# Lernstrategietrainings und Coaching: Praxisberichte zur außerschulischen Hochbegabten-Förderung

Workshop am 25.11.2014, St. Georgen am Längsee
anlässlich der Bundestagung zur Begabungsförderung
und der 15. ECHA-Österreich-Tage

**Dipl.-Kffr. Barbara Saring**
2. Vorsitzende der DGhK München/Bayern e.V.
Institut ConfidentMinds - Specialist in Coaching the Gifted (ECHA-Coach)

**Deutsche Gesellschaft**
**für das hochbegabte Kind**
**Regionalverein München/Bayern e.V.**

ConfidentMinds
Strategien für den Schulerfolg

# Erfolgsintelligenz
# Vom Potential zur Leistung

Nach Robert Sternberg (1998) ist intelligent
„…wer Herz und Verstand so mit Kreativität zu paaren weiß, dass daraus der entscheidend praktische Erfolg wird.“

Sternberg formuliert 20 Leitsätze,
die maßgeblich sind für das
Sichtbarwerden von Intelligenz.

**Menschen mit Erfolgsintelligenz …**



ConfidentMinds
Strategien für den Schulerfolg

# Erfolgsintelligenz

## Menschen mit Erfolgsintelligenz

… motivieren sich selbst

… wissen das Beste aus ihren Fähigkeiten zu machen

… besitzen ein vernünftiges Maß an Selbstvertrauen

… glauben an ihre Fähigkeiten

… setzen Gedanken in Taten um und sind ergebnisorientiert

… bringen ihre Aufgaben zu Ende

… sind initiativ

… haben keine Angst vor Fehlschlägen

… schieben nichts auf die lange Bank

… akzeptieren berechtigte Kritik

… lehnen Selbstmitleid ab

… sind unabhängig

… versuchen persönliche Schwierigkeiten zu überwinden

… lernen ihre Impulse zu kontrollieren

… wissen, wann sie durchhalten müssen

… konzentrieren sich auf ihre Ziele

… können den Wald und die Bäume sehen

… kennen den schmalen Grat zwischen Über- und Unterforderung

… besitzen die Fähigkeit auf Belohnungen zu warten

… denken gleichermaßen analytisch, kreativ und praktisch

Nach Sternberg (1998)

# Merkmale besonders Begabter

Verlangen nach Gründen und tieferem Verständnis

Außergewöhnlich gutes Gedächtnis

Ungeduld mit anderen und sich selbst

Besondere verbale Fähigkeiten

Interesse am Experimen-tieren

Intensität

Längere Aufmerksamkeits-spanne

Ausgeprägte Neugier

Ungewöhnlicher Sinn für Humor

**Potentielle Anlässe für Lerncoaching & Training**

Tagträumen

Sensibilität

Breites Interessens-spektrum

Leidenschaftliche Vorstellungskraft und Kreativität

Auseinandersetzen mit sozialen oder politischen Problemen und Ungerechtigkeiten

Komplexes Denken



ConfidentMinds
Strategien für den Schulerfolg

# Exkurs: Intelligenz – Wissen - Können

**INTELLIGENZ** + **WISSEN** = **KÖNNEN**

I + W = K

I + w = k

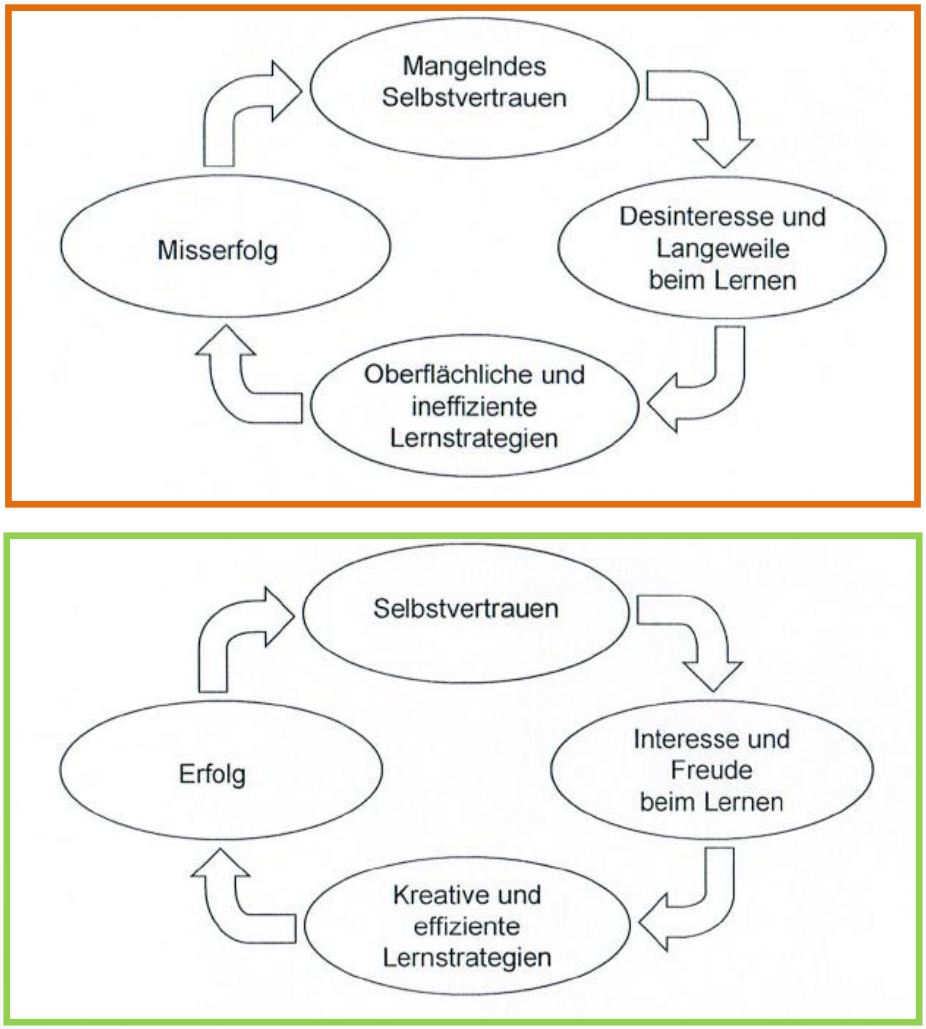
i + W = K

In Anlehnung an E. Stern, ETH Zürich



ConfidentMinds
Strategien für den Schulerfolg

# Lernstrategien: Wege aus dem „Teufelskreis“




Zusammenhänge zwischen Schülermerkmalen und Leistung (Pekrun & Zirngibl, 2004)

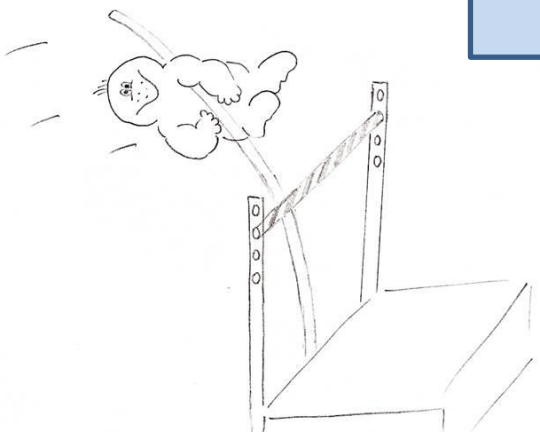


ConfidentMinds
Strategien für den Schulerfolg

# Idealtypische Struktur eines Lerncoachings

**ERSTKONTAKT / VORGESPRÄCH**
*Eltern und (ggf. gesondert) Jugendliche*
Informationserhebung, Auftragsklärung, Klärung der Dringlichkeit
Erste Zieldefinition. Rahmen klären.

**VORAB-FRAGEBOGEN**
*Eltern und (gesondert) Jugendliche.*
Anamnese, Klärung der Erwartungen.
In der Elternarbeit: Reflexionsinstrument.



**ERSTE COACHING-SITZUNG**
*Lernender (und Eltern)*
Diagnostische und Erkundungs-Phase: Lernpraktiken, Lernmuster, Lernumfeld, Selbstbild, Blockaden, Kontrollüberzeugungen.
Zieldefinition (Präzisierung).
Erste Interventionen.

**COACHING-SITZUNGEN**
Zielorientierte Interventionen und Transfer-sicherung. Begleitend und in Absprache mit dem Coachee: Einbeziehung der Eltern.

**ABSCHLUSSGESPRÄCH**
*Lernender und (ggf.) Eltern*
Sicherung des Transfers.
Ggf. weitere Zielvereinbarung.



ConfidentMinds
Strategien für den Schulerfolg

# Lerncoaching-Prozess: Elternfragebogen

**FRAGEBOGEN zum LERNCOACHING bei ConfidentMinds®**

Liebe Eltern,

in meinem Lerncoaching hat es sich bewährt, wenn ich vorab einige Informationen in Form eines Fragebogens erhalte. Ich danke Ihnen, wenn Sie mir Ihre Angaben zu den einzelnen Punkten vor dem Coaching-Termin zusenden können. Ihre Angaben werden selbstverständlich vertraulich behandelt.

Herzlichen Dank für Ihre Mitarbeit.
Ihre Barbara Saring

| Vorname, Name des Schülers: | Alter: | Klassenstufe, Schulform: |
|---|---|---|
| | | |
| Name und Beruf der Eltern: | Adresse, EMail der Eltern: | Handy-Nr. für Erreichbarkeit während des Coachings: |
| | | |

* Bitte nennen Sie mir mindestens drei Fähigkeiten, die Ihr Kind beim Lernen / in der Schule schon gut zeigt.

* Bitte nennen Sie drei Eigenschaften Ihres Kindes, die es bereits hat und die ihm helfen werden, seinen Lebensweg erfolgreich zu meistern.

* Wie verlief die bisherige Schullaufbahn (Wiederholen, Springen, Schulwechsel,...)?

* Welche Hobbies hat Ihr Kind neben der Schule?

* In welchen schulischen Bereichen kann sich aus Ihrer Sicht Ihr Kind noch verbessern?

* Auf welche Weise unterstützen Sie Ihr Kind bei seinem Lernprozess?

* Wie lange bestehen die aktuellen Probleme im schulischen Bereich?

* Haben Sie für Ihr Kind schon einmal Hilfe in Anspruch genommen?

* Welche Erwartungen haben Sie an mich?

* Woran werden Sie erkennen, dass es Ihrem Kind besser geht?

* Wie stufen Sie die Dringlichkeit Ihres Anliegens ein?

# Aus Problemen werden zu erlernende Fähigkeiten

**Formulierungen und Fragen, die Probleme in zu erlernende Fähigkeiten wandeln:**

| | |
|---|---|
| Problem: | Lässt sich leicht ablenken. |
| Zu erlernende Fähigkeit: | Konzentration. |
| Frage: | Was müsstest du können, damit du dich gut konzentrieren kannst? |
| | |
| Problem: | Hat Schwierigkeiten mit Textaufgaben. |
| Zu erlernende Fähigkeit: | Genauigkeit beim Lesen, Schlüsselwörter erkennen… |
| Frage: | Denke an eine Textaufgabe, die du gut gelöst hast.<br>Was hat dir dabei geholfen? |
| | |
| Problem: | Hat bei jedem Gedanken an Prüfungen Panikgefühle. |
| Zu erlernende Fähigkeit: | Gelassenheit, innere Ruhe, Selbstvertrauen… |
| Frage: | Was willst du als erstes lernen, um gelassen in Prüfungen sein zu können? |

Nach I.L.E. Lerncoaching

# Einsatz von Gesprächsführungs-Techniken

Ausgewählte Beispiele

- Aktives Zuhören
- Fragen und ihre Wirkung
  Offenen Fragen
  Geschlossenen Fragen
  Spiegelungsfragen

- Widerspiegeln von Gefühlen
- Ich- und Du-Botschaften

- Wunderfrage
- Perspektivenwechsel
- Rollenspiele



ConfidentMinds
Strategien für den Schulerfolg

# Findung und Formulierung des Ziels

Ziele sollen den Kriterien der „Wohlgeformtheit“ genügen:

- positiv formuliert (Annäherungsziel)
- möglichst konkret und präzise
- herausfordernd
- tatsächlich erreichbar
- vollständig unter eigener Kontrolle stehend
- sinnesspezifisch repräsentiert
- unter Berücksichtigung der Konsequenzen

Beispiel:

+ Ich werde mich im Dezember in jeder Englisch-Stunde mindestens drei Mal zu Wort melden.

- Ich sollte mich in Englisch nicht mehr so ablenken lassen und in nächster Zeit nicht so viel schwätzen.



ConfidentMinds
Strategien für den Schulerfolg

# Lerncoaching als ganzheitlicher Ansatz

„Lernerfolgspuzzle“ nach I.L.E.



ConfidentMinds
Strategien für den Schulerfolg

# Fragebogen zur Selbsteinschätzung

## auf lernerfolgsrelevanten Dimensionen

Wie sehr treffen die folgenden Aussagen zu?
1= trifft gar nicht zu = NEIN
10= trifft voll und ganz zu = JA

| | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| GESUNDHEIT | 1 | ich trinke über den Tag verteilt mindestens 1,5 l Wasser, also ungefähr 8 Gläser | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| | 2 | ich esse jeden Tag Obst und Gemüse | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| | 3 | ich treibe mehrmals pro Woche Sport | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| | 4 | ich gehe so rechtzeitig ins Bett, dass ich morgens ausgeschlafen bin | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| | 5 | bevor ich lerne, mache ich das Fenster auf | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| SELBSTEINSCHÄTZUNG | 6 | ich weiß genau, was mir beim Lernen leicht fällt | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| | 7 | ich weiß genau, wo ich mich verbessern sollte | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| | 8 | bevor ich mit dem Lernen beginne, überlege ich mir, was ich schon gut kann und was nicht | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| | 9 | nach dem Lernen kann ich gut einschätzen, ob ich das Gelernte nun kann oder nicht | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| | 10 | nach einer Probe / Schulaufgabe / Klausur stimmt meine Einschätzung mit dem Ergebnis / Note überein | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| KONZENTRATION | 11 | ich lasse mich beim Lernen nicht durch Lärm oder andere Personen ablenken | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| | 12 | beim Lernen denke ich nur an den Lernstoff und an nichts anderes | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| | 13 | ich folge dem Unterricht meist aufmerksam | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| | 14 | ich lese Aufgabenstellungen ganz genau | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| | 15 | ich kann auch über längere Zeit gut lernen | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| LERNORGANISATION | 16 | ich habe einen guten Überblick über den Lernstoff | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| | 17 | ich lerne das richtige und wichtigste zuerst | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| | 18 | ich erstelle mir einen Lernplan: was muss ich bis wann gelernt haben | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| | 19 | ich schaffe alles zu lernen, was nötig ist | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| | 20 | meist habe ich noch Zeit den Stoff zu wiederholen | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |

© ILE - ICH LERN EINFACH v.12a - LizNo201210151 - Saring

| | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| MOTIVATION | 21 | ich kann gut mit dem Lernen beginnen | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| | 22 | ich fange von alleine an zu lernen | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| | 23 | ich sehe einen Sinn in dem, was ich lerne | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| | 24 | ich gestalte das Lernen so, dass es Spaß macht | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| | 25 | ich lerne mit klaren Lernzielen | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| LERNSTRATEGIEN | 26 | ich habe eine gute innere Ordnung beim Lernen | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| | 27 | jede Seite meiner Hefte / Skripte sieht ganz anders aus (Farbe, Bilder, Zeichnungen, Stiftart ...) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| | 28 | wenn ich mir etwas einpräge, lerne ich mit allen Sinnen (sehen, hören, tun) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| | 29 | ich arbeite beim Lernen viel mit inneren Bildern | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| | 30 | ich kann mir Gelerntes schnell und langfristig merken | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| BESSERWISSEN | 31 | ich kann sofort mindestens 7 Stärken von mir aufzählen | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| | 32 | ich glaube, dass ich gut sein kann in der Schule / im Studium / ... | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| | 33 | ich achte vor allem auf das, was beim Lernen gut klappt | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| | 34 | ich fühle mich gut so, wie ich bin | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| | 35 | bei schlechten Noten denke ich mir: beim nächsten Mal wird es besser werden! | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| PRÜFUNGSKOMPETENZ | 36 | ich weiß vorher genau, was in der Prüfung dran kommt | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| | 37 | ich weiß genau, wie die Prüfung ablaufen wird | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| | 38 | vor der Prüfung bin ich ruhig und gelassen | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| | 39 | in der Prüfung bin ich ganz ruhig und gelassen | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| | 40 | mündliche Prüfungen machen mir nichts aus | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| VERANTWORTUNG | 41 | ich bestimme selbst wann ich was wie lerne | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| | 42 | ich hole mir von alleine Hilfe, wenn ich sie brauche | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| | 43 | meine Eltern / Partner interessieren sich für die Schule / Uni / Seminar | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| | 44 | meine Eltern / Partner unterstützen mich beim Lernen | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| | 45 | mit meinen Eltern / Partner verstehe ich mich in Bezug auf Lernen sehr gut | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |

© ILE - ICH LERN EINFACH v.12a - LizNo201210151 - Saring

| | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| PRÜFUNGSKOMPETENZ | 36 | ich weiß vorher genau, was in der Prüfung dran kommt | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| | 37 | ich weiß genau, wie die Prüfung ablaufen wird | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| | 38 | vor der Prüfung bin ich ruhig und gelassen | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| | 39 | in der Prüfung bin ich ganz ruhig und gelassen | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| | 40 | mündliche Prüfungen machen mir nichts aus | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |

Barbara Saring, 25.11.2014, St. Georgen am Längsee

ConfidentMinds
Strategien für den Schulerfolg

# Lernstrategien

| | |
|---|---|
| **Kognitive Strategien der Informationsverarbeitung** | Strategien zur Aufnahme, Verarbeitung und Abgabe lernrelevanten Wissens. Kognitive Lesestrategien, Recht-/Schreibstrategien, Merktechniken usw. |
| **Metakognitive Strategien der Selbststeuerung** | Strategien zur Planung, Überwachung und Kontrolle des individuellen Lernprozesses. Metakognitive Selbstkontrollstrategien, Feedbackstrategien usw. |
| **Motivational-volitionale Stützstrategien** | Strategien zur Optimierung der inneren und äußeren Ressourcen. Strategien der Leistungsmotivierung, Zielbildungsstrategien usw. |

Nach und in Anlehnung an Fischer/ICBF

# Lernstrategien

**Kognitive Strategien der Informationsverarbeitung**

Strategien zur Aufnahme, Verarbeitung und Abgabe lernrelevanten Wissens. Kognitive Lesestrategien, Recht-/Schreibstrategien, Merktechniken usw.

Lesestrategien (z.B. 5-Gang-Technik)
Rechtschreibstrategien (Kontrollstrategien)
Merktechniken (z.B. Mnemotechniken)
Memorisierung (Rehearsal, Elaboration, Organisation)

**Metakognitive Strategien der Selbststeuerung**

Strategien zur Planung, Überwachung und Kontrolle des individuellen Lernprozesses. Metakognitive Selbstkontrollstrategien, Feedbackstrategien usw.

Ziele setzen
Zeitmanagement (Wochenpläne)
Checklisten
Priorisierungen

**Motivational-volitionale Stützstrategien**

Strategien zur Optimierung der inneren und äußeren Ressourcen. Strategien der Leistungsmotivierung, Zielbildungsstrategien usw.

Eigene Ziele finden und formulieren
Selbstmotivation
Selbstregulierung

# Aus der Trainings-“Nachsorge“…

*„Liebe Frau Saring, mir geht es gut.*
*Außerdem schicke ich Ihnen hier noch die vier Bilder,*
*die ich meinem Freund mit nach Frankreich geben würde als Anhang.*
*Es sind vier Bilder, weil ich mich nicht für drei Bilder entscheiden konnte.*
*Ich möchte Ihnen noch sagen, dass ich schon einiges der gemachten*
*Sachen benutzt habe. Mit freundlichen Grüßen, M.D.“*

Barbara Saring, 25.11.2014, St. Georgen am Längsee

# Lernstrategien

## Zeitmanagement: Wochenplan-Übersicht

**Eine ganz normale Woche in meinem Leben**

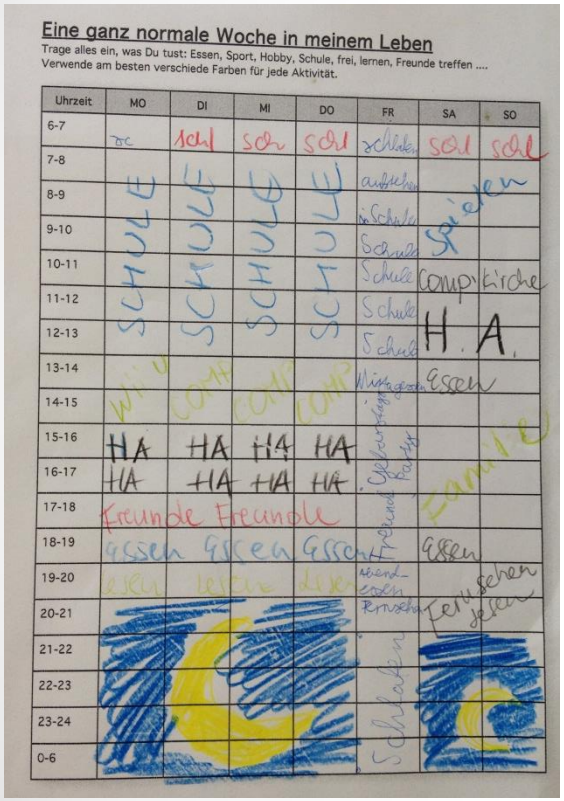
Trage alles ein, was Du tust: Essen, Sport, Hobby, Schule, frei, lernen, Freunde treffen ....
Verwende am besten verschiede Farben für jede Aktivität.

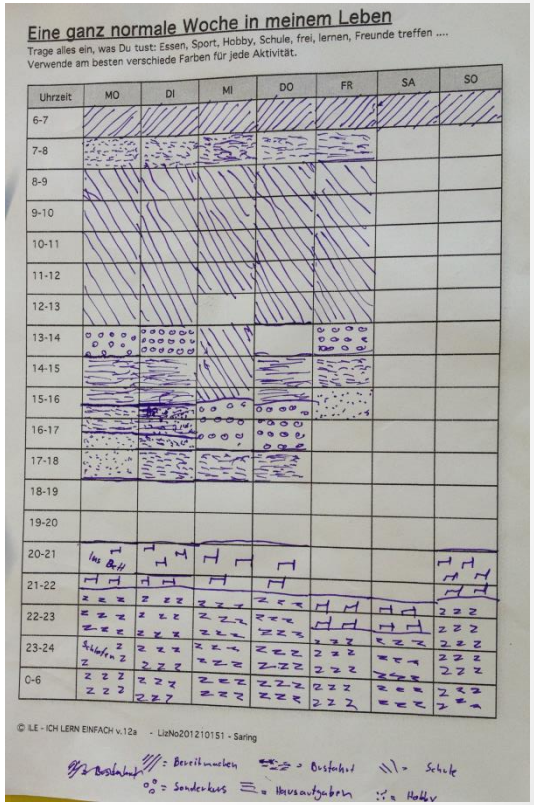
| Uhrzeit | MO | DI | MI | DO | FR | SA | SO |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 6-7 | | | | | | | |
| 7-8 | | | | | | | |
| 8-9 | | | | | | | |
| 9-10 | | | | | | | |
| 10-11 | | | | | | | |
| 11-12 | | | | | | | |
| 12-13 | | | | | | | |
| 13-14 | | | | | | | |
| 14-15 | | | | | | | |
| 15-16 | | | | | | | |
| 16-17 | | | | | | | |
| 17-18 | | | | | | | |
| 18-19 | | | | | | | |
| 19-20 | | | | | | | |
| 20-21 | | | | | | | |
| 21-22 | | | | | | | |
| 22-23 | | | | | | | |
| 23-24 | | | | | | | |
| 0-6 | | | | | | | |

© ILE - ICH LERN EINFACH v.12a - LizNo201210151 - Saring

# Lernstrategien

## Zeitmanagement: Wochenplan-Übersicht



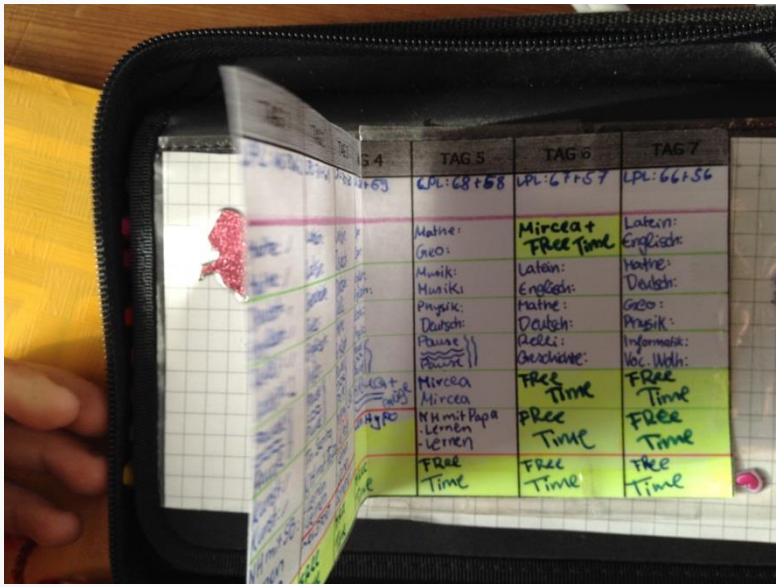


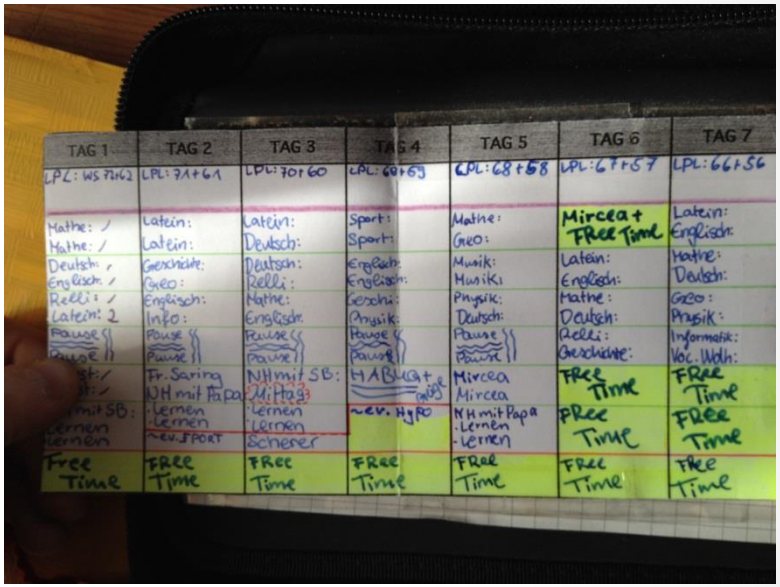

Barbara Saring, 25.11.2014, St. Georgen am Längsee

ConfidentMinds
Strategien für den Schulerfolg

# Lernstrategien

## Zeitmanagement: Wochenplan-Übersicht






ConfidentMinds
Strategien für den Schulerfolg

# Lernstrategien

## Hausaufgaben-Planung

- Hausaufgabenheft und Wochenkalender als Planungs- und Kontrollhilfe
- Den richtigen Startpunkt finden
- Rituale helfen
- Richtig Pausen machen
- Die Arbeit in Portionen aufteilen
- Die Reihenfolge planen

| | Januar | Februar | März | April | Mai | Juni | Juli | August | September | Oktober | November | Dezember |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | Di | Fr | Fr | Mo | Mi | Sa | Mo | Do | So | Di | Fr | So |
| 2 | Mi | Sa | Sa | Di | Do | So | Di | Fr | Mo | Mi | Sa | Mo |
| 3 | Do | So | So | Mi | Fr | Mo | Mi | Sa | Di | Do | So | Di |
| 4 | Fr | Mo | Mo | Do | Sa | Di | Do | So | Mi | Fr | Mo | Mi |
| 5 | Sa | Di | Di | Fr | So | Mi | Fr | Mo | Do | Sa | Di | Do |
| 6 | So | Mi | Mi | Sa | Mo | Do | Sa | Di | Fr | So | Mi | Fr |
| 7 | Mo | Do | Do | So | Di | Fr | So | Mi | Sa | Mo | Do | Sa |
| 8 | Di | Fr | Fr | Mo | Mi | Sa | Mo | Do | So | Di | Fr | So |
| 9 | Mi | Sa | Sa | Di | Do | So | Di | Fr | Mo | Mi | Sa | Mo |
| 10 | Do | So | So | Mi | Fr | Mo | Mi | Sa | Di | Do | So | Di |
| 11 | Fr | Mo | Mo | Do | Sa | Di | Do | So | Mi | Fr | Mo | Mi |
| 12 | Sa | Di | Di | Fr | So | Mi | Fr | Mo | Do | Sa | Di | Do |
| 13 | So | Mi | Mi | Sa | Mo | Do | Sa | Di | Fr | So | Mi | Fr |
| 14 | Mo | Do | Do | So | Di | Fr | So | Mi | Sa | Mo | Do | Sa |
| 15 | Di | Fr | Fr | Mo | Mi | Sa | Mo | Do | So | Di | Fr | So |
| 16 | Mi | Sa | Sa | Di | Do | So | Di | Fr | Mo | Mi | Sa | Mo |
| 17 | Do | So | So | Mi | Fr | Mo | Mi | Sa | Di | Do | So | Di |
| 18 | Fr | Mo | Mo | Do | Sa | Di | Do | So | Mi | Fr | Mo | Mi |
| 19 | Sa | Di | Di | Fr | So | Mi | Fr | Mo | Do | Sa | Di | Do |
| 20 | So | Mi | Mi | Sa | Mo | Do | Sa | Di | Fr | So | Mi | Fr |
| 21 | Mo | Do | Do | So | Di | Fr | So | Mi | Sa | Mo | Do | Sa |
| 22 | Di | Fr | Fr | Mo | Mi | Sa | Mo | Do | So | Di | Fr | So |
| 23 | Mi | Sa | Sa | Di | Do | So | Di | Fr | Mo | Mi | Sa | Mo |
| 24 | Do | So | So | Mi | Fr | Mo | Mi | Sa | Di | Do | So | Di |
| 25 | Fr | Mo | Mo | Do | Sa | Di | Do | So | Mi | Fr | Mo | Mi |
| 26 | Sa | Di | Di | Fr | So | Mi | Fr | Mo | Do | Sa | Di | Do |
| 27 | So | Mi | Mi | Sa | Mo | Do | Sa | Di | Fr | So | Mi | Fr |
| 28 | Mo | Do | Do | So | Di | Fr | So | Mi | Sa | Mo | Do | Sa |
| 29 | Di | | Fr | Mo | Mi | Sa | Mo | Do | So | Di | Fr | So |
| 30 | Mi | | Sa | Di | Do | So | Di | Fr | Mo | Mi | Sa | Mo |
| 31 | Do | | So | | Fr | | Mi | Sa | | Do | | Di |

ConfidentMinds
Strategien für den Schulerfolg

# Lernstrategien

## Selbsteinschätzung: Selbstbeobachtungsbogen

**Selbst-Beobachtungsbogen: Hausaufgaben**

ConfidentMinds
Strategien für den Schulerfolg

Name: _____

Du möchtest selbst beurteilen, wie du deine Hausaufgaben/Lernaufgaben erledigst? Du möchtest einen Überblick bekommen, wieviel Zeit du für deine schulischen Aufgaben investierst? Dann beantworte bitte folgende Fragen jeweils nach Beendigung deiner Hausaufgaben schriftlich!

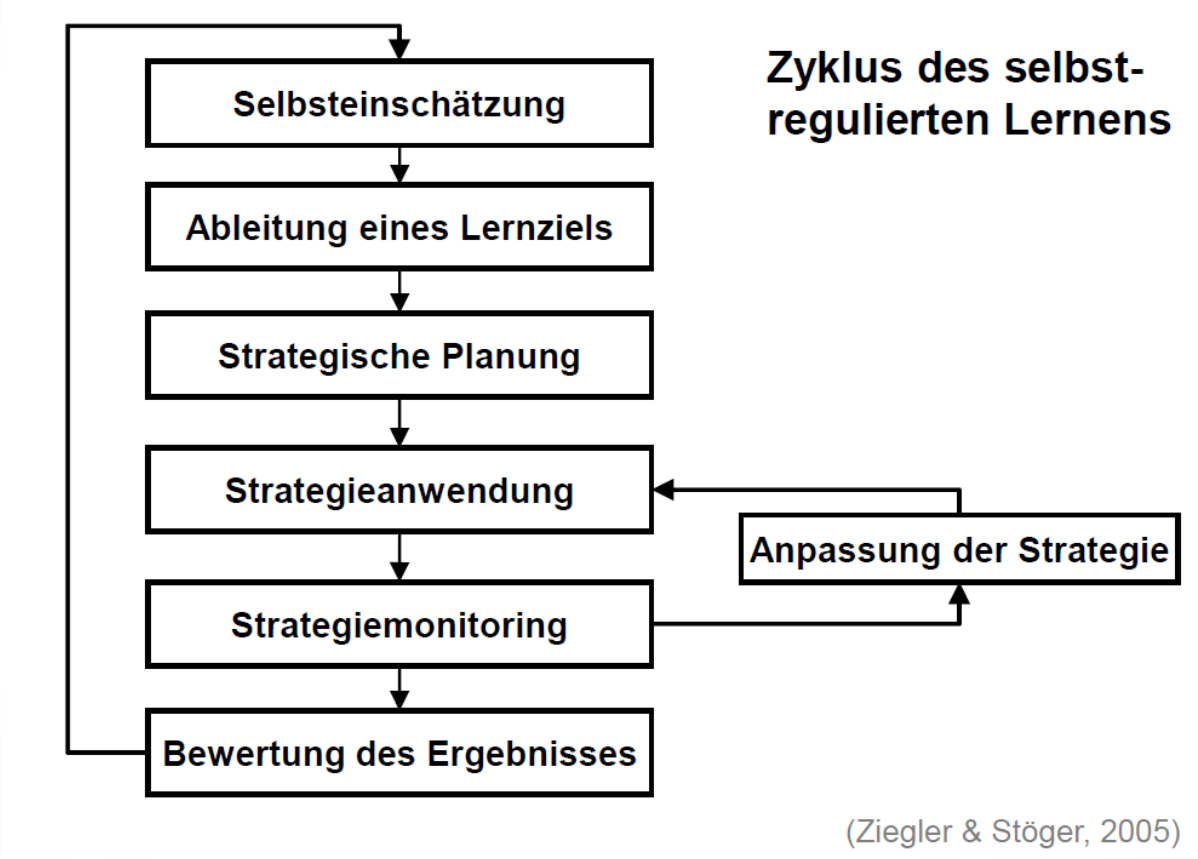
| Tag / Datum | 1.Tag: _____ | 2.Tag: _____ | 3.Tag: _____ | 4.Tag: _____ | 5.Tag: _____ |
|---|---|---|---|---|---|
| Um wie viel Uhr habe ich mit den Hausaufgaben begonnen? | | | | | |
| Um wie viel Uhr war ich mit den Hausaufgaben fertig? | | | | | |
| Habe ich vorab eine Reihenfolge festgelegt, in der ich die Aufgaben erledige? | | | | | |
| Habe ich zuerst alle für die Arbeit nötigen Materialien bereitgelegt? (Hefte, Bücher, Schreibsachen, Blätter...) | | | | | |
| Wie oft / wie lange habe ich meine Arbeit unterbrochen? | | | | | |
| Was habe ich in der Zeit der Unterbrechung gemacht? | | | | | |
| Wo habe ich meine Hausaufgaben gemacht? | | | | | |
| Bin ich durch andere Personen unterbrochen worden? (im Zimmer, durch das Handy...) | | | | | |
| Wieviel Zeit hatte ich zusätzlich zu den Hausaufgaben als Lern- oder Wiederholungszeit eingeplant? | | | | | |
| So ging es mir, als ich die Hausaufgaben kontrolliert und fertig hatte: | | | | | |
| Sonstiges: | | | | | |

Abschlussfragen - bitte erst am Ende des Gesamtzeitraums ausfüllen:

| | |
|---|---|
| Das hat in diesem Zeitraum bei den Hausaufgaben recht gut geklappt: | |
| Das hat in diesem Zeitraum bei den Hausaufgaben schlecht geklappt: | |
| Das habe ich mir für die Erledigung der nächsten Hausaufgaben vorgenommen: | |

# Lernstrategien

## Methoden des selbstregulierten Lernens






ConfidentMinds
Strategien für den Schulerfolg

# Lernstrategien

## Prüfungsvorbereitung: Zeit- und Aufgabenmanagement

**PLAN FÜR:** Englisch Schulaufgabe in 10 Tagen
(FACH / TEST / ALLTAG)

**1. Stoff sammeln**

WAS MUSS ICH LERNEN / KÖNNEN?
+ Schätzung: wie lange brauche ich dafür ungefähr?

- Vokabeln Unit 5 und 6 (insgesamt ca. 60 Vokabeln)
- Zeiten: Simple Past, Past Progressiv
- Text Production zum Thema Reisen

Zeitschätzung:
Vokabeln: für 10 Vokabeln ca. 30 min, insgesamt also 5 Stunden
Zeiten: 2 Stunden für verstehen, 2 Stunden für üben
Text-Produktion: Sätze vorab überlegen: 1,5 Stunde
SUMME: 11 Stunden

**LERNZIELE** (ZIEL: WAS MÖCHTE ICH BIS WANN MACHEN / ERLEDIGT HABEN / KÖNNEN)

| TAG 1 | TAG 2 | TAG 3 | TAG 4 | TAG 5 | TAG 6 | TAG 7 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Bücher besorgen, Material beschaffen | | | Zeiten verstan-den haben | Zeiten üben | | alle Vokabeln gelernt |
| **TAG 8** | **TAG 9** | **TAG 10** | **TAG 11** | **TAG 12** | **TAG 13** | **TAG 14** |
| Text-Production Sätze fertig überlegt | Puffertag | Schul-aufggabe | | | | |

© ILE - ICH LERN EINFACH v.12a - LizNo201210151 - Saring

**TO DOs - WAS TUE ICH WANN?**

Zuerst: Mögliche Lernzeiten ermitteln!

ACHTUNG AUF:
(verfügbare Zeit je Tag berücksichtigen!)
- Neues lernen
- Wiederholungen
- Pausen (Lernphase nicht länger als Alter x2, dann Pause!)
- Freizeit
- Pufferzeiten ...

| TAG 1 | TAG 2 | TAG 3 | TAG 4 | TAG 5 | TAG 6 | TAG 7 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 45 min<br>Buchseiten kopieren<br>Übungsheft bereit legen<br>Vokabeln aufteilen<br>Alle Inhalte 1x überfliegen | 45 min<br>Vokabeln in Gruppen einteilen<br>Teil 1 lernen<br>Pause<br>wiederholen | 1,5 Std<br>Vokabeln Teil 1 wieder-holen<br>Teil 2 lernen<br>Pause<br>wiederholen<br>Zeiten überfliegen, Fragen aufschreiben | 2 Std<br>Vokabeln Teil 2 wiederholen<br>Teil 3 lernen<br>Pause<br>wiederholen<br>Zeiten genau lernen | 2 Std<br>Vokabeln Teil 3 wiederholen<br>Teil 4 lernen<br>Pause<br>wiederholen<br>Zeiten üben | 1 Std<br>Vokabeln Teil 4 wiederholen<br>Teil 5 lernen<br>Pause<br>wiederholen | 1 Std<br>Vokabeln Teil 5 wiederholen<br>Teil 6 lernen<br>Pause<br>wiederholen |
| **TAG 8** | **TAG 9** | **TAG 10** | **TAG 11** | **TAG 12** | **TAG 13** | **TAG 14** |
| 1,5 Std<br>alle Vokabeln wiederholen<br>dazwischen alle 30 min Pausen<br>Sätze für Text-Production | 1 Std<br>Letzte Lücken schließen<br>locker wiederholen | Schul-aufgabe | | | | |

© ILE - ICH LERN EINFACH v.12a - LizNo201210151 - Saring

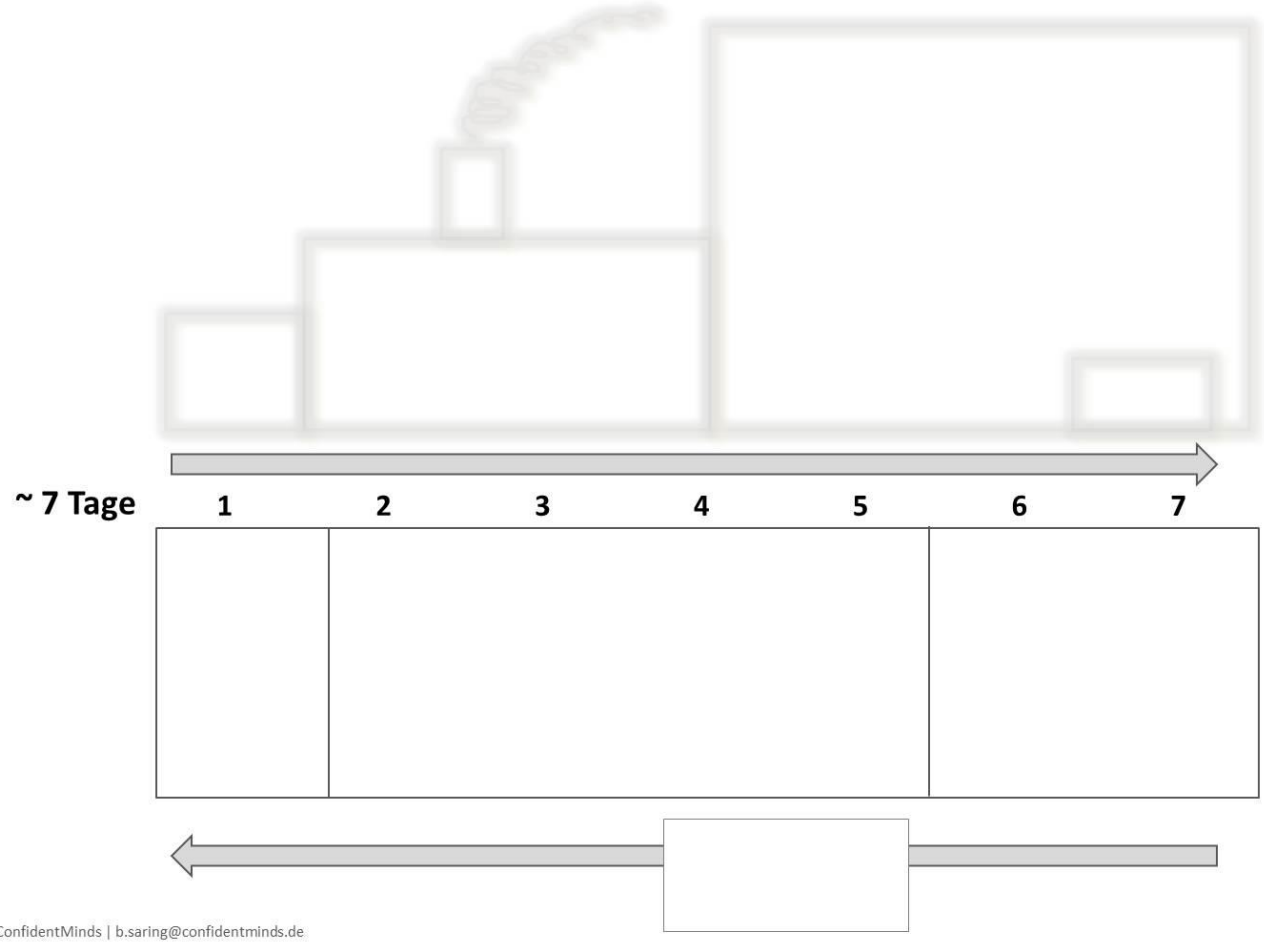


ConfidentMinds
Strategien für den Schulerfolg

# Lernstrategien

## Prüfungskompetenzen

### Prüfungs-Basics 1: So machst du dich fit!



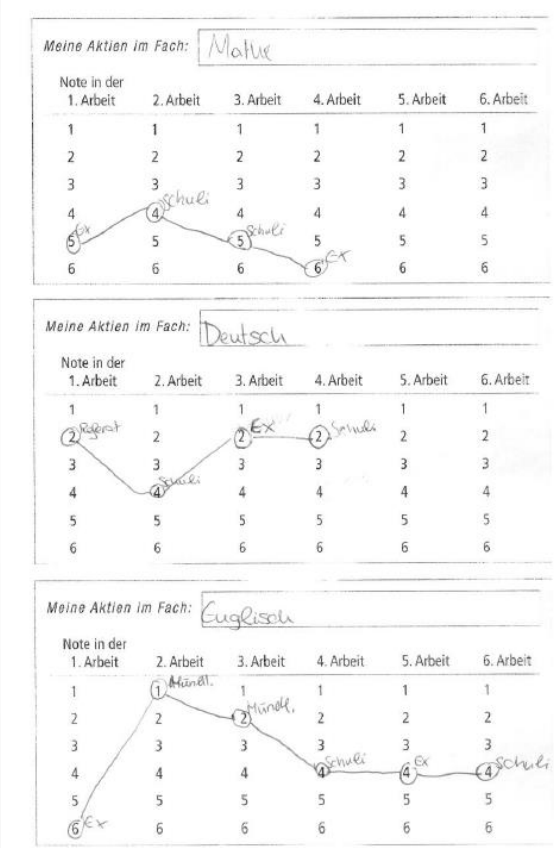

ConfidentMinds | b.saring@confidentminds.de



ConfidentMinds
Strategien für den Schulerfolg

# Lernstrategien

## Selbstmonitoring: „Wie stehen die Aktien?“



Meine Aktien im Fach: Mathe

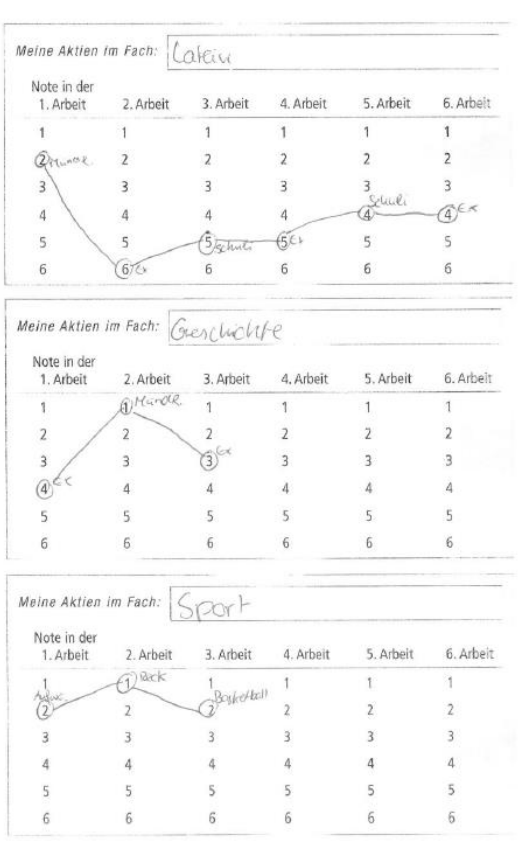
| Note in der 1. Arbeit | 2. Arbeit | 3. Arbeit | 4. Arbeit | 5. Arbeit | 6. Arbeit |
|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| 4 | 4 Schuli | 4 | 4 | 4 | 4 |
| 5 Ex | 5 | 5 Schuli | 5 | 5 | 5 |
| 6 | 6 | 6 | 6 Ex | 6 | 6 |

Meine Aktien im Fach: Deutsch

| Note in der 1. Arbeit | 2. Arbeit | 3. Arbeit | 4. Arbeit | 5. Arbeit | 6. Arbeit |
|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 2 Referat | 2 | 2 Ex | 2 Schuli | 2 | 2 |
| 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| 4 | 4 Schuli | 4 | 4 | 4 | 4 |
| 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 |
| 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 |

Meine Aktien im Fach: Englisch

| Note in der 1. Arbeit | 2. Arbeit | 3. Arbeit | 4. Arbeit | 5. Arbeit | 6. Arbeit |
|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 1 Mündl. | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 2 | 2 | 2 Mündl. | 2 | 2 | 2 |
| 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| 4 | 4 | 4 | 4 Schuli | 4 Ex | 4 Schuli |
| 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 |
| 6 Ex | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 |



Meine Aktien im Fach: Latein

| Note in der 1. Arbeit | 2. Arbeit | 3. Arbeit | 4. Arbeit | 5. Arbeit | 6. Arbeit |
|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 2 Mündl. | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 3 | 3 | 3 | 3 | 3 Schuli | 3 |
| 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 Ex |
| 5 | 5 | 5 Schuli | 5 Ex | 5 | 5 |
| 6 | 6 Ex | 6 | 6 | 6 | 6 |

Meine Aktien im Fach: Geschichte

| Note in der 1. Arbeit | 2. Arbeit | 3. Arbeit | 4. Arbeit | 5. Arbeit | 6. Arbeit |
|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 1 Mündl. | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 3 | 3 | 3 Ex | 3 | 3 | 3 |
| 4 Ex | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 |
| 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 |

Meine Aktien im Fach: Sport

| Note in der 1. Arbeit | 2. Arbeit | 3. Arbeit | 4. Arbeit | 5. Arbeit | 6. Arbeit |
|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 1 Reck | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 2 Aktive | 2 | 2 Basketball | 2 | 2 | 2 |
| 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 |
| 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 |



ConfidentMinds
Strategien für den Schulerfolg

# Lernstrategien

## Einsatz von Role Models: „Thomas Edison“

### Thomas Edison - gab niemals auf!

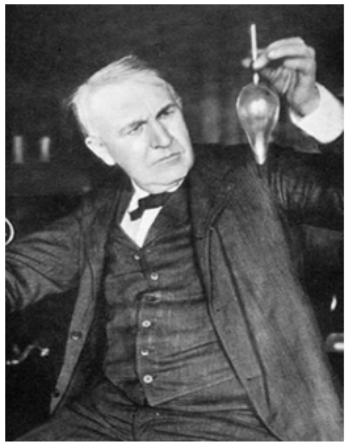
Edison gilt als Erfinder der Glühbirne.
Außerdem erfand er Elektrizitätswerk, Phonograph, Telefon-Mikrofon, Filmkamera, Filmprojektor, Akkumulator, Kopiergerät, Dynamo, elektrische Lokomotive . . .
Insgesamt werden ihm 2.000 Erfindungen und 1.093 Patente zugeschrieben.

Er sagte:

**Erfolg besteht zu 1% aus Inspiration und zu 99% aus Transpiration** ***(Schwitzen)*****.**

Und:

**Von jeder Glühbirne,
die nicht funktionierte,
habe ich etwas gelernt,
was ich für den nächsten
Versuch verwenden konnte!**



*Thomas Alva Edison (*1847 – 1931) war ein US-amerikanischer Erfinder und Unternehmer mit dem Schwerpunkt auf dem Gebiet der Elektrizität und Elektrotechnik.

Es wird gesagt, dass Edison nach 999 misslungenen Versuchen, die perfekte Glühbirne zu bauen nicht etwa entmutigt war, sondern gesagt hat: “Ich habe einfach 999 Wege gefunden, die Glühbirne nicht zu erfinden.”
Hättest Du nach einem misslungenen Versuch noch weiterprobiert? Nach fünf? Nach 20? Nach 87 misslungenen Versuchen? Nach 392 misslungenen Versuchen? Nachdem Du 942 mal gescheitert bist den nächsten Anlauf gestartet?
Durchhalten lohnt sich!

# Lernstrategien

## Merktechniken: MNEMOTECHNIKEN

**Prinzipien der Mnemotechnik**
Transformation, Assoziation, Fantasie, Emotionen,
Logik, Visualisierung, Verortung, Wiederholung. „TAFEL V2W“

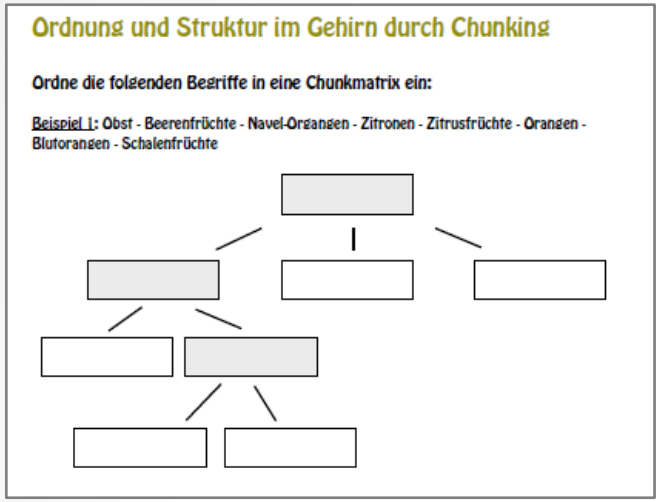
**Akronyme** – Aus Anfangsbuchstaben Wörter oder Sätze formen

**Loci-Methode** - Verortungstechnik

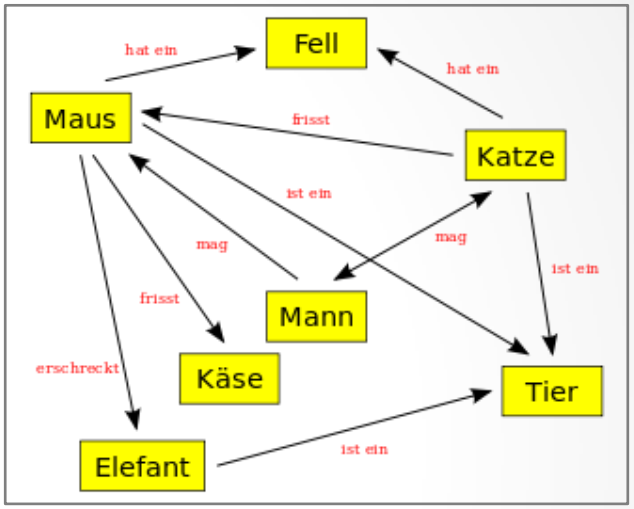
**Geschichten-Technik** – Merkbegriffe ergeben eine Geschichte

# Lernstrategien

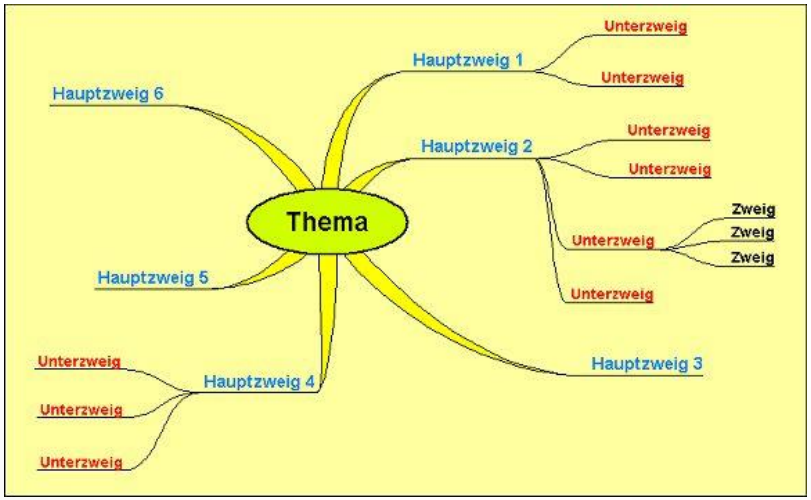
## Wissen eigenverantwortlich „organisieren“




**Chunking**




**Concept Mapping**




**MindMapping**



ConfidentMinds
Strategien für den Schulerfolg

# Elternarbeit!

Nach der Selbstbestimmungstheorie von Decy & Ryan (1985) besitzt jeder Mensch drei psychologischen Grundbedürfnisse. Werden diese Bedürfnisse befriedigt, erreichen wir eine Förderung der intrinsischen Motivation:

* **Bedürfnis nach Eigenständigkeit - Autonomie**
* **Bedürfnis nach Erfolgserlebnissen - Kompetenz**
* **Bedürfnis nach sozialer Eingebundenheit - Bindung**

# Elternarbeit!

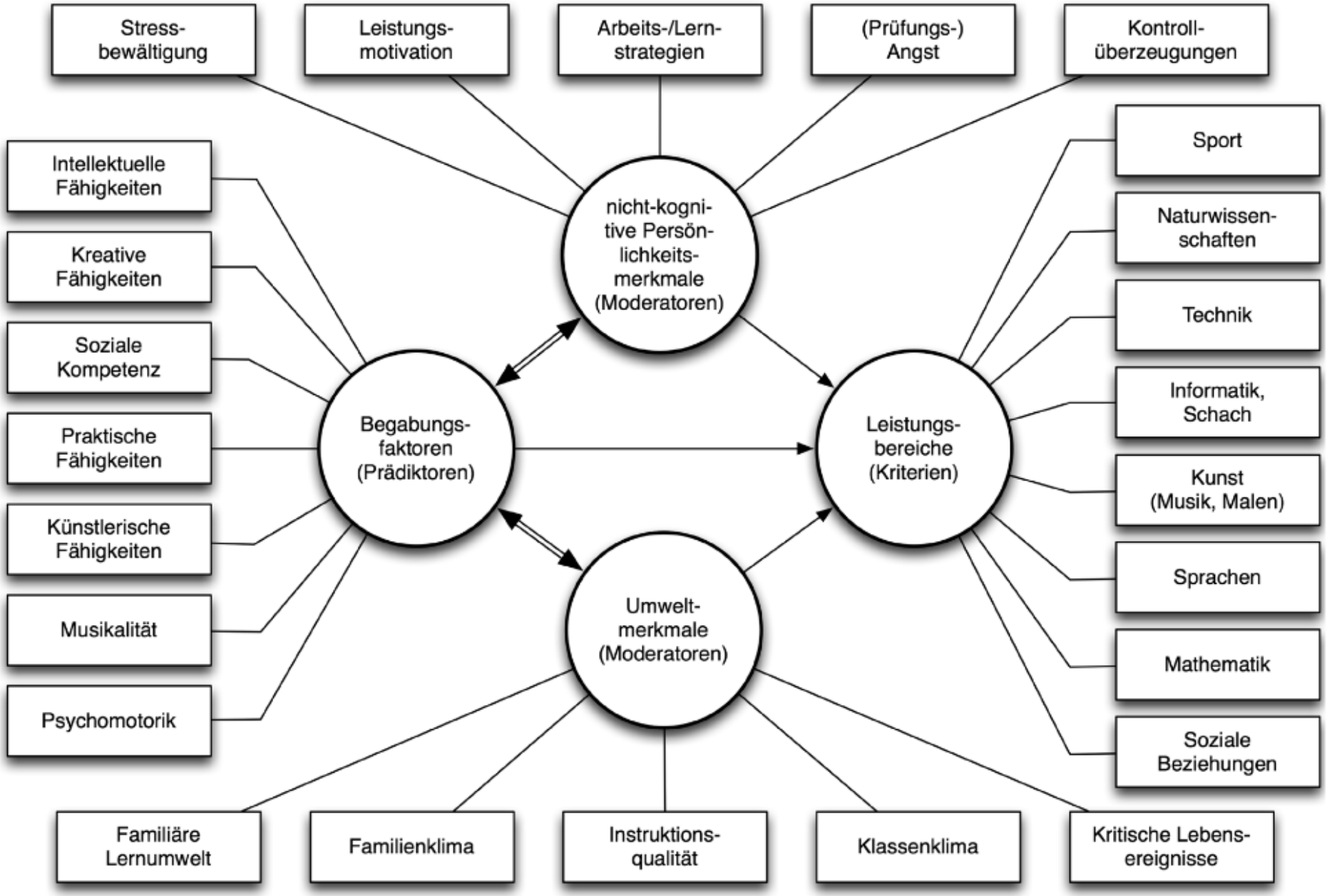
## Erfolgs/Misserfolgs-Attribuierung

| | internal | external |
|---|---|---|
| stabil | „bin einfach nicht gut in…“ | „war viel zu schwer“ |
| variabel | „habe mich nicht genug vorbereitet“ | „hatte einfach Pech“ |



ConfidentMinds
Strategien für den Schulerfolg

# Münchner Hochbegabungsmodell nach Heller (1998)



# Fallbeispiele

**Fall 1 - Maya, 14-jährige Underachieverin**
**Fall 2 - Anna, 8-jähriges „Sorgenkind“**

Bitte betrachten Sie das ausgewählte Fallbeispiel (oder beide Fallbeispiele).

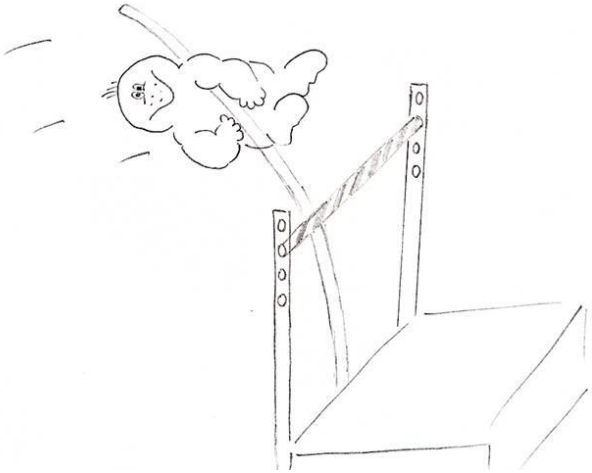
Wie kann aus Ihrer Sicht das Münchner Hochbegabungsmodell von Heller in der Diagnosephase und bei der Entwicklung von Hypothesen und Lösungswegen helfen?

Diskutieren Sie mögliche Strategien, die Sie Maya bzw. Anna empfehlen würden.



ConfidentMinds
Strategien für den Schulerfolg

# Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!



Dipl.-Kffr. Barbara Saring
Begabungspädagogin. Zertifizierter Lerncoach.
Specialist in Coaching the Gifted (ECHA-Coach)
Institut: ConfidentMinds, Steirerstr. 14, 81247 München
Telefon: +49 (89) 41225786
Web: www.confidentminds.de
EMail: b.saring@confidentminds.de



ConfidentMinds
Strategien für den Schulerfolg