

# Selbstreguliertes Lernen

Zur Bedeutsamkeit und den Möglichkeiten der  
Umsetzung im Lernprozess

# Gliederung

## I: Grundlagen des selbstregulierten Lernens

1. Selbsterfahrung: Lernstrategien im Studium (LIST)
2. Einführung in die Psychologie des (selbstregulierten) Lernens
  1. Die Grundformen des Lernens
  2. Die Rolle des Gedächtnisses
  3. Selbstreguliertes Lernen und Lernstrategien

- Pause -

## II: Praxis des selbstregulierten Lernens

1. „Erfolgreich (selbstreguliert) lernen“ mittels Lerntagebuch
  1. Grundlagen: Funktionen des Lerntagebuchs
  2. Anwendung: Mein Lerntagebuch anfertigen
2. Neue Lernmedien: eJournals & Co

## 1. Selbsterfahrung: Lernstrategien im Studium (LIST)

Auswertung des LIST:  
Reflektion der eigenen Lernstrategien

Gütekriterien von Testverfahren

## 1. Selbsterfahrung: Lernstrategien im Studium (LIST)

### Deskriptive Statistik LIST:

	<b>N</b>	<b>Min</b>	<b>Max</b>	<b>M</b>	<b>SD</b>
<b>Skala Organsiation</b>	20	2,1	5,8	4,4	0,84
<b>Skala Zusammenhänge</b>	20	3,1	6,0	5,1	0,82
<b>Skala kritisches Prüfen</b>	20	2,8	5,9	4,4	0,89
<b>Skala Wiederholen</b>	20	2,0	5,2	3,6	0,78
<b>Skala Anstrengung</b>	20	3,3	5,3	4,5	0,53
<b>Skala Konzentration</b>	20	1,0	4,8	2,5	1,04
<b>Skala Zeitmanagement</b>	20	1,0	5,3	3,1	1,14
<b>Skala Lernumgebung</b>	20	3,3	5,8	4,7	0,81
<b>Skala Studienkollegen</b>	20	3,0	6,0	4,2	0,80
<b>Skala Literatur</b>	20	3,8	6,0	5,4	0,73
<b>Skala Zielsetzung und Planung</b>	20	2,5	4,0	3,3	0,46
<b>Skala Kontrolle</b>	20	2,4	6,0	4,4	0,92
<b>Skala Regulation</b>	20	3,6	5,4	4,6	0,46

## 1. Selbsterfahrung: Lernstrategien im Studium (LIST)

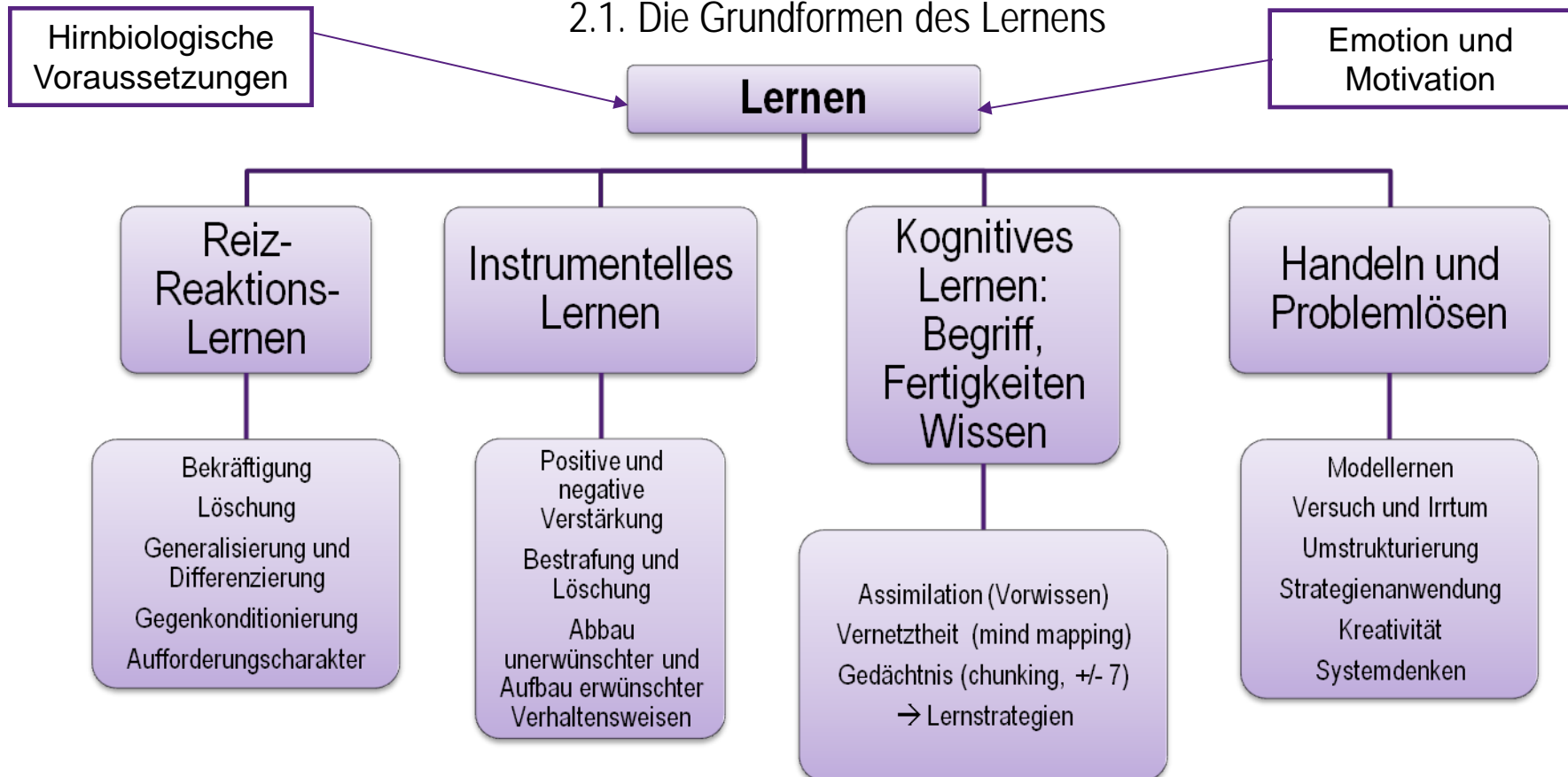
### Reliabilität für Skala Konzentration

Cronbachs Alpha	Anzahl der Items
0,87	6

Item der Skala Konzentration	N	M	SD
Beim Lernen merke ich, dass meine Gedanken abschweifen.	20	3,00	1,26
Es fällt mir schwer, bei der Sache zu bleiben.	20	2,60	1,67
Ich ertappe mich dabei, dass ich mit meinen Gedanken ganz woanders bin.	19	2,95	1,39
Beim Lernen bin ich unkonzentriert.	19	2,32	1,53
Wenn ich lerne, bin ich leicht abzulenken.	19	2,42	1,12
Meine Konzentration hält nicht lange an.	20	1,95	1,05

## 2. Einführung in die Psychologie des (selbstregulierten) Lernens

### 2.1. Die Grundformen des Lernens





## 2. Einführung in die Psychologie des (selbstregulierten) Lernens

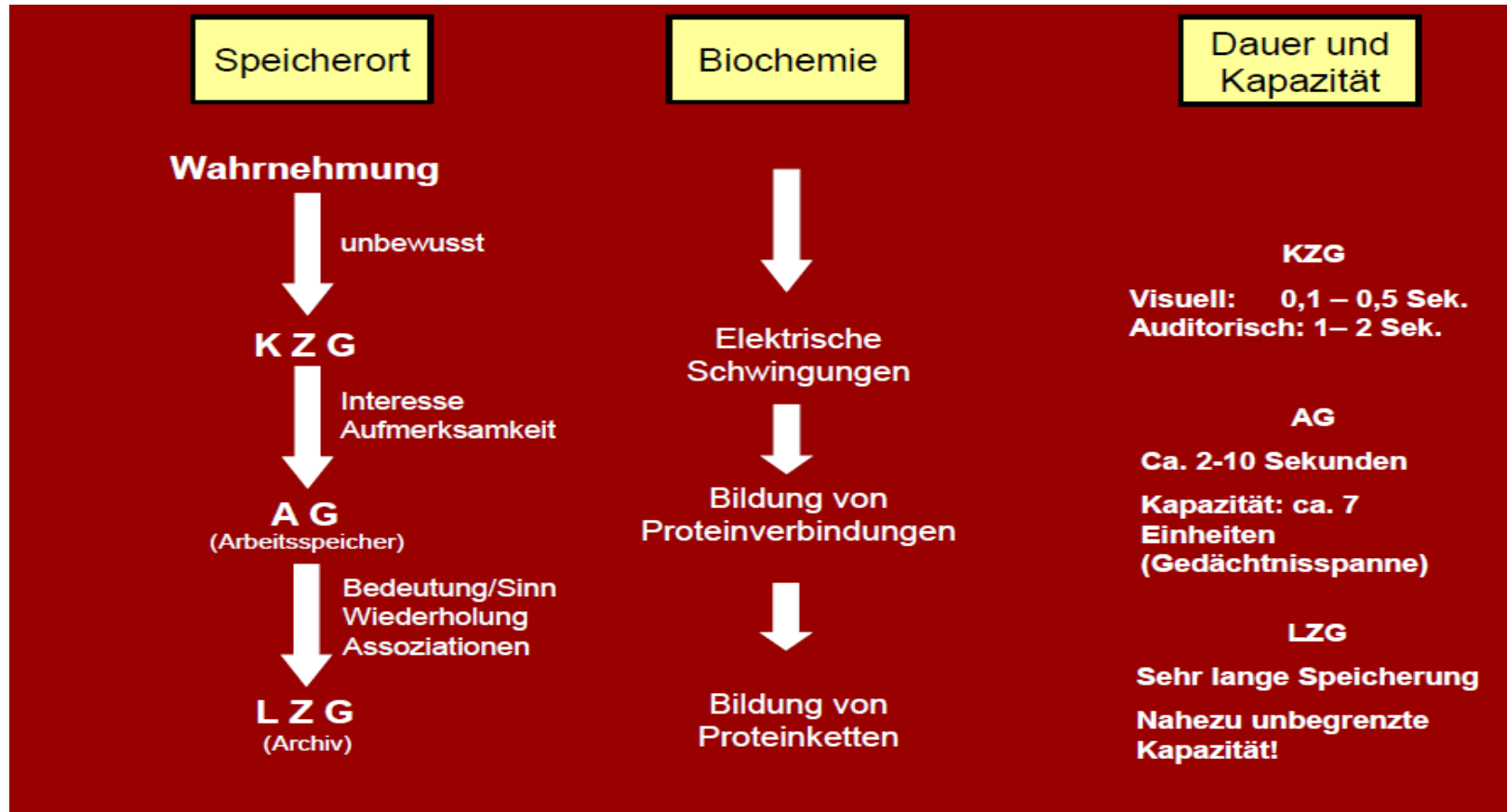
### 2.2. Lernen und Gedächtnis

Test:

Was erinnern Sie noch über die Gesetzmäßigkeiten des Gedächtnis aus dem Vortrag „cogito ergo sum“ von Götz Müller?

Nach Edelmann (2008)

Erinnerung:

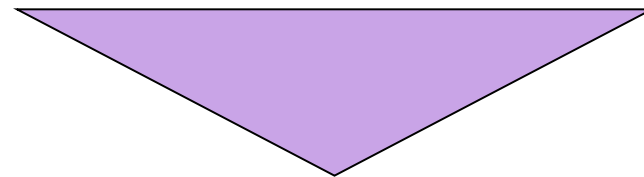
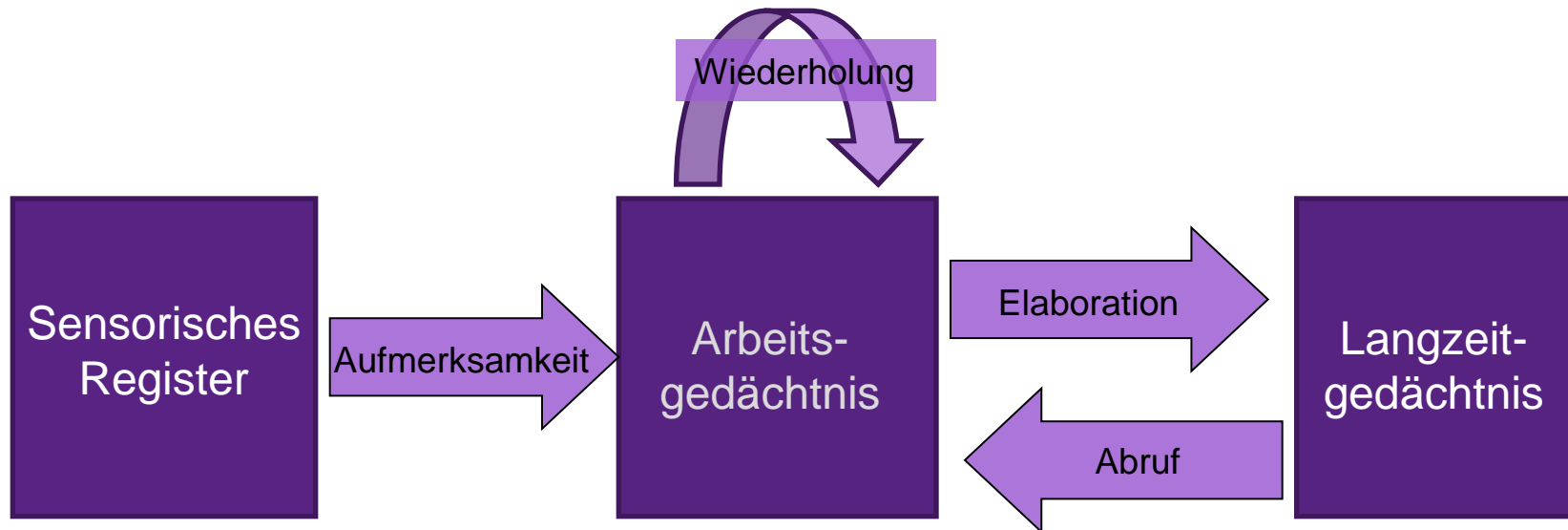


Universität Rostock /// 20.April 2013 /// Götz Müller



## 2. Einführung in die Psychologie des (selbstregulierten) Lernens

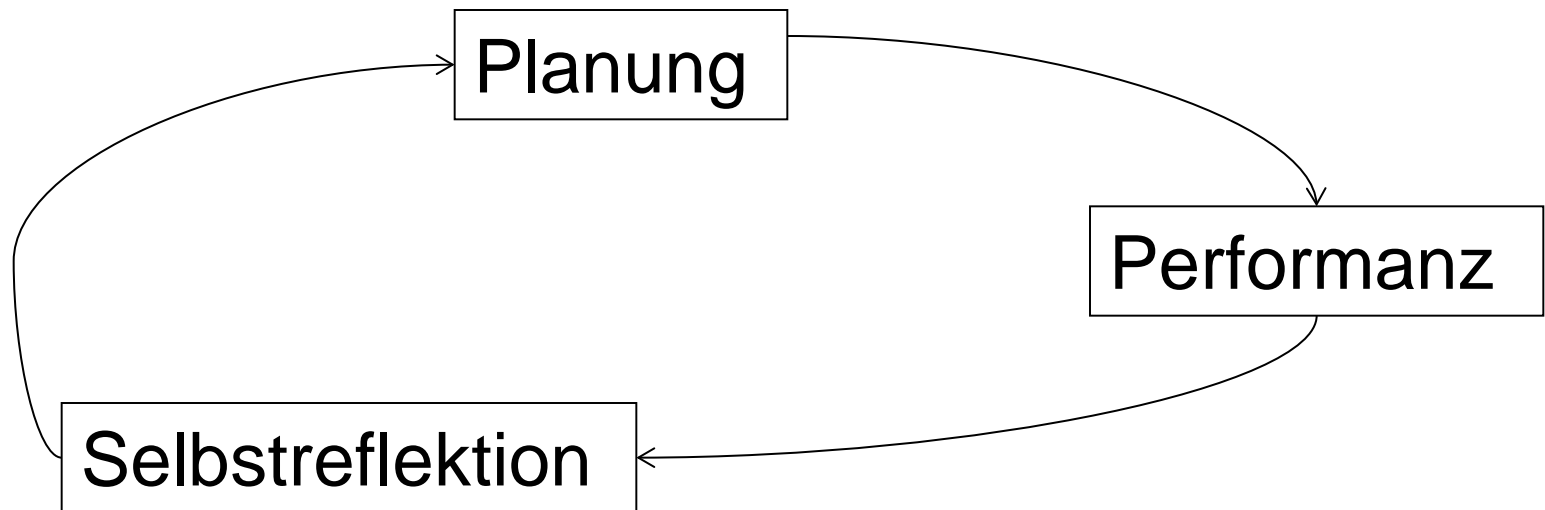
### 2.2. Lernen und Gedächtnis



**Lerntagebuch**

## 2. Einführung in die Psychologie des Lernens

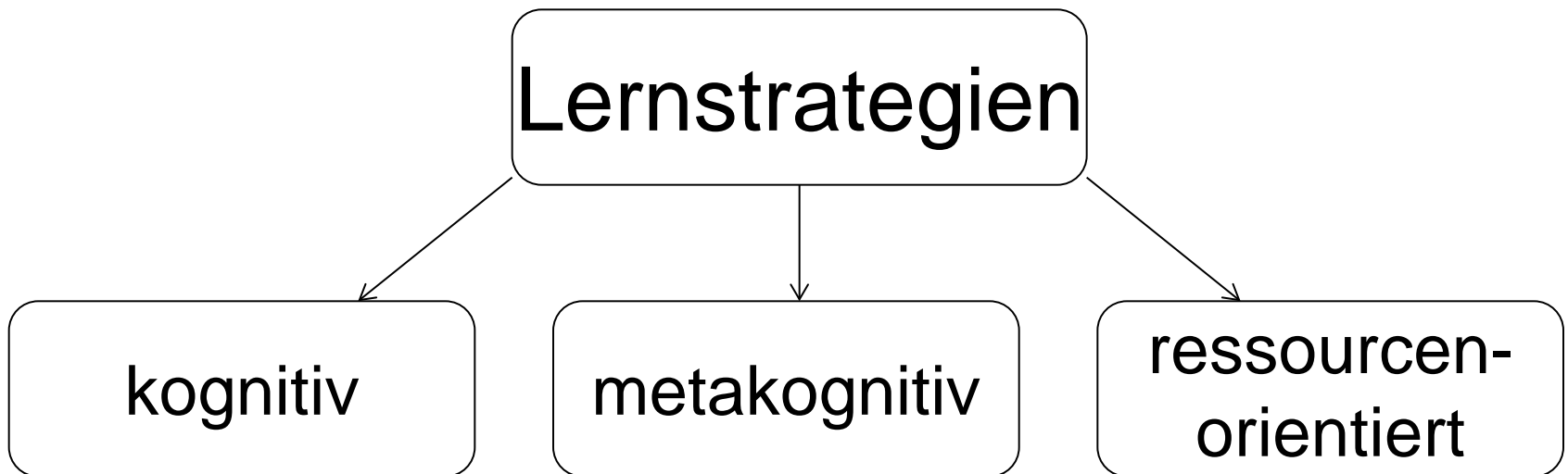
### 2.3. Selbstreguliertes Lernen



Zimmerman (2002)

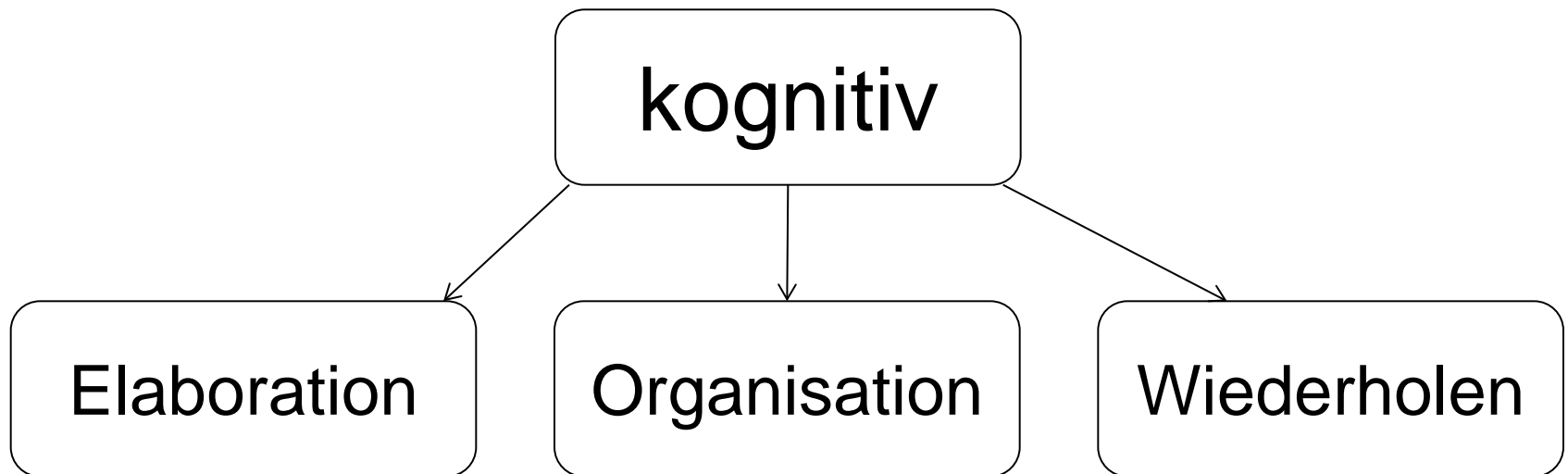
## 2. Einführung in die Psychologie des Lernens

### 2.3. Selbstreguliertes Lernen



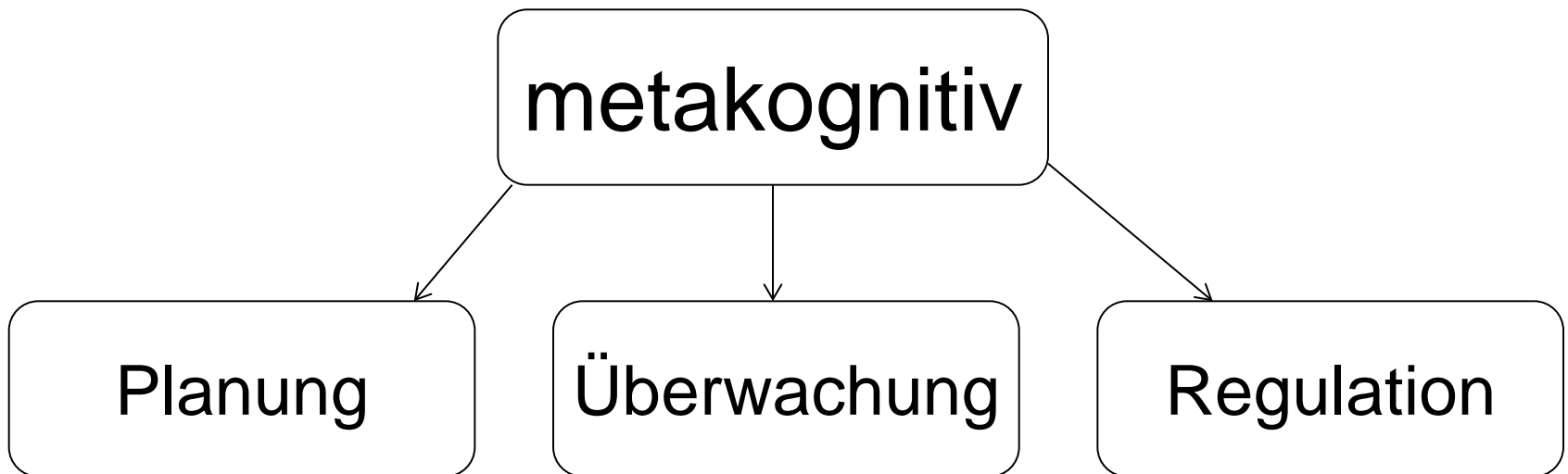
## 2. Einführung in die Psychologie des Lernens

### 2.3. Selbstreguliertes Lernen



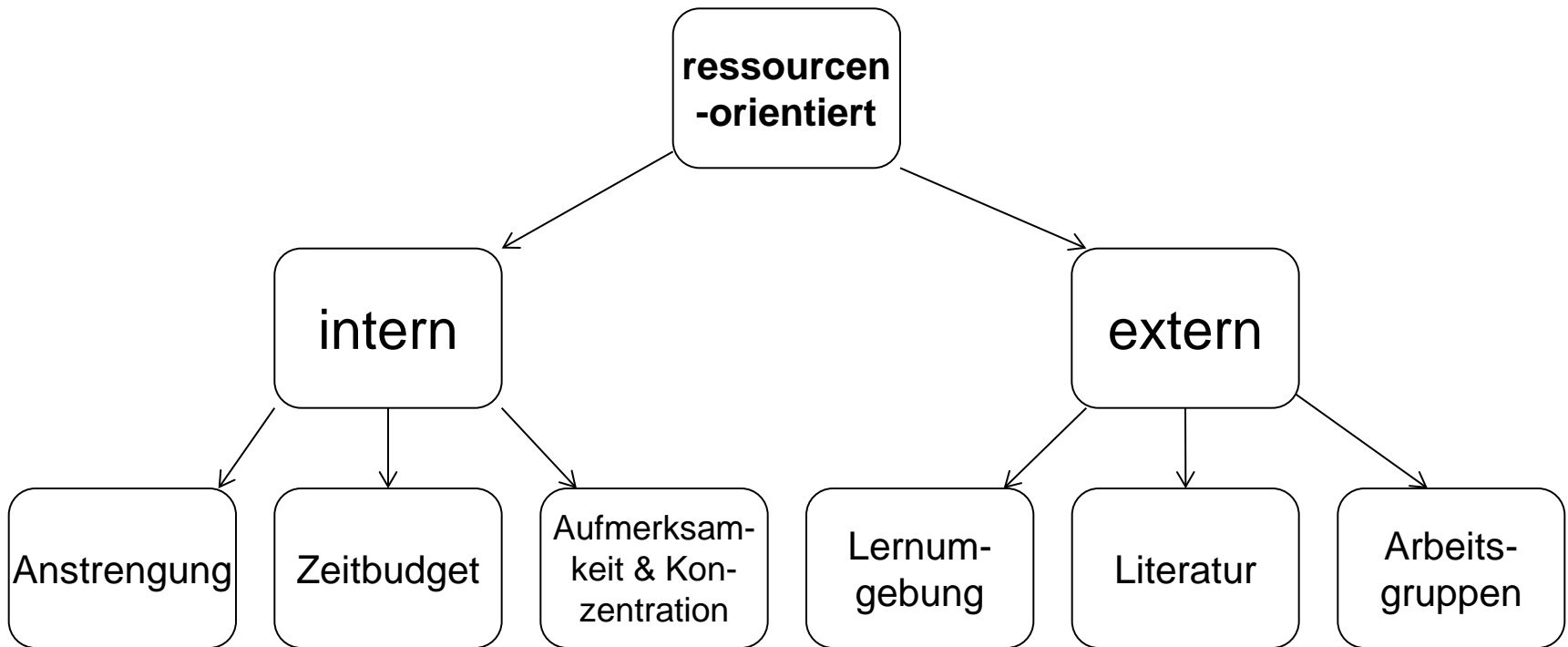
## 2. Einführung in die Psychologie des Lernens

### 2.3. Selbstreguliertes Lernen



## 2. Einführung in die Psychologie des Lernens

### 2.3. Selbstreguliertes Lernen



## 2. Einführung in die Psychologie des Lernens

### 2.3. Selbstreguliertes Lernen

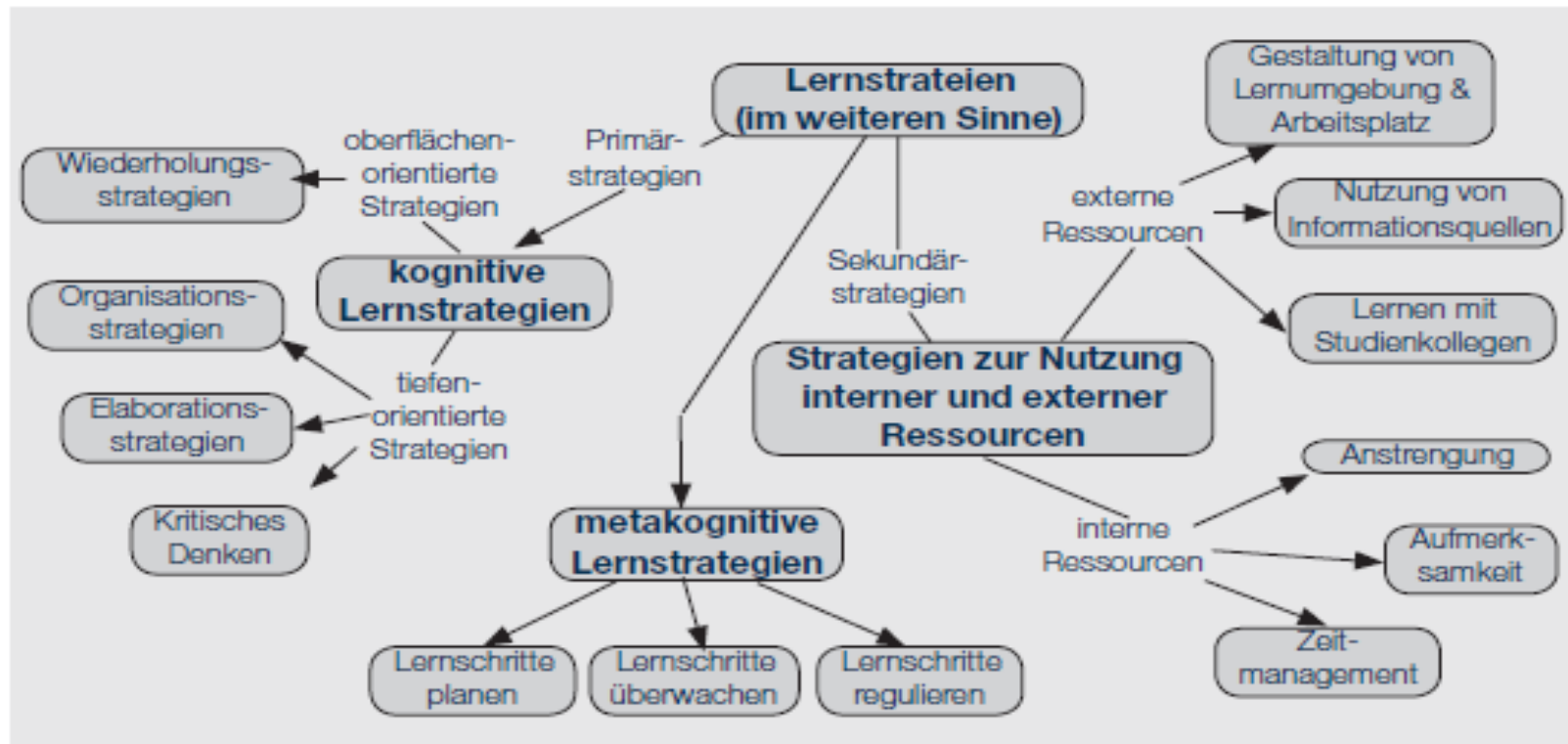
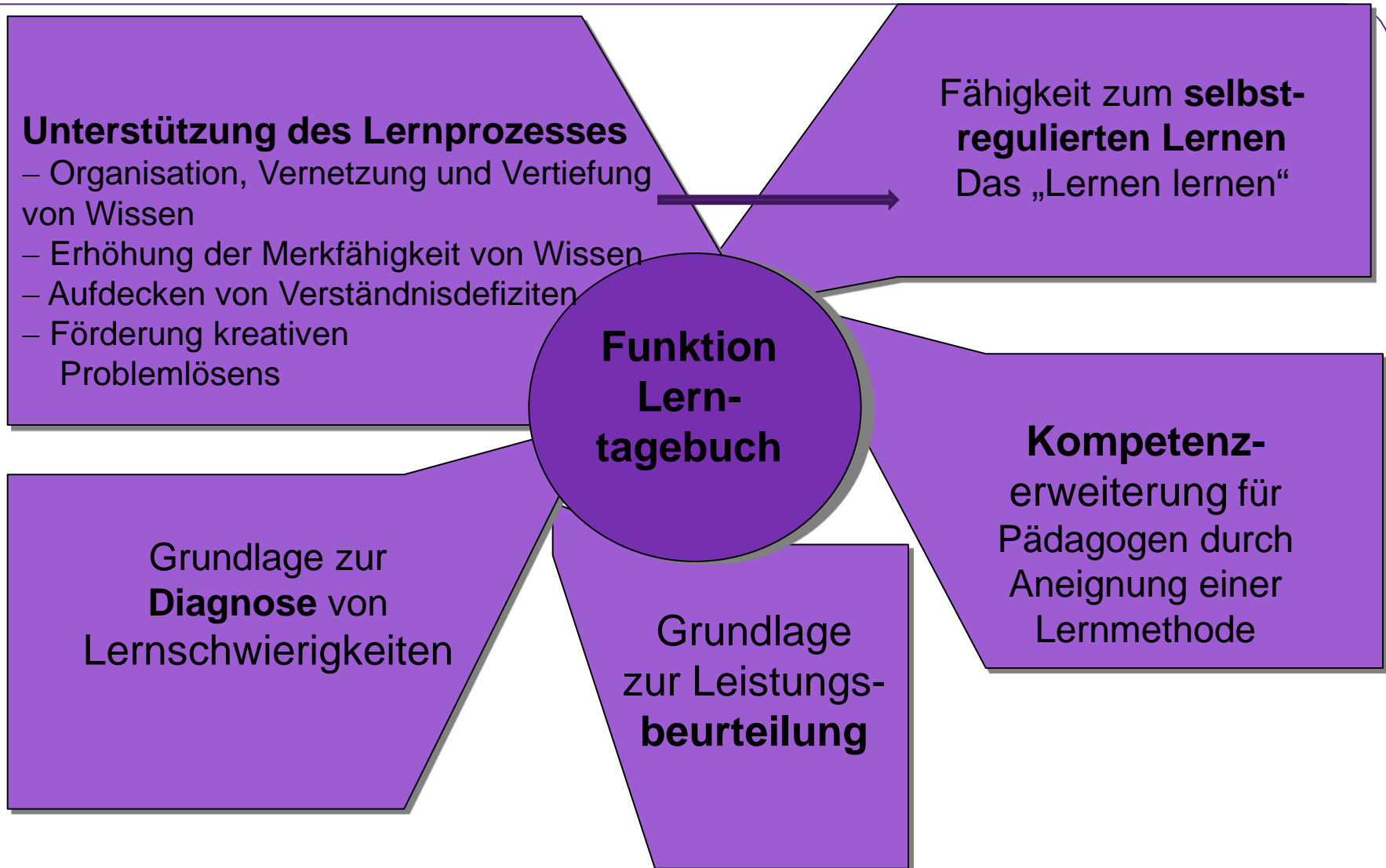


Abbildung 1: Übersicht einer Lernstrategieklassifikation nach Wild & Schiefele (1994; vgl. auch Wild, 2000)

**WICHTIG:**  
Wissenskonsolidierungsphasen einplanen! Daher....









## 1. „Erfolgreich lernen“ mittels Lerntagebuch

Materialien:

Text

Arbeitsblatt: Mein Lerntagebuch

## 2. Neue Lernformen: eJournals & Co

### Nachteile

- Technische Voraussetzungen: Computer, schnelle Internetverbindung
- Einarbeitungsphase
- Technisches Know-How
- evtl. Gefühl der Abhängigkeit

### Vorteile

- Unterstützung in der Datenverwaltung
- leichteres, nachträgliches Bearbeiten und Ändern von Inhalten
- Verbesserte Auswertungs- und Rückmeldemechanismen (Bsp. Fragebögenkennwerte)
- Lernwerkzeuge unterstützen und strukturieren Lernprozesse (Wiki, Lerntagebuch, Test etc.)
- vereinfachte Kommunikation in Fernstudiengängen
- Besonders jüngere Zielgruppe („digital natives“): erhöhter Anreiz zum Lernen (Spaß am Umgang mit Computern!)

# Literatur

- Amelang, M. & Schmidt-Atzert, L. (2006). *Psychologische Diagnostik und Intervention* (4.Aufl.). Berlin: Springer.
- Edelmann, W. (2000). *Lernpsychologie*. (6.Aufl.). Weinheim: Beltz
- Hübner, S., & Nückles, M., & Renkl, A. (2010). Writing learning journals: Instructional support to overcome learning-strategy-deficits. *Learning & Instruction, 20*, 18-29.
- Mietzel, G. (2007). *Pädagogische Psychologie des Lernens und Lehrens* (8.Aufl.). Göttingen u.a.: Hogrefe-Verlag.
- Neumann, M. & Perleth, C. (2011). *Eine virtuelle Universität für Schülerinnen und Schüler*. Poster auf der 13. Fachtagung Pädagogische Psychologie vom 14.-16.9.2011, Erfurt.
- Neumann, M. & Perleth, C. (2011). „Im Sommer studiere ich im Garten.“ – das mediengestützte Juniorstudium an der Universität Rostock. In H.-U. Heiß, P. Pepper, H. Schlingloff & J. Schneider (Hrsg.) *Informatik 2011. Informatik schafft Communities. Proceedings der 41. GI-Jahrestagung*. Bonner Köllen Verlag, 458.
- Nückles, M., Hübner, S., & Renkl, A. (2009). Enhancing self-regulated learning by writing learning protocols. *Learning & Instruction, 19*, 259-271.
- Perleth, C. & Neumann, M. (2011). *von Präsenzlehrveranstaltungen mit inhaltsgleichen E-Learning-Angeboten im Lehramtsstudium*. Poster auf der 13. Fachtagung Pädagogische Psychologie *Vergleich* vom 14.-16.9.2011, Erfurt.
- Schmidt, K. et al (2011). Diagnostik und Förderung selbstregulierten Lernens durch Self-Monitoring-Tagebücher. *Zeitschrift für Hochschulentwicklung, 6* (3), s. 246- 269. Online verfügbar unter: <http://www.zfhe.at/index.php/zfhe/article/view/352>.
- Oerter, R. & Montada, L. (2002). *Entwicklungspsychologie*. (5.Aufl.). Weinheim: Beltz.
- Wild, K.-P. (2005). Individuelle Lernstrategien von Studierenden. Konsequenzen für die Hochschuldidaktik und die Hochschullehre. *Beiträge zur Lehrerbildung, 23*(2), 191-206. Verfügbar unter: [http://www.bzlonline.ch/archivdownload/artikel/BZL\\_2005\\_2\\_191-206.pdf](http://www.bzlonline.ch/archivdownload/artikel/BZL_2005_2_191-206.pdf) [Stand: 26.03.2012].



Vielen Dank für Ihre  
Aufmerksamkeit!