



Wie gut kannst du dein Lernen selbst regulieren? Schätze dich ein!

Wie du lernst, hat einen Einfluss auf deinen Lernerfolg. Daher lohnt es sich, einen genaueren Blick auf dein **Lernverhalten** zu werfen, um herauszufinden, ob und wo du dich noch verbessern könntest.

Lies dir die folgenden Fragen genau durch und kreuze jeweils die für dich passende Antwort an.

Stell dir vor, du sollst dir für dein Lernen eigene Ziele setzen. Kannst du ...

A	Ich kann das nicht .	Ich kann das, bin aber unsicher, weshalb und wann ich das einsetzen soll.	Ich kann das, bin mir aber unsicher, wann ich es einsetzen soll.	Ich kann das und setze es gezielt und erfolgreich ein .
... Ziele so setzen, dass du nach dem Lernen überprüfen kannst, ob du sie erreicht hast?	1	2	3	4
... Ziele so setzen, dass du weder über- noch unterfordert bist?	1	2	3	4
... Ziele so setzen, dass du weißt, wann genau du sie überprüfen sollst?	1	2	3	4

Du hast für jeden Satz ein Kästchen angekreuzt. Zähle die Zahlen unter deinen gesetzten Kreuzen zusammen und trage das Ergebnis hier ein: **A:** Punkte.

Stell dir vor, du sollst dir selbst beim Lernen genau auf die Finger schauen. Kannst du ...

B	Ich kann das nicht .	Ich kann das, bin aber unsicher, weshalb und wann ich das einsetzen soll.	Ich kann das, bin mir aber unsicher, wann ich es einsetzen soll.	Ich kann das und setze es gezielt und erfolgreich ein .
... einschätzen, ob du mit den gewählten Strategien deine Ziele erreichst.	1	2	3	4
... beurteilen, ob du jeweils auf dem richtigen Weg bist?	1	2	3	4
... einschätzen, welche Änderungen an deinem Vorgehen sinnvoll sein könnten?	1	2	3	4

Du hast für jeden Satz ein Kästchen angekreuzt. Zähle die Zahlen unter deinen gesetzten Kreuzen zusammen und trage das Ergebnis hier ein: **B:** Punkte.



Lies dir die folgenden Fragen genau durch und kreuze bei jeder die für dich passende Antwort an.

Stell dir vor, du sollst ganz viele verschiedene Dinge unter einen Hut bringen. Kannst du ...

C	Ich kann das nicht.	Ich kann das, bin aber unsicher, weshalb und wann ich das einsetzen soll.	Ich kann das, bin mir aber unsicher, wann ich es einsetzen soll.	Ich kann das und setze es gezielt und erfolgreich ein.
... einen Zeitplan machen, sodass du genügend Zeit für alle deine Tätigkeiten hast (Lernen, Hobbys, Essen etc.).	1	2	3	4
... jene Zeiten fürs Lernen einplanen, zu denen du besonders gut lernen kannst?	1	2	3	4
... das Lernen so verteilen, dass du nicht erst kurz vor einer Prüfung noch rasch alles in deinen Kopf bekommen musst?	1	2	3	4

Du hast für jeden Satz ein Kästchen angekreuzt. Zähle die Zahlen unter deinen gesetzten Kreuzen zusammen und trage das Ergebnis hier ein: **C:** Punkte.

Stell dir vor, du sollst eine Aufgabe lösen, auf die du keine Lust hast. Kannst du ...

D	Ich kann das nicht.	Ich kann das, bin aber unsicher, weshalb und wann ich das einsetzen soll.	Ich kann das, bin mir aber unsicher, wann ich es einsetzen soll.	Ich kann das und setze es gezielt und erfolgreich ein.
... die Motivation beim Lernen positiv beeinflussen, wenn sie nachlässt?	1	2	3	4
... das Lernen auch dann in Angriff nehmen, wenn du lieber etwas Anderes machen würdest?	1	2	3	4
... kannst du einen Weg zur Weiterarbeit finden, auch wenn du das Lernen mühsam findest?	1	2	3	4

Du hast für jeden Satz ein Kästchen angekreuzt. Zähle die Zahlen unter deinen gesetzten Kreuzen zusammen und trage das Ergebnis hier ein: **D:** Punkte.



Lies dir die folgenden Tätigkeiten genau durch und kreuze bei jeder die für dich passende Antwort an.

Stell dir vor, dass du schlechte Laune hast, die dich vom Lernen abhält. Kannst du ...

E		Ich kann das, bin aber unsicher, weshalb und wann ich das einsetzen soll.	Ich kann das, bin mir aber unsicher, wann ich es einsetzen soll.	Ich kann das und setzte es gezielt und erfolgreich ein .
... deine Gedanken so ändern, dass sie dich in stressigen Situationen beruhigen?	1	2	3	4
... negative Gefühle (wie Traurigkeit oder Ärger) verringern, indem du änderst, woran du gerade denkst?	1	2	3	4
... deine Gefühle unter Kontrolle halten, indem du über deine Situation anders nachdenkst?	1	2	3	4

Du hast für jeden Satz ein Kästchen angekreuzt. Zähle die Zahlen unter deinen gesetzten Kreuzen zusammen und trage das Ergebnis hier ein: **E:** Punkte.

Stell dir vor, dass du eine Aufgabe bearbeitest und dich überhaupt nicht konzentrieren kannst. Kannst du ...

F		Ich kann das, bin aber unsicher, weshalb und wann ich das einsetzen soll.	Ich kann das, bin mir aber unsicher, wann ich es einsetzen soll.	Ich kann das und setzte es gezielt und erfolgreich ein .
... deine Aufmerksamkeit wieder auf die Sache lenken, wenn du merkst, dass du abschweifst?	1	2	3	4
... dich wieder konzentrieren, sobald du unkonzentriert bist?	1	2	3	4
... etwas machen, um wieder aufmerksam bei der Sache zu sein, wenn du merkst, dass du dich leicht ablenken lässt?	1	2	3	4

Du hast für jeden Satz ein Kästchen angekreuzt. Zähle die Zahlen unter deinen gesetzten Kreuzen zusammen und trage das Ergebnis hier ein: **F:** Punkte.



Lies dir die folgenden Tätigkeiten genau durch und kreuze bei jeder die für dich passende Antwort an.

Stell dir vor, dass du zu Hause eine anspruchsvolle Aufgabe bearbeiten möchtest. Kannst du ...

G	Ich kann das nicht.	Ich kann das, bin aber unsicher, weshalb und wann ich das einsetzen soll.	Ich kann das, bin mir aber unsicher, wann ich es einsetzen soll.	Ich kann das und setze es gezielt und erfolgreich ein.
... zu Hause einen Arbeitsplatz finden, an dem du ungestört arbeiten kannst?	1	2	3	4
... zu Hause einen Arbeitsplatz finden, an dem du dich gut auf das Lernen konzentrieren kann?	1	2	3	4
... zu Hause einen Arbeitsplatz finden, an dem es dir gut gelingt, deine Aufgaben zu erledigen?	1	2	3	4

Du hast für jeden Satz ein Kästchen angekreuzt. Zähle die Zahlen unter deinen gesetzten Kreuzen zusammen und trage das Ergebnis hier ein: **G:** Punkte.

Stell dir vor, du bearbeitest eine Aufgabe und kommst alleine einfach nicht weiter. Kannst du ...

H	Ich kann das nicht.	Ich kann das, bin aber unsicher, weshalb und wann ich das einsetzen soll.	Ich kann das, bin mir aber unsicher, wann ich es einsetzen soll.	Ich kann das und setze es gezielt und erfolgreich ein.
... jemanden um Hilfe bitten, wenn du alleine nicht weiter kommst?	1	2	3	4
... deine Fragen so formulieren, dass du mit der Hilfe von jemandem dein Problem beheben kannst?	1	2	3	4
... deine Fragen so stellen, dass du Tipps anstelle der Lösung des Problems erhältst?	1	2	3	4

Du hast für jeden Satz ein Kästchen angekreuzt. Zähle die Zahlen unter deinen gesetzten Kreuzen zusammen und trage das Ergebnis hier ein: **H:** Punkte.



Lies dir die folgenden Tätigkeiten genau durch und kreuze bei jeder die für dich passende Antwort an.

Stell dir vor, du möchtest einen Text ganz genau lesen. Kannst du ...

I		Ich kann das, bin aber unsicher, weshalb und wann ich das einsetzen soll.	Ich kann das, bin mir aber unsicher, wann ich es einsetzen soll.	Ich kann das und setzte es gezielt und erfolgreich ein .
... dir einen Überblick über Text verschaffen?	1	2	3	4
... bestimmte Fragen an den Text stellen, die du dann später beantwortest?	1	2	3	4
... dir nützliche Notizen zum Inhalt des Textes machen?	1	2	3	4

Du hast für jeden Satz ein Kästchen angekreuzt. Zähle die Zahlen unter deinen gesetzten Kreuzen zusammen und trage das Ergebnis hier ein: **I:** Punkte.

Stell dir vor, du möchtest in einem Text mit Farben markieren. Kannst du ...

J		Ich kann das, bin aber unsicher, weshalb und wann ich das einsetzen soll.	Ich kann das, bin mir aber unsicher, wann ich es einsetzen soll.	Ich kann das und setzte es gezielt und erfolgreich ein .
... einen Text so markieren, dass du einen guten Überblick hast?	1	2	3	4
... Farben beim Markieren logisch einsetzen?	1	2	3	4
... nur das Wichtigste in einem Abschnitt markieren, ohne dass ganze Sätze angestrichen sind?	1	2	3	4

Du hast für jeden Satz ein Kästchen angekreuzt. Zähle die Zahlen unter deinen gesetzten Kreuzen zusammen und trage das Ergebnis hier ein: **J:** Punkte.



Lies dir die folgenden Tätigkeiten genau durch und kreuze bei jeder die für dich passende Antwort an.

Stell dir vor, dass du etwas ganz Neues lernst. Kannst du ...

K		Ich kann das, bin aber unsicher, weshalb und wann ich das einsetzen soll.	Ich kann das, bin mir aber unsicher, wann ich es einsetzen soll.	Ich kann das und setze es gezielt und erfolgreich ein .
... dir einen Überblick über dein bereits vorhandenes Wissen verschaffen?	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4
... verschiedene Begriffe, Ideen oder Fragen miteinander in Verbindung setzen?	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4
... verschiedene thematische Aspekte miteinander in Beziehung setzen?	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4

Du hast für jeden Satz ein Kästchen angekreuzt. Zähle die Zahlen unter deinen gesetzten Kreuzen zusammen und trage das Ergebnis hier ein: **I:** Punkte.

Nun hast du für alle Tätigkeiten angegeben, wie gut du etwas kannst und die Ergebnisse eingetragen. **Prima!** Übertrage die einzelnen Ergebnisse von oben in die folgenden Lücken, damit du alle Ergebnisse beisammenhast.

A:	<input style="width: 40px;" type="text"/>	Punkte.
B:	<input style="width: 40px;" type="text"/>	Punkte.
C:	<input style="width: 40px;" type="text"/>	Punkte.
D:	<input style="width: 40px;" type="text"/>	Punkte.
E:	<input style="width: 40px;" type="text"/>	Punkte.
F:	<input style="width: 40px;" type="text"/>	Punkte.
G:	<input style="width: 40px;" type="text"/>	Punkte.
H:	<input style="width: 40px;" type="text"/>	Punkte.
I:	<input style="width: 40px;" type="text"/>	Punkte.
J:	<input style="width: 40px;" type="text"/>	Punkte.
K:	<input style="width: 40px;" type="text"/>	Punkte.

Schau dir deine Ergebnisse an: Siehst du ein Ergebnis, das unter 10 Punkten liegt?

Nein.

Super, du bist bereits ein «Lernprofi»!

Um die einzelnen Strategien zu üben und fit für das Lernen zu bleiben, darfst du dir gerne unsere Strategiekarten ansehen. Wer weiss, vielleicht entdeckst du noch den einen oder anderen neuen Tipp. Falls du Lust hast, kannst du auch die entsprechenden Übungen lösen. Damit bleibst du garantiert lernstark.

Ja. (weiter auf der nächsten Seite)

Bei welchem/ welchen Buchstaben hast du weniger als 10 Punkte erreicht?

A



Tipp: Schau dir folgende Strategiekarte an:



B



Tipp: Schau dir folgende Strategiekarte an:



C



Tipp: Schau dir folgende Strategiekarte an:



D



Tipp: Schau dir folgende Strategiekarte an:



E



Tipp: Schau dir folgende Strategiekarte an:



F



Tipp: Schau dir folgende Strategiekarte an:



G



Tipp: Schau dir folgende Strategiekarte an:



H



Tipp: Schau dir folgende Strategiekarte an:



I



Tipp: Schau dir folgende Strategiekarte an:



J



Tipp: Schau dir folgende Strategiekarte an:



K



Tipp: Schau dir folgende Strategiekarte an:



Wenn du dir die vorgeschlagenen Strategiekarten angeschaut und die entsprechenden Übungen gelöst hast, darfst du dir gerne auch die **übrigen Strategiekarten** durchsehen und die Übungen dazu lösen.

Wer weiss, vielleicht entdeckst du noch den einen oder anderen neuen Tipp.

So eignest du dir Schritt für Schritt wichtige Strategien für dein Lernen an!