

DGUV Lernen und Gesundheit

Leistung auf den Punkt gebracht

Didaktisch-methodischer Kommentar

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, Schülern aufzuzeigen, dass Proaktivität immer besser ist als Reaktivität. Proaktivität beinhaltet initiatives Handeln – im Sinne von ‚ich bin mein eigener Herr und habe meine Geschicke selbst in der Hand‘ –, im Gegensatz zu einem abwartenden reaktiven Handeln. Proaktives Handeln ist der beste protektive Faktor gegen Leistungsangst.

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 man zu einer Lösung gezwungen wird

Einstieg

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.



Infotext „Zeig, was du kannst – ohne Angst“

Ab Jahrgangstufe 8/9 kann auch direkt mit dem Handlungskreis begonnen werden, wobei das Lerntaining zur Prüfungsvorbereitung und zum Umgang mit Prüfungsangst unterstützend hinzugenommen werden kann. Dieser Text ist auch als Infotext für die Schülerinnen und Schüler vorhanden „Zeig, was du kannst – ohne Angst“. Verweisen Sie darauf. Im Anschluss werden die einzelnen Methoden detailliert vorgestellt.

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 „Handlungskreis“ aus.



Schaubild 1 „Handlungskreis“

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. Bestimmung der Aufgabe beziehungsweise des Problems: **Was ist die Ausgangslage?**
 Aus Schülersicht 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 ist der Handlungsspielraum, welche Alternativen und Möglichkeiten gibt es: **Was könnte man tun?** 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 sie sich mit dem Thema gut auskennen
- nach den eignen 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 Lust
- Buch – kein Problem
- Verwandte kann man zwar fragen, aber schreiben werden sie das Referat nicht

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

Bei einer Leistungsüberprüfung: Der Schüler oder die Schülerin wird zu dem Schluss kommen, dass er sich seine Unterrichtsmaterialien nochmals vornehmen muss und dass dort eigentlich alles Wichtige für die Arbeit zu finden ist.

4. Die machbare Option mit den positivsten Konsequenzen auswählen: **Das will ich tun!**
 An dieser Stelle der Überlegungen wird der Schüler oder die Schülerin dazu kommen, dass ER oder SIE realistisch Folgendes tun kann: Internetrecherche, Verwandte 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. 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, Geographiebuch), 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. Erfolgserlebnis und eine gute Note sind selbstwertdienlich. Wenn das nicht reicht, kann sich der Schüler oder die Schülerin auch mit etwas belohnen, was er oder sie gerne macht (Kino, Schwimmen usw.). Eine weitere Möglichkeit besteht darin, sich vor anderen zu verpflichten.
7. **Wie halte ich mich durch?** Als hilfreich hat sich die Strategie gezeigt, alle Ablenkungen möglichst auszuschalten, indem man z. B. 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. Umgang mit Kritik: **Was habe ich erreicht?** Hier sollen die Schülerinnen und Schüler selbst eine Einschätzung abgeben, 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?

II. Lerntraining zum Arbeitsplatz

Viele Schülerinnen und Schüler wissen oft gar nicht, wie ein optimaler Schreib- oder Arbeitsplatz aussehen sollte. Im Handlungskreis wird dieses Problem beim ‚Was-wann-wie-wo-Plan‘ ebenfalls angesprochen. Von 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 das Arbeitsblatt „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.



Arbeitsblatt 1
„Mein Arbeitsplatz“

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, Rechtshänder Lampe links, Linkshänder Lampe rechts	beugt Ermüdung vor
Arbeitsmaterial	Hefte, Stifte, Bücher alles griffbereit	erspart viel Zeit
Papierkorb	in unmittelbarer Nähe, regelmäßig leeren	dient der Ordnung
Magnetwand	Was-wann-wie-wo-Plan anheften	dient dem Überblick und verhindert Vergessen
Sonstiges	Störfaktoren ausschalten (Handys, Radio, iPod usw.)	hindern die Konzentration und verlängern die Lern- bzw. Arbeitsphase



Schaubild 2
„Prüfungs-
vorbereitung“

III. Lernttraining 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. Anregungen dazu finden die Schülerinnen und Schüler im Schaubild 2 „Prüfungsvorbereitung“.

Weisen Sie 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 gehört 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. Besprechen Sie mit den Schülerinnen und Schülern, welche Anregungen sie zur Vorbereitung auf eine Prüfung noch als hilfreich und sinnvoll erachten. Vielleicht kann jeder sein persönliches Zeit- und Projektmanagement erarbeiten. Hierbei geht es vor allem um das Problem der Prüfungsangst, der Handlungskreis hingegen kann bei fast allen Problemen eingesetzt werden.



Schaubild 3
„Entspannungs-
übungen“

Zu einem konzentrierten und strukturierten Arbeiten gehören natürlich auch Pausen und Phasen der Entspannung. Mancher hängt da einfach mal ab, andere powern sich lieber körperlich aus. Einfache Entspannungstechniken sind den Schülerinnen und Schülern meist nicht so präsent, diese liefert das Schaubild 3 „Entspannungsübungen“.

Ende

Als Abschluss der Trainingseinheit eignet sich sehr gut ein Spiel, bei dem es um das Erkennen der Stärken – der eignen als auch 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. Wichtig ist, dass dieser 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, April 2012

Herausgeber: Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung (DGUV), Mittelstraße 51, 10117 Berlin

Redaktion: Andreas Baader, Sankt Augustin (verantwortlich); Dagmar Binder, Wiesbaden

Text: Inga Schlesinger, Berlin

Verlag: Universum Verlag GmbH, 65175 Wiesbaden, Telefon: 0611/9030-0, www.universum.de



Internethinweis



Arbeitsblätter



Arbeitsauftrag



Folien/
Schaubilder



Video



Didaktisch-
methodischer
Hinweis



Tafelbild/
Whiteboard



Lehrmaterialien