsspielraum, welche Alternativen und Möglichkeiten gibt es? Hierbei ist es ganz wichtig, dass wirklich alle Möglichkeiten aufgezählt werden – also auch solche, die zunächst nicht so sinnvoll erscheinen.

Beim Referat könnten das sein:

- sich überhaupt nicht kümmern, kein Interesse am Thema
- alles aus dem Internet abschreiben
- einen Freund oder eine Freundin um Hilfe bitten
- sich ein Buch besorgen
- Verwandte fragen, ob sie das Referat schreiben können

Bei der Leistungsüberprüfung:

- nichts tun, weil man das Thema nicht versteht und kein Interesse besteht
- mit einem Freund oder einer Freundin zusammen lernen, da er oder sie sich mit dem Thema gut auskennt
- nach den eigenen Aufzeichnungen lernen und diese immer wieder durchgehen
- Verwandte fragen, ob sie helfen können

Welche Konsequenzen könnte das jeweilige Handeln haben, was könnte dann passieren?

- sich blamieren (oder auch nicht), aber auf jeden Fall eine schlechte Zensur bekommen
- wenn das Abschreiben rauskommt, ist das peinlich und man bekommt eine schlechte Zensur
- Freund oder Freundin zur Unterstützung sind nicht vorhanden oder haben keine Zeit oder keine Lust
- Buch – kein Problem
- Verwandte kann man zwar fragen, aber schreiben werden sie das Referat nicht

3. Was kann ich selbst tun? Optionen auswählen, die selbst herbeigeführt werden können: Nach all den Überlegungen, die oben bereits angedacht wurden, wird ein Schüler oder eine Schülerin, denen die Note für das Referat wichtig ist, auf den Gedanken kommen, dass man sich zwar bei einem Verwandten, einem Freund oder einer Freundin erkundigen beziehungsweise Hilfe holen kann, sich aber dennoch selbst um weiteres Material und weitere Recherche (Bücher, Internet) bemühen muss. Sich auf andere zu verlassen kann zudem zusätzliche Probleme und Risiken bergen.

Bei einer Leistungsüberprüfung: Der Schüler oder die Schülerin wird zu dem Schluss kommen, sich die Unterrichtsmaterialien nochmals vornehmen zu müssen, da dort eigentlich alles Wichtige für die Arbeit zu finden ist. Konsequenzen wären: Der Schüler oder die Schülerin hat das Material dann zwar verstanden, müsste aber auch Zeit dafür investieren und zum Beispiel auch mal ein Wochenende ohne Sport oder Freundinnen und Freunde verbringen.

4. **Was genau will ich umsetzen?** Die machbare Option mit den positivsten Konsequenzen auswählen: Das will ich tun! An dieser Stelle der Überlegungen wird der Schüler oder die Schülerin auf die Idee kommen, dass realistisch Folgendes getan werden kann: Internetrecherche, Verwandte, Freundinnen oder Freunde fragen, Unterrichtsmaterialien durcharbeiten. Alles andere führt in der Regel nicht optimal zum Ziel oder ist unrealistisch.

» **Planungs- und Handlungsphase: Der „Was-wann-wie-wo-Plan“**



Planen und Handeln

Hier geht es um das planvolle Handeln und die konkrete Umsetzung der Überlegungen, das heißt: Wie kann die Entscheidung in die Tat umgesetzt werden?

5. **Was muss ich wann, wie und wo tun?** Formulierung konkreter und überschaubarer Nahziele und Verhaltensweisen, das heißt: **Was ist zu tun?** Informationen müssen beschafft, Materialien besorgt werden: Steht ein Computer zur Verfügung, wer kann gefragt werden, wo kann Unterstützung eingeholt werden? **Wann ist was zu tun?** Das Referat ist in zwei Wochen. In der Regel wird die erste Woche ohne Engagement für das Referat vergehen. Für die zweite Woche sollte ein Plan erstellt werden. Wann werden die Materialien zusammengesucht (Hefter, Geografiebuch), Verwandte und Freunde angesprochen an (z. B. am Familientisch beim Essen), steht der Computer immer zur Verfügung oder müssen mit Geschwistern Nutzungszeiten geklärt werden? **Wie ist was zu tun?** Material kann im Zimmer und auf dem Schreibtisch zusammengesucht, mit Verwandten oder Freunden können feste Verabredung ausmacht werden, Internetrecherche am Computer. **Wo ist was zu tun?** Am Computer die Recherche über Google (Suchbegriffe eingeben: Kältdreieck der Erde, Jakutien, Jakutsk, Tomtor, Werchojansk usw.), am Schreibtisch das Durchschauen der Unterrichtsmaterialien, das Befragen der Verwandten im Wohnzimmer, der Besuch einer Bibliothek usw.
6. **Wie fange ich an?** Häufig ist das die höchste Hürde – von der Überlegung oder dem Vorsatz zur tatsächlichen Umsetzung. Auch Jugendlichen fällt das ganz besonders schwer. Hier greift der alte klassische Ansatz der Belohnung. Ein Erfolgserlebnis und eine gute Note stärken das Selbstwertgefühl. Wenn das nicht reicht, kann sich der Schüler oder die Schülerin auch mit etwas belohnen, was er oder sie gern macht (Kino, Schwimmen usw.). Eine weitere Möglichkeit besteht darin, sich vor anderen zu verpflichten.

7. Wie halte ich durch? Als hilfreich hat sich die Strategie erwiesen, alle Ablenkungen möglichst auszuschalten, indem man zum Beispiel Geräte wie Handys außer Reich- und Hörweite legt. Ein weiterer wichtiger Punkt ist das Zeitmanagement, das heißt arbeiten nach einem detaillierten Zeitplan, wobei Pausen eingehalten werden sollen. Man sollte Jugendlichen auch zugestehen, dass es trotz bester Vorsätze zu Rückschlägen oder Ablenkungen kommen kann – die verlorene Zeit kann aber bei entsprechender Planung wieder aufgeholt werden.

» Selbstbewertungsphase: Umgang mit Erfolg und Misserfolg



Selbstbewerten

Umgang mit Erfolg: sich selbst loben, wenn man etwas gut gemacht hat

Umgang mit Misserfolg: sachliche Kritik, die nicht persönlich verletzt; selbstwertdienliche statt selbstwertschädliche Erklärungen; Etablierung einer Fehlerkultur

8. Was habe ich erreicht? Umgang mit Kritik: Hier geben die Schülerinnen und Schüler selbst eine Einschätzung ab, was erreicht wurde. Was ist gut gelaufen, was war nicht so gut? Zur Unterstützung können die einzelnen Segmente noch einmal durchgegangen und bewertet werden. Wurde alles Erforderliche auch umgesetzt?



Arbeitsblatt 1

II. Lerntraining zum Arbeitsplatz

Viele Schülerinnen und Schüler wissen oft gar nicht, wie ein optimaler Schreib- oder Arbeitsplatz aussehen sollte (siehe Tabelle auf Seite 6). Im Handlungskreis wird dieses Problem beim „Was-wann-wie-wo-Plan“ ebenfalls angesprochen. Daher kann diese Trainingseinheit entweder unterstützend oder vorab eingesetzt werden. Lassen Sie die Schülerinnen und Schüler kleine Gruppen bilden und beratschlagen, wie ein optimaler Arbeitsplatz aussehen sollte, gegebenenfalls können Sie auch Stichpunkte vorgeben. Verteilen Sie zunächst Arbeitsblatt 1 „Mein Arbeitsplatz“ und lassen Sie die Jugendlichen in Gruppenarbeit Vorschläge sammeln. Im Anschluss können die Vorschläge besprochen und mit der Tabelle zur Arbeitsplatzoptimierung verglichen werden.



Siehe Unterrichtsmaterialien „Mehr Selbstachtung!“, www.dguv.de/lug, Webcode: lug1064861

III. Lerntraining zur Prüfungsvorbereitung und zum Umgang mit Prüfungsangst

Gegen eine zu starke Prüfungsangst hilft zum einen eine gute und gründliche Vorbereitung, zum anderen gibt es einige Maßnahmen, die Prüfungsangst vor und während einer Leistungsüberprüfung in den Griff zu bekommen (weitere Anregungen siehe auch Unterrichtsmaterialien „Mehr Selbstachtung!“).

Gehen Sie mit den Schülerinnen und Schülern zunächst ein Beispiel eines Wochenplans durch (siehe Arbeitsblatt 2 „Mein Wochenplan“), in dem eingetragen wird, wie viel Zeit durch Schule, Hobbies und andere Aktivitäten gebunden sind und welche Zeitfenster für das Lernen zur Verfügung stehen. Bei den Lernzeiten sollte unterschieden werden zwischen regelmäßigen Lernzeiten für Hausaufgaben, Vor- und Nachbereiten von Unterricht sowie Lernzeiten, die der Vorbereitung auf Arbeiten dienen. Als Hausaufgabe füllen die Schülerinnen und Schüler ihren persönlichen Wochenplan für die nächsten zwei Wochen aus (siehe Arbeitsblatt 2).



Arbeitsblatt 2

Arbeitsplatzoptimierung

	Gestaltung	Begründung
Arbeitstisch	freie Arbeitsfläche ca. 120 cm breit, 70–80 cm hoch	kein Chaos, Überschaubarkeit steigert Aufmerksamkeit
Stuhl	bequem, gerade Rückenlehne, in der Höhe verstellbar	richtiges Sitzen erleichtert die Konzentration
Beleuchtung	hell, aber nicht grell, Rechtshändige Lampe links, Linkshändige Lampe rechts	beugt Ermüdung vor
Arbeitsmaterial	Hefte, Stifte, Bücher: alles griffbereit	erspart viel Zeit
PC/Tablet	frei bewegliche Tastatur, passende Maus, Bildschirm mit ausreichender Größe (≥ 19 Zoll), gut lesbare Schrift	beugt Ermüdung und verspannter Hals-Schulter-Muskulatur vor
Papierkorb	in unmittelbarer Nähe, regelmäßig leeren	dient der Ordnung
Magnetwand	Was-wann-wie-wo-Plan anheften	dient dem Überblick und verhindert Vergessen
Sonstiges	Störungsfaktoren ausschalten (Handys, Radio, iPod usw.)	hindern die Konzentration und verlängern die Lern- bzw. Arbeitsphase



Arbeitsblatt 3



Schaubild 2

Youtube-Video
„Ein Gedächtnis wie Sherlock Holmes“

Schaubild 3

Anschließend beschäftigen sich die Schülerinnen und Schüler mit Lernstrategien. Hier bietet sich die Kopfstandmethode an: Die Jugendlichen sammeln zunächst in Kleingruppen Argumente, was sie tun müssen, damit ein Lernstoff garantiert nicht hängen bleibt (siehe Arbeitsblatt 3 „Clever lernen“). Anschließend formulieren sie von den gesammelten Ideen genau das Gegenteil. Die Methode regt Schülerinnen und Schüler besonders dazu an, auch Ideen zu formulieren, an die sie zunächst nicht gedacht hatten. Im Plenum werden die Lernstrategien anschließend gesammelt und von der Lehrkraft ergänzt. Verteilen Sie an dieser Stelle Schaubild 2 „Damit etwas hängen bleibt“. Um die hier erwähnte „Loci-Methode“ zu erklären, zeigen Sie das Youtube-Video „Ein Gedächtnis wie Sherlock Holmes“ (siehe www.youtube.com/watch?v=6Y9K66nu3C4).

Besprechen Sie mit den Schülerinnen und Schülern dann, welche Anregungen sie zur Vorbereitung auf eine Prüfung noch als hilfreich und sinnvoll erachten. Weisen Sie sie im gelenkten Klassengespräch darauf hin, wie wichtig es ist, nicht am Abend vor der Prüfung oder sogar unmittelbar davor noch einmal alles zu wiederholen. Besser ist es, die erforderlichen Materialien bereitzulegen und ansonsten einen ruhigen Abend zu verbringen. Dazu gehören auch genügend Schlaf und am Prüfungsmorgen ein Frühstück ohne Hektik. Eine gute Vorbereitung sorgt auch meist für ein gutes Gewissen und dies vermindert wiederum die Anspannung. Weitere Anregungen finden die Schülerinnen und Schüler im Schaubild 3 „Prüfungsvorbereitung“.



Schaubild 4

Zu einem konzentrierten und strukturierten Arbeiten gehören natürlich auch Pausen und Phasen der Entspannung: Fragen Sie die Schülerinnen und Schüler an dieser Stelle, wie viele Pausen sie beim Lernen machen und wie lange diese sind. Trink- und Erholungspausen werden die meisten kennen. Weniger bekannt, aber für die Erholung des Gehirns auch wichtig, sind sogenannte Mikro- und Minipausen. Zeigen Sie an dieser Stelle Schaubild 4 „Pause fürs Gehirn“.



Schaubild 5

Um sich zwischen anstrengenden Lernphasen zu erholen, ruhen sich manche Schülerinnen und Schüler aus, andere powern sich lieber körperlich aus. Einfache Entspannungstechniken sind den meisten nicht so präsent, diese liefert das Schaubild 5 „Entspannungsübungen“ (weitere Entspannungsmethoden siehe Unterrichtsmaterialien „Konzentration fördern“).



Siehe Unterrichtsmaterialien Unterrichtsmaterialien „Konzentration fördern“, www.dguv.de/lug, Webcode: lug1001710

Ende

Als Abschluss der Trainingseinheit eignet sich sehr gut ein Spiel, bei dem es um das Erkennen der Stärken – der eignen als auch die der anderen – geht. Diese Übung ist für alle Altersklassen geeignet und stärkt auch den Klassenzusammenhalt.

Stärken stärken

Ziel dieses Spiels ist das Feedback zu Fähigkeiten und Stärken. Dazu sitzen die Schülerinnen und Schüler im Halbkreis um einen ihrer Mitschüler oder ihrer Mitschülerinnen. Wichtig ist, dass die Person in der Mitte alle anderen anschauen kann. Die Rückmeldungen zu Persönlichkeit, Potenzialen, Verhalten und Stärken sollen ausschließlich positiv sein.

Beim Feedback können zuerst zwei Schwierigkeiten auftreten: Es wird nicht nur positives Feedback gegeben oder die Person, die in der Mitte sitzt, fühlt sich zu Anfang recht unwohl. Beides gibt sich nach einigen Wechseln von selbst. Es ist erstaunlich, wie zutreffend, angenehm positiv und einfühlsam die Schülerinnen und Schüler anderen Rückmeldung geben können.

Impressum

DGUV Lernen und Gesundheit, Leistung auf den Punkt gebracht, Februar 2021

Herausgeber: Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung (DGUV), Glinkastraße 40, 10117 Berlin

Chefredaktion: Andreas Baader (V.i.S.d.P.), DGUV, St. Augustin

Redaktion: Karen Guckes-Kühl, Universum Verlag GmbH Wiesbaden, www.universum.de,

E-Mail Redaktion: info@dguv-lug.de

Text: Inga Schlesinger, Berlin, Dr. Andrea Mertens, Offenbach, Karen-Guckes-Kühl, Wiesbaden

Internet-
hinweisArbeits-
blätterArbeits-
auftrag

Präsentation



Video

Didaktisch-
methodischer
HinweisLehr-
materialienDistanz-
unterricht