

Welche Lernstrategie passt zu mir?

„Die Klassenarbeit ist zwar schon in einer Woche, aber im Moment kann ich mich gerade gar nicht konzentrieren – das macht keinen Sinn, jetzt dafür zu lernen. Außerdem muss ich noch meine Comics alphabetisch sortieren, damit ich sie besser finden kann. Ich fange dann morgen mit Lernen an. Ehrlich!“

Solche oder ähnliche Situationen haben wahrscheinlich die meisten schon einmal erlebt: Eine wichtige Klassenarbeit steht an, aber statt mit dem Lernen zu beginnen, verschiebt man die eigentliche Aufgabe von einem auf den nächsten Tag und kümmert sich stattdessen lieber um andere Angelegenheiten. Aber mit jedem Tag wächst der Druck, nun endlich anzufangen, wodurch die Hürde sogar noch größer wird. Dieses weitverbreitete Phänomen wird in der Fachsprache als „Prokrastination“ bezeichnet und kann in stark ausgeprägten Fällen zu massiven Schwierigkeiten führen. Doch auch vermeintlich harmlose Varianten des Aufschiebens können schon schlechtere Schulleistungen und Frustration zur Folge haben.

In diesen Unterrichtsmaterialien sollen wissenschaftlich gut untersuchte Methoden eingeübt werden, wie sich Prokrastination vermeiden lässt und so Erfolg und Zufriedenheit in der Schule verbessert werden können. Da nicht jede Methode immer zu jedem Kind oder zu jedem oder jeder Jugendlichen passen, werden unterschiedliche Ansätze dargestellt: Dadurch erwerben Schülerinnen und Schüler ein Repertoire unterschiedlicher Strategien, auf die sie im Bedarfsfall zurückgreifen können.



Unterrichtsmaterialien „Selbstmotivation lernen“, und „Lernen lernen“, siehe www.dguv-lug.de, Webcode: lug1003538 und Webcode lug1003454

Die Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung (DGUV) möchte mit diesen Unterrichtsmaterialien Kinder und Jugendliche dazu befähigen, Lernblockaden eigenständig zu lösen, Belastungen zu bewältigen und dadurch psychischen Beanspruchungen vorzubeugen. Die Einheit knüpft an die Unterrichtsmaterialien „Selbstmotivation lernen“ und „Lernen lernen“ an. Die Unterrichtseinheit besteht aus zwei Doppelstunden, die am besten im Abstand von einer Woche stattfinden. Optional können die beiden Doppelstunden zusammen mit den beiden Doppelstunden zum Thema „Selbstmotivation lernen“ (s. o.) zu einer Unterrichtsreihe von insgesamt vier Doppelstunden kombiniert werden. Die Schatzkiste, in der die Kinder in der ersten Doppelstunde des Themas „Selbstmotivation lernen“ ihre persönlichen Zielsetzungen gesammelt haben, wird dann erst am Ende der vierten Stunde wieder geöffnet.

Da Prokrastination während der Schullaufbahn üblicherweise zunimmt, erscheint es sinnvoll, die Unterrichtsmaterialien in den unteren Jahrgangsstufen einzusetzen. Dennoch kann es hilfreich sein, auch in den höheren Jahrgangsstufen eine solche Förderung durchzuführen.

Impressum

DGUV Lernen und Gesundheit, Besser lernen: Wege aus der Aufschiebfalle, Juli 2023
Herausgeber: Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung (DGUV), Glinkastraße 40, 10117 Berlin
Chefredaktion: Andreas Baader, (V.i.S.d.P.), DGUV, Sankt Augustin
Redaktion: Karen Guckes-Kühl, Universum Verlag GmbH, Wiesbaden, www.universum.de
E-Mail Redaktion: info@dguv-lug.de
Text: Dr. Henrik Bellhäuser, Mainz



Internet-
hinweis



Arbeits-
blätter



Arbeits-
auftrag



Präsentation



Video



Didaktisch-
methodischer
Hinweis



Lehr-
materialien



Distanz-
unterricht

Tabellarische Verlaufsplanung

Thema der 1. Stunde: **Sich selbst kennenlernen**

Geplante Zeit: 90 Minuten

Vorplanung/nötige Organisation im Vorfeld: Mindmap vorbereiten; Video im Browser laden; Beamer + Lautsprecher anschließen

Unterrichtsphase	Bemerkungen	Sozialform, Methoden	Medien
Einstieg	<p>Die Lehrkraft beginnt mit einem persönlichen Beispiel, wann sie selbst zuletzt eine unliebsame Aufgabe aufgeschoben hat (z. B. Steuererklärung, Keller aufräumen, Korrektur von Klassenarbeiten).</p> <p>Diskussion: Welche Vorteile hatte das Aufschieben? Welche Nachteile?</p> <p>Ausblick auf weiteren Unterrichtsverlauf: Methoden/Strategien kennenlernen, die helfen, die Prokrastination (Wort erklären!) zu verhindern.</p> <p>Frage an Klasse: „In welcher Situation habt ihr schon einmal eine Aufgabe vor euch hergeschoben? Wie habt ihr das Problem gelöst bekommen?“</p>	<p>Kollaboratives Mindmapping</p> <p>Lehrervortrag</p> <p>Unterrichtsgespräch</p>	<p>Vorschlag für digitales Tool: https://padlet.com</p> <p>Gestaltungsbeispiel: https://padlet.com/henrikbellhaeuser/prokrastination-cn5bkqpr4y9ivaso</p>
Erarbeitung 1	<p>Arbeitsblatt 1 austeilen: Eigene Verhaltensmuster erkennen</p> <p>Anschließend Diskussion im Plenum: Wer hat in mindestens einem der drei Bereiche angekreuzt, dass diese Probleme häufig oder sogar fast immer eintreten? → Erkenntnis: Prokrastination kommt bei fast allen vor</p> <p>Video anschauen: Berühmte Influencer, Podcaster, Sänger & Moderatoren erzählen über ihre Probleme mit Prokrastination und wie sie sie in den Griff bekommen haben.</p> <p>Arbeitsblatt 2 austeilen: Fremdes und eigenes Aufschiebeverhalten vergleichen</p> <p>Anschließend Diskussion in Kleingruppen: Situationen gegenseitig erzählen, Lösungsmöglichkeiten erarbeiten</p>	<p>EA</p> <p>Unterrichtsgespräch</p> <p>Video</p> <p>EA</p> <p>GA</p>	<p>AB 1</p> <p>https://www.ardmediathek.de/video/Y3JpZDovL2Z1bmsubmV0LzExNT-Q1L3ZpZGVvLzE3MjYyNTk (Länge: 4:26 Minuten)</p> <p>AB 2</p>
Erarbeitung 2	<p>Arbeitsblatt 3 austeilen: Dringlichkeit und Wichtigkeit von Aufgaben beurteilen, Ausführung planen</p> <p>Die Eisenhower-Methodekurz erläutern und Beispiele von Schülern geben lassen. (Eine hilfreiche Ergänzung bei der Anwendung der Eisenhower-Methode kann die einfache Priorisierungstechnik sein, vgl. Hintergrundinformationen in den Unterrichtsmaterialien „Lernen lernen“ (www.dguv-lug.de, Webcode: lug1003454)</p> <p>Anschließend vorgegebene Beispiele auf Arbeitsblatt 3 bearbeiten lassen.</p>	<p>Unterrichtsgespräch</p>	<p>AB 3</p>

Unterrichtsphase	Bemerkungen	Sozialform, Methoden	Medien
Erarbeitung 2	<p>Lösung: Es kann hier keine objektiv richtige Lösung geben, weil jeder Mensch unterschiedliche Ziele hat und dadurch jede Aufgabe unterschiedlich wichtig und unterschiedlich dringlich ist.</p> <p>In Kleingruppen diskutieren die SuS anschließend die kurz- und langfristigen Folgen bei ihrer Einstufung der Arbeitsaufgaben von Arbeitsblatt 3.</p>	<p>EA</p> <p>Unterrichtsgespräch GA</p>	
Sicherung	<p>Arbeitsblatt 4 austeilen: Prioritäten für den Tag setzen, Folgen des Verschiebens überlegen</p> <p>Abschnitte des Lerntagebuchs von Arbeitsblatt 4 und Vorgehensweise erklären: 1) Aufgaben auflisten; 2) Wichtigkeit und Dringlichkeit bewerten; 3) Reihenfolge festlegen; 4) Konsequenzen abschätzen (kurzfristig / langfristig); 5) aktuelle Emotionen wahrnehmen; 6) Emotionen antizipieren; 7) Aufgaben bearbeiten; 8) Erfolg bewerten</p> <p>Rückfragen klären</p>	<p>Lehrervortrag</p> <p>Unterrichtsgespräch</p>	AB 4
Ende	<p>Die Lehrkraft bittet die SuS, das Lerntagebuch jeden Tag auszufüllen.</p>	<p>Lehrervortrag</p>	



Tabellarische Verlaufsplanung

Thema der 2. Stunde: **Erfolge feiern**

Geplante Zeit: 90 Minuten

Vorplanung/nötige Organisation im Vorfeld: Wordcloud vorbereiten; Tischgruppen stellen; Materialien auslegen (Süßigkeiten, Handspiegel, Eieruhr, Möglichkeit zum Abspielen von Videos)

Unterrichtsphase	Bemerkungen	Sozialform, Methoden	Medien
<p>Einstieg</p>	<p>Vorwissen aktivieren: Nutzen erkennen Wordcloud erstellen zu den Inhalten der letzten Stunde: „In der letzten Stunde haben wir das Thema Prokrastination besprochen. Welche Begriffe fallen euch zu dem Thema spontan noch ein? Woran erinnert ihr euch noch? Was haben wir dazu genau gesagt?“</p>	<p>Kollaboratives Mindmapping</p>	<p>Vorschlag für digitales Tool: https://www.mentimeter.com/</p>
<p>Erarbeitung</p>	<p>Stationenlernen Es werden an fünf Tischgruppen Materialien ausgelegt. Die SuS erhalten einen Laufzettel (siehe Arbeitsblatt 5) mit Aufträgen für jede Station und entscheiden selbst, in welcher Reihenfolge sie die Stationen durchgehen.</p> <p>Anschließend die fünf Stationen mit dem dazugehörigen Arbeitsblatt an fünf Tische verteilen – in der Menge, die der Zahl der SuS entspricht. Sie bekommen hier die Möglichkeit zu wählen, mit welchen von diesen Strategien sie sich eingehend beschäftigen möchten. Da es sich um Einzelarbeit handelt, ist die jeweilige Zahl der SuS, die sich an einem Tisch aufhalten, beliebig – wichtig ist, dass sämtliche Stationen von allen besucht werden und die Arbeitsblätter von allen Lernenden eingesammelt werden.</p> <p>Station 1: Selbstbelohnung Arbeitsblatt 6: Eigene Belohnungen bestimmen und zeitlich festlegen</p> <p>Die SuS lernen, sich selbst für das Erledigen einer Aufgabe eine Belohnung zu versprechen. Außerdem überlegen sie sich eigene Selbstbelohnungen für die Freizeit.</p> <p>Station 2: Erfolge der Vergangenheit erinnern Arbeitsblatt 7: Bisherige Erfolge reflektieren und anderen davon berichten.</p> <p>Die SuS lernen, sich gezielt an Situationen zu erinnern, in denen sie erfolgreich waren, um ihr Selbstbewusstsein für neue Aufgaben zu stärken.</p> <p>Station 3: Die 3-Minuten-Methode Arbeitsblatt 8: Anfangshürden überwinden</p> <p>Die SuS lassen sich für drei Minuten auf eine unangenehme Aufgabe ein, um so die Anfangshürde zu überwinden.</p>	<p>Stationenlernen</p>	<p>AB 5</p> <p>AB 6 + evtl. eine Packung Süßigkeiten</p> <p>AB 7 + evtl. ein Handspiegel</p> <p>AB 8 + evtl. eine Eieruhr</p>

Unterrichtsphase	Bemerkungen	Sozialform, Methoden	Medien
<p>Erarbeitung</p>	<p>Station 4: Klein anfangen Arbeitsblatt 9: Teilaufgaben formulieren und nacheinander ausführen</p> <p>Die SuS untergliedern große Aufgaben in kleine Teile, damit diese nicht mehr so beängstigend wirken.</p> <p>Station 5: Zeitreise Arbeitsblatt 10: Den Weg ans Ziel herausarbeiten</p> <p>Die SuS überlegen sich mit Wenn-dann-Sätzen Verhaltensweisen, sodass sie Hindernisse direkt überwinden, sobald sie auftreten.</p>		<p>AB 9 + evtl. Link zu Video: https://youtu.be/MnQp-5kas3Ls Dauer: 12:09 Min.</p>  <p>AB 10 + evtl. Link zu Video: https://youtu.be/bziew0_qOMY Dauer: 6:33 Min.</p> 
<p>Sicherung</p>	<p>Erfahrungen der letzten Woche aufgreifen Die Lehrkraft fragt nach, ob die SuS in der letzten Woche ein Lerntagebuch erstellt haben und wie gut die Erledigung der Aufgaben funktioniert hat.</p> <p>Wenn Aufgaben erledigt wurden: Prima! Welche Strategien waren erfolgreich? Wenn nicht: Nicht traurig sein! Nicht die richtigen Strategien gewählt? Nächstes Spiel, nächstes Glück!</p>	<p>Unterrichtsgespräch</p>	<p>Ausgefüllte Lerntagebücher der letzten Woche</p>
<p>Ende</p>	<p>Arbeitsblatt 11 austeilten: Strategien den drei Lernphasen zuordnen und eigene Lieblingsstrategien bestimmen.</p> <p>Die SuS bereiten sich auf den kontinuierlichen Lernprozess vor.</p> <p>Der Lernkreis Zum Abschluss der Unterrichtsreihe wird der Kerngedanke des Lernprozessmodells erläutert: Nach dem Lernen ist vor dem Lernen – es geht immer weiter. Die Strategien der Unterrichtsreihe können in die drei Phasen eingetragen werden (es gibt keine Musterlösung, da viele Strategien phasenübergreifend wirken – wichtig ist v.a., dass man selbst zufrieden ist mit der Einteilung).</p>	<p>Vortrag</p> <p>EA</p>	<p>AB 11 + Beamer</p>