

III Lernberatung

1 Warum Lernberatung?

Fallbeispiel: Marc

Marc, ein Schüler der 8. Klasse, hat eher befriedigende bis ausreichende Leistungen. Oft verhäut er Arbeiten und schafft es erst gegen Ende des Schuljahres, die gefährdete Versetzung zu erreichen. Die Eltern, insbesondere die Mutter, sind von seinen schwachen schulischen Leistungen sehr enttäuscht und auch gestresst. Sie haben kein Verständnis für seine offensichtliche Faulheit. Marc ist im Unterricht ein eher stiller und zurückhaltender Schüler. Er meldet sich kaum, kann jedoch teilweise mit guten Unterrichtsbeiträgen glänzen. Die Mutter glaubt, dass Marc keinen Ehrgeiz hat und sich nicht für die Schule motivieren kann. Wenn etwas nicht klappt, hat Marc immer die Ausrede, dass es an dem jeweiligen Lehrer liege.

Die Beratung von Schülern zum Lernen und von Eltern zur Unterstützung von Lernprozessen zu Hause hat in den letzten Jahren zunehmend an Bedeutung gewonnen. Dafür gibt es unterschiedliche Gründe: Ein Aspekt sind sicherlich die veränderten schulischen und beruflichen Anforderungen, mit denen die Schüler heute konfrontiert werden. Das selbstständige – auch selbstregulierte – Lernen und Erarbeiten von Inhalten hat an Bedeutung gewonnen. Entsprechende Kompetenzen werden von den Schülern erwartet, wenn sie nach der Schule in den Berufsalltag einsteigen, und sie werden auch als Bildungsziele formuliert.

*Lernberatung
gewinnt an
Bedeutung*

Für die Schüler bedeutet dies, dass sie entsprechende Kompetenzen im Laufe ihrer Schullaufbahn erwerben sollten – und für die Eltern ergeben sich Unterstützungsmöglichkeiten, aber auch viele Fragen, wie sie ihre Kinder denn nun „richtig“ unterstützen können.

Insbesondere bei den Hausaufgaben und beim Lernen zu Hause wird das selbstregulierte Lernen wichtig, denn hier gibt es keine „Kontrolle“ oder „Anleitung“ durch den Lehrer. Für Eltern ist die Betreuung der Hausaufgaben oft eine konfliktbehaftete Situation – nicht selten kommt es zum Streit zwischen dem Kind/dem Jugendlichen und den Eltern. Eltern sind sich dabei oft unsicher, wie sie ihr Kind beim Lernen richtig unterstützen können, und wünschen sich Beratung durch den Lehrer.



Als Lehrer sind Sie ein Experte für das Gestalten und Unterstützen von Lernprozessen und können Eltern wichtige Hinweise geben, wie sie ihr Kind dabei unterstützen können, Ziele zu formulieren und zu erreichen,

Selbstvertrauen zu entwickeln, Verantwortung zu übernehmen und über das eigene Lernverhalten nachzudenken.

*Ansatzpunkte
der Lern-
beratung*

In diesem Kapitel stellen wir eine Auswahl von Strategien und Tipps vor, die Sie als konkrete Ansatzpunkte für eine Lernberatung heranziehen können. Viele der Strategien und Tipps wurden in ersten Versionen im Rahmen des von der Deutschen Forschungsgemeinschaft finanzierten Schwerpunktprogramms Bildungsqualität von Schule (2000–2006) am Institut für Psychologie² an der Technischen Universität Darmstadt entwickelt und erprobt. In diesem Buch werden Weiterentwicklungen der Strategien und Tipps vorgestellt. Als Rahmenmodell zur Strukturierung des Lernens und zur Einordnung von Lernproblemen mit den jeweiligen Strategien und Tipps, beziehen wir uns auf das Modell des selbstregulierten Lernens nach Schmitz & Schmidt (2007). Dieses Modell stellen wir Ihnen im Folgenden kurz vor.

2 Grundlagen des selbstregulierten Lernens

Der Begriff des **selbstregulierten Lernens** begegnet uns heutzutage sehr häufig – insbesondere, wenn man, so wie Sie, in einem pädagogischen Berufsfeld arbeitet. Sicherlich haben Sie sich auch schon gefragt: Was ist das eigentlich, das selbstregulierte Lernen? Was steckt dahinter? In der Literatur finden sich unterschiedliche Konzeptionen und Modelle, die auf verschiedenen theoretischen Überlegungen basieren.

*Phasen
des Lern-
prozesses*

Wir beziehen uns in diesem Kapitel auf das Modell des selbstregulierten Lernens nach Schmitz und Schmidt (2007). Wir haben uns für dieses Modell entschieden, da es sich in vielen Seminaren und Workshops mit Schülern, Eltern und Lehrern als sehr geeignet erwiesen hat. Wir werden das Modell insbesondere heranziehen, um die Struktur des Lernprozesses zu verdeutlichen und die vorgestellten Strategien und Tipps entsprechend einzuordnen. Deshalb werden wir eine vereinfachte Version des Modells heranziehen.

Schmitz und Schmidt (2007) unterscheiden drei Phasen des Lernprozesses:

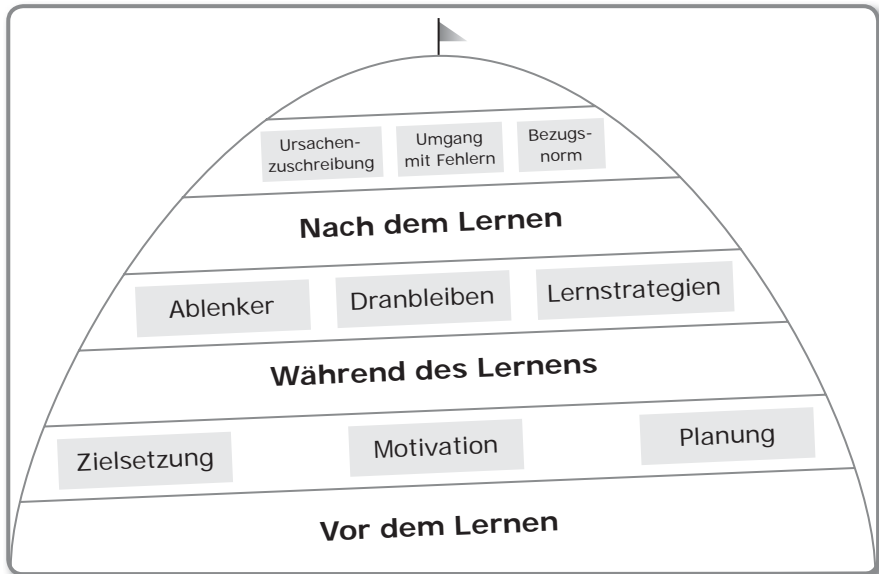
- die Phase vor dem Lernen (präaktional),
- die Phase während des Lernens (aktional) und
- die Phase nach dem Lernen (postaktional).

Diese drei Phasen laufen nacheinander ab und beinhalten jeweils spezifische Aspekte.



² Arbeitsgruppe Pädagogische Psychologie, Prof. Dr. Bernhard Schmitz

Der Phase **vor dem Lernen** können die Aspekte Zielsetzung, Motivation und Planung von Lernprozessen (Zeitplanung, Planung von Strategien zur Aufgabebearbeitung) zugeordnet werden. Zur Phase **während des Lernens** zählen der Umgang mit Ablenkern, das Dranbleiben an Aufgaben (Volition) und der Einsatz von Lernstrategien. **Nach dem Lernen** wird über den Lernprozess nachgedacht. Dabei sind insbesondere die Ursachenzuschreibung, der Umgang mit Fehlern und die Bezugsnormierung von Bedeutung. Die Phasen des Lernprozesses und die dazugehörigen spezifischen Aspekte werden im Berg des Lernens (Abbildung 6) noch einmal grafisch veranschaulicht.



Berg des Lernens

Abb. 6: Berg des Lernens (Quelle: Hertel, 2009)

In jeder Phase des Lernprozesses sind spezifische Aspekte von Bedeutung. Es sind verschiedene Anforderungen zu bewältigen, und es können unterschiedliche Probleme austreten. Dabei ist zu beachten, dass die vorherige Phase sich jeweils auf die nachfolgende auswirkt. Nach diesem Modell ist Lernen ein zyklischer Prozess, der aus vielen aufeinander folgenden Einheiten von Lernphasen besteht, die aufeinander Einfluss nehmen. Demnach beeinflusst die Planung des Lernens in der Phase „Vor dem Lernen“ dann auch das konkrete Lernverhalten in der Phase „Während des Lernens“, welches dann wiederum zu einem Lernergebnis führt, dass in der Phase „Nach dem Lernen“ eingeordnet wird. Wichtig ist dabei, zu beachten, dass sich die Phase „Nach dem Lernen“ konsequenterweise auf die nächste Phase „Vor dem Lernen“ auswirkt. Das Nachdenken über die Bearbeitung der Hausaufgaben am Vortag wirkt sich also auf die Zielsetzung, die Motivation und die Planung des Lernens für den Folgetag aus.

Lernen ist ein zyklischer Prozess

Wichtig ist auch, zu bedenken, dass eine bewusste Selbstregulation in vielen, aber nicht in allen Situationen sinnvoll ist. Bei automatisierten Handlungen kann ein bewusstes Nachdenken über das eigene Handeln z. B. dazu führen, dass der Ablauf der Handlung unterbrochen wird. Dies ist z. B. der Fall, wenn man beim Autofahren bewusst überlegt, in welchen Gang man eigentlich gerade schalten sollte. Selbstregulation kann auch hinderlich sein, wenn man sich gerade sehr intensiv und konzentriert mit einem Thema befasst und ggf. sogar in einen Flow-Zustand kommt, in dem man sehr produktiv arbeitet. Hier ist keine Regulation erforderlich, das bewusste Reflektieren über das eigene Vorgehen kann die intensive Arbeitsphase unterbrechen. In Situationen, in denen Lernprobleme auftreten oder sich ungünstige Lerngewohnheiten eingeschlichen haben, ist das selbstregulierte Lernen allerdings ein wichtiger Ansatzpunkt.

3 Ansatzpunkte für Eltern

In allen Phasen des Lernprozesses können Schüler von Eltern und Lehrern bei der Bewältigung der Anforderungen unterstützt werden. So kann das selbstregulierte Lernen der Schüler gefördert werden.

Eltern können positiv auf die Lernentwicklung ihres Kindes einwirken, indem sie einerseits im Sinne eines Modells wünschenswerte Verhaltens- und Vorgehensweisen selbst vorleben. Sie können z. B. den Familienalltag mithilfe eines Wochenplans (siehe Kapitel V: Erziehungsberatung) strukturieren und mit dem Kind einen entsprechenden Wochenplan für das Lernen und für seine speziellen Termine erstellen. So kann das Planungsverhalten der Kinder geschult werden. Andererseits können Sie in der Lernsituation durch die Bereitstellung konkreter Strategien unterstützen. Im vorangegangenen Abschnitt haben wir ein Lernmodell vorgestellt, welches den Lernprozess in drei Phasen einteilt. Für jede dieser Phasen gibt es spezielle Anforderungen an die Kinder/Jugendlichen und entsprechend gibt es auch für jede Phase spezifische Unterstützungsmöglichkeiten auf Elternseite. Diese sind in der folgenden Abbildung schematisch dargestellt.

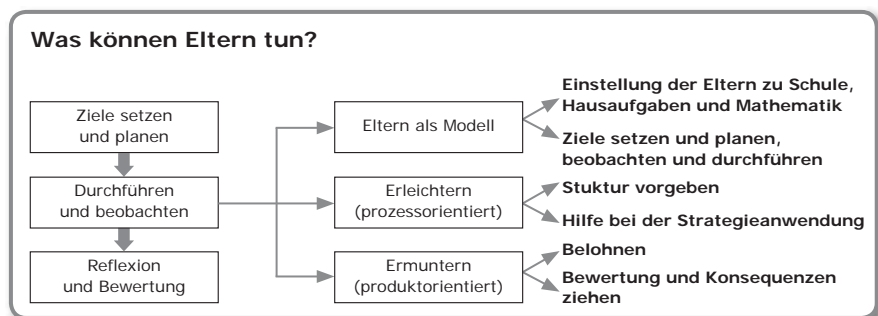


Abb. 7: Ansatzpunkte für Eltern bei der Unterstützung des Lernens (Quelle: in Anlehnung an Miethner, Schmidt und Schmitz, 2008).

Im Beratungsprozess kann diese Phaseneinteilung bei der Entwicklung von Lösungsansätzen und bei der Suche nach Stärken und Ressourcen der Eltern herangezogen werden. Es ist hilfreich, (1) Probleme in bestimmten Lernphasen zu lokalisieren, (2) konkrete Lösungsansätze mit Bezug auf die Phasen des Lernprozesses zu erarbeiten und (3) in den einzelnen Phasen des Lernprozesses nach Stärken und Ressourcen der Eltern zu suchen.

Stärken und Ressourcen der Eltern

In der Phase „Vor dem Lernen“ können die Eltern ihr Kind beim Setzen von Zielen und bei der Planung z. B. dadurch unterstützen, dass sie als Modelle fungieren und die entsprechenden Verhaltensweisen vorleben. Wichtig ist dabei auch die Einstellung der Eltern zur Schule, zu den Hausaufgaben und zu einzelnen Schulfächern. In der Phase „Während des Lernens“ können Eltern ihrem Kind das Lernen erleichtern, indem sie Strukturen vorgeben und auf Anfrage bei der Anwendung von Lern- und Arbeitsstrategien unterstützen. In der Phase „Nach dem Lernen“ sind die Eltern insbesondere im Hinblick auf das Einordnen der Ergebnisse, das Ableiten von Konsequenzen und das Belohnen gefragt.

Unterstützung in den Lernphasen

In diesem Kapitel geben wir einen Überblick über die zentralen Ansatzpunkte für Eltern. Weiterführende Hinweise für Eltern finden sich bei Miethner, Schmidt und Schmitz (2008).

4 Wann ist Lernberatung wichtig?

Im Schulalltag können sich Probleme mit dem Lernen sehr unterschiedlich äußern. Sehr offensichtlich werden sie, wenn Schüler schlechte Leistungen erbringen oder sich trotz vielem Üben nicht verbessern. Aber auch bei Schülern, die oft die Hausaufgaben vergessen, sich nicht für die Schule motivieren können oder sich leicht ablenken lassen, können Probleme mit dem Lernen die Ursache sein. Nicht zu vergessen sind Schüler, die gute bis befriedigende Leistungen erzielen, die aber Ihrer Einschätzung nach eigentlich mehr Potenzial haben.

Anlässe für Lernberatung

Zunächst ist es wichtig, die Lernprobleme einzugrenzen – dabei kann die Unterteilung des Lernprozesses in die drei vorgestellten Phasen (Vor dem Lernen, Während des Lernens, Nach dem Lernen) sehr hilfreich sein. In den Phasen können dann noch einmal konkrete Problembereiche aufgespürt werden. Für diesen Schritt kann der Berg des Lernens (Abbildung 6) herangezogen werden. Bei sehr stark ausgeprägten Lernproblemen ist vorab eine umfassende Diagnostik durch Experten zu empfehlen, um Teilleistungsstörungen oder gesundheitliche Beeinträchtigungen auszuschließen. Auf die Anzeichen von Teilleistungsstörungen wird in Kapitel IV eingegangen.



Um die Problembereiche in den einzelnen Phasen aufzuspüren, können folgende Fragen an die Eltern hilfreich sein:

Vor dem Lernen

Problem-bereich	Frage	Antwort
Vor dem Lernen		
Zielsetzung	Setzt Ihr Kind vor dem Lernen fest, was es an diesem Tag erreichen möchte?	ja <input type="checkbox"/> nein <input type="checkbox"/>
	Setzt sich Ihr Kind Ziele für das Lernen / für die nächste Klassenarbeit?	ja <input type="checkbox"/> nein <input type="checkbox"/>
Motivation	Fällt es Ihrem Kind leicht, mit den Hausaufgaben anzufangen?	ja <input type="checkbox"/> nein <input type="checkbox"/>
	Denkt Ihr Kind vor dem Lernen daran, wie es sich später belohnen kann?	ja <input type="checkbox"/> nein <input type="checkbox"/>
Planung	Macht Ihr Kind beim Lernen gezielte, vorher eingeplante Pausen?	ja <input type="checkbox"/> nein <input type="checkbox"/>
	Erstellt Ihr Kind einen Zeitplan für die Woche und die Hausaufgaben?	ja <input type="checkbox"/> nein <input type="checkbox"/>

Während des Lernens

Problem	Frage	Antwort
Während des Lernens		
Innere Ablenker	Fällt es Ihrem Kind leicht, beim Lernen mit den Gedanken dabeizubleiben?	ja <input type="checkbox"/> nein <input type="checkbox"/>
	Kann sich Ihr Kind beim Lernen gut konzentrieren?	ja <input type="checkbox"/> nein <input type="checkbox"/>
Äußere Ablenker	Schaltet Ihr Kind beim Erledigen der Hausaufgaben sein Handy aus?	ja <input type="checkbox"/> nein <input type="checkbox"/>
	Sorgt Ihr Kind dafür, dass es beim Lernen nicht abgelenkt wird?	ja <input type="checkbox"/> nein <input type="checkbox"/>
„Dranbleiben“	Kann Ihr Kind den Willen aufbringen, bis zum Ende der Hausaufgaben durchzuhalten?	ja <input type="checkbox"/> nein <input type="checkbox"/>
	Fällt es Ihrem Kind leicht, nach einer Pause wieder anzufangen?	ja <input type="checkbox"/> nein <input type="checkbox"/>

Problem	Frage	Antwort
Während des Lernens		
Lernstrategien	Haben Sie Ihr Kind schon einmal beim Lernen beobachtet, um zu sehen, wie es vorgeht?	ja <input type="checkbox"/> nein <input type="checkbox"/>
	Wissen Sie, welche Lernstrategien Ihr Kind beim Lernen einsetzt?	ja <input type="checkbox"/> nein <input type="checkbox"/>

Nach dem Lernen

Problem	Frage	Antwort
Nach dem Lernen		
Reflexion	Überlegt Ihr Kind nach den Hausaufgaben, wie es diese hätte besser machen können?	ja <input type="checkbox"/> nein <input type="checkbox"/>
	Macht sich Ihr Kind nach dem Erledigen der Hausaufgaben Gedanken darüber, wie es vorgegangen ist?	ja <input type="checkbox"/> nein <input type="checkbox"/>
Bezugsnorm	Vergleicht Ihr Kind die Note in einer Arbeit (z. B. Mathe) mit den Noten der Mitschüler?	ja <input type="checkbox"/> nein <input type="checkbox"/>
	Vergleicht Ihr Kind die Note in einer Arbeit (z. B. Mathe) mit der Note in der letzten Arbeit?	ja <input type="checkbox"/> nein <input type="checkbox"/>
Ursachenzuschreibung	Hat Ihr Kind das Gefühl, seine Noten beeinflussen zu können?	ja <input type="checkbox"/> nein <input type="checkbox"/>
	Wenn Ihr Kind eine schlechte Note bekommt, gibt es sich selbst die Schuld?	ja <input type="checkbox"/> nein <input type="checkbox"/>

*Nicht zu viele
Punkte auf
einmal in An-
griff nehmen*

Für das Gelingen der Lernberatung ist es sehr wichtig, dass Sie gemeinsam mit den Eltern/dem Schüler einige zentrale Ansatzpunkte festlegen, mit denen sie beginnen wollen. Wenn Sie sich zu viel auf einmal vornehmen und an zu vielen Aspekten auf einmal arbeiten, wird die Lernberatung sehr wahrscheinlich nicht erfolgreich verlaufen. Denn die gleichzeitige Behandlung zu vieler Aspekte kann zu Überforderung führen – alles wird halb und nichts wird richtig gemacht. Die wichtigen Erfolgserlebnisse bleiben aus und die Motivation, die Lösungswege weiter zu verfolgen bzw. die neuen Strategien weiter umzusetzen, sinkt.

*Lernverhalten
ändern =
Gewohnheiten
ändern*

Denken Sie immer daran, dass es sich beim Lernverhalten um Gewohnheiten handelt, die sich teilweise über Jahre eingeschliffen haben. Wenn Sie nun daran arbeiten, das Lernverhalten zu verändern, dann bedeutet das genau genommen, dass sie daran arbeiten, Gewohnheiten zu ändern. Aus Ihrer eigenen Erfahrung kennen Sie sicherlich einige Situationen, in denen Sie oder gute Freunde, Bekannte oder Familienmitglieder versucht haben, Gewohnheiten zu verändern. Das ist keine leichte Aufgabe, aber es kann gelingen, wenn man an den Vorsätzen und Zielen festhält.

*Zeit nehmen
und geben*

Schüler und Eltern sind manchmal sehr enttäuscht, wenn sich nicht sofort merkbare Veränderungen ergeben oder wenn sie feststellen, dass die Umsetzung der Ziele mit einem hohen Aufwand verbunden ist. Deshalb ist es hilfreich, schon bei der Erarbeitung der Ansatzpunkte und Lösungswege darauf hinzuweisen, dass in der Lernberatung ungünstige Lern- und Unterstützungsgewohnheiten bearbeitet werden, was seine Zeit benötigt.



5 Konkrete Ansatzpunkte und Strategien der Lernberatung

*Lerntipps für
die Phasen
des Lernpro-
zesses*

In diesem Abschnitt stellen wir Ihnen eine Auswahl von Ansatzpunkten, Strategien und Tipps vor, die Sie in Lernberatungsgesprächen mit Eltern und Schülern heranziehen können. Dabei orientieren wir uns an der vorgestellten Einteilung des Lernprozesses in drei Phasen und besprechen diese der Reihe nach. Die Schwerpunkte liegen dabei auf den im Berg des Lernens (Abbildung 6) aufgeführten Aspekten der einzelnen Lernphasen. Jeder Phase werden dann entsprechende Strategien zugeordnet. Diese Einteilung können Sie selbstverständlich um weitere Strategien, die Sie gerne verwenden, erweitern.

5.1 Was kann man bereits vor dem Lernen tun?

Oft gehen unserem Handeln Schritte voraus, die manchmal bewusst und manchmal eher unbewusst sind. So sind z. B. Urlaubsreisen meist einige Monate im Voraus geplant, bevor der Einkauf für das Wochenende erledigt wird, schreibt man einen Einkaufszettel, und wenn man einen Bus erreichen möchte, überlegt man, wann man von zu Hause aufbrechen muss, um pünktlich an der Bushaltestelle zu sein.

Genauso ist es auch mit dem Lernen: Bereits bevor das Buch aufgeschlagen und das Heft ausgepackt wird, gibt es Schritte, die dazu beitragen können, dass Lernen besser gelingt. Dies ist den Schülern und Eltern manchmal allerdings nicht bewusst. Deshalb ist die Phase „Vor dem Lernen“ ein wichtiger Ansatzpunkt in der Lernberatung.

In diesem Abschnitt werden Strategien und Tipps für die folgenden Aspekte der Phase „Vor dem Lernen“ vorgestellt:

- Ziele setzen
- Motivation
- Planung

Ziele setzen

Das Setzen und Verfolgen von Zielen ist ein wichtiger Aspekt beim Lernen (wie auch bei anderen Handlungen). Durch das Setzen von Zielen bekommen unsere Handlungen eine Richtung – es wird deutlich, welche Handlungsschritte notwendig sind. Außerdem motivieren uns Ziele, die Handlungen tatsächlich durchzuführen und weiterzuverfolgen. Die Wirkung von Zielen kann an vielen Beispielen aufgezeigt werden. Wir haben einen Ausschnitt aus „Alice im Wunderland“ ausgewählt, den Sie auch in Gesprächen mit Schülern und Eltern einbringen können.

Ziele geben dem Handeln eine Richtung und motivieren

„Würdest du mir bitte sagen, wie ich von hier aus weitergehen soll?“, fragte Alice.

„Das hängt zu einem großen Teil davon ab, wohin du gehen möchtest“, antwortete die Katze.

„Ach, wohin ist mir eigentlich gleich“, sagte Alice.

„Dann ist es auch egal, wie du weitergehst“, sprach die Katze.

Ausschnitt aus „Alice im Wunderland“

*Über Ziele
reflektieren*

Eltern sind sich oft unsicher, welche Ziele ihr Kind beim Lernen und in der Schule verfolgt. Deshalb kann es ein erster Schritt sein, Eltern zunächst dazu anzuregen, (1) über ihre Ziele für ihr Kind und (2) über die Ziele, die der Schüler für sich selbst verfolgt, nachzudenken. Dazu können Sie den Eltern die folgenden Fragen stellen:

1) Wenn Sie einmal darüber nachdenken, welche Ziele Sie für Ihr Kind haben. Was fällt Ihnen ein?

(Dabei können Eltern durchaus sowohl Ziele im Bereich der Persönlichkeitsentwicklung, der schulischen Entwicklung als auch in Bezug auf den Freundeskreis aufzählen.)

Nachdem Sie einige Zeit über diese Frage gesprochen haben, können Sie dann folgende Fragen anschließen:

2) Wenn Sie nun einmal nachdenken, welche Ziele Ihr Kind verfolgt. Was fällt Ihnen ein?

(Dabei können Eltern durchaus sowohl Ziele im Bereich der Persönlichkeitsentwicklung, der schulischen Entwicklung als auch in Bezug auf den Freundeskreis u. a. aufzählen.)

3) Wie können Sie als Eltern Ihr Kind dabei unterstützen, seine Ziele zu erreichen?



Alternativ können Sie Eltern diese Fragen auch zu Hause in aller Ruhe bearbeiten lassen. Eine entsprechende Vorlage finden Sie auf der Begleit-CD.

In Elterntrainings machen wir oft die Erfahrung, dass Eltern auf die erste Frage (Ihre Ziele für Ihr Kind?) viele Antworten finden. Dagegen fällt ihnen die Beantwortung der zweiten Frage (Die eigenen Ziele des Kindes) vergleichsweise schwer.

*Ziele der
Kinder
erfragen*



Um das Kind beim Lernen unterstützen zu können, ist es allerdings sehr wichtig, zu wissen, welche Ziele der Schüler selbst verfolgt. In einem Beratungsgespräch können Sie Eltern dazu ermuntern, mit ihren Kindern über deren Zielsetzung zu sprechen. Da es manchmal schwer fallen kann, den Einstieg in ein solches Zielgespräch zu finden, können Sie den Eltern als Hilfestellung einen Gesprächsleitfaden an die Hand geben. Eine Vorlage finden Sie auf der Begleit-CD.

In Gesprächen über Ziele ist zu beachten, dass ...



... **jüngere Kinder manchmal Schwierigkeiten damit haben, die langfristige Perspektive der Erwachsenen (Eltern/Lehrer) nachzuvollziehen.**

... **Jugendliche und junge Erwachsene langfristige Ziele manchmal als sehr belastend erleben.**

In Gesprächen mit jüngeren Kindern ist es deshalb hilfreich, bei der Zielsetzung kürzere Zeitspannen ins Auge zu fassen, z. B. die nächste Woche, den nächsten Monat, bis zum Ende dieses Schulhalbjahres. Nur wenn das Kind die Zeitspanne überschauen kann, kann die Formulierung von Zielen erfolgreich sein.

*Kurzfristige
Ziele*

Spricht man mit Jugendlichen oder jungen Erwachsenen, können langfristige Ziele (z. B. Berufswünsche, Studienwünsche) als sehr belastend empfunden werden – insbesondere, wenn sie mit hohen subjektiven Leistungsanforderungen und -erwartungen einhergehen. In solchen Situationen ist es besonders wichtig, die langfristigen Ziele in mehrere Teilziele aufzuteilen, die erreicht werden können. Das „große“ Ziel wird so besser handhabbar, der Weg wird klarer und das Vertrauen, das Ziel tatsächlich erreichen zu können, steigt.

*Langfristige
Ziele*

Die Ergebnisse von Zielgesprächen können in einem Zielplan festgehalten werden. Hierbei wird zunächst ein langfristiges Ziel festgelegt. Dieses wird dann unterteilt in mehrere Zwischenziele. Für jedes Zwischenziel wird gemeinsam überlegt, (1) was das Kind/der Jugendliche schon kann und (2) was es/er noch üben muss. Es wird auch festgehalten, (3) wie das Kind/der Jugendliche und die Eltern erkennen, dass das Zwischenziel erreicht ist. Zusätzlich wird (4) ein Zeitpunkt festgelegt, an dem das Ziel erreicht sein soll. Die folgende Abbildung zeigt ein Beispiel für einen solchen Zielplan. Eine Vorlage finden Sie auf der Begleit-CD.

Zielplan



Mein Zielplan

Langfristiges Ziel: _____

Zwischen- ziel	Was kann ich schon?	Was muss ich noch üben?	Wann habe ich das Zwischenziel erreicht?	Wann will ich damit fertig sein?	Geschafft!

Abb. 8: Zielplan

Sicherlich ist es aber nicht in jeder Situation direkt möglich, einen Zielplan zu erstellen. Darum stellen wir an dieser Stelle noch einmal die zentralen Kriterien vor, denen Ziele genügen sollten. Diese können dann sowohl bei der Formulierung von Zielen als auch zur Überprüfung bereits gesetzter Ziele herangezogen werden.

Kriterien für das Formulieren von Zielen



Ziele sind SMART

- S** spezifisch
- M** messbar
- A** anspruchsvoll
- R** realistisch
- T** terminiert

Beim Erarbeiten von Zielen ist zunächst zu beachten, dass das Ziel **spezifisch** formuliert ist. Das bedeutet, dass konkrete Verhaltensweisen, die mit dem Ziel einhergehen, sehr genau beschrieben werden. Das Ziel sollte verhaltensnah formuliert sein. Zudem ist es wichtig, dass das Ergebnis auch **messbar** ist

– denn nur dann kann überprüft werden, ob das Ziel auch erreicht wurde. Dabei sollte das angestrebte Ziel auch **anspruchsvoll** sein. Nur anspruchsvolle Ziele sind herausfordernd und motivieren dazu, sich anzustrengen. Allerdings sollte darauf geachtet werden, dass das Ziel nicht zu hoch gesteckt wird, sondern dass es **realistisch** ist, es zu erreichen. Und zuletzt sollte das Ziel auch **terminiert** sein, d. h. es sollte einen Zeitpunkt geben, an dem das Ziel erreicht sein sollte und an dem dann auch überprüft wird, ob es erreicht wurde. Dies hilft, Aufschiebeverhalten zu reduzieren.

Lernen mit Ziel

Uli hat im letzten Englisch-Vokabeltest nicht gut abgeschnitten. Für den nächsten Vokabeltest möchte er besser vorbereitet sein. Wie kann er dieses Ziel formulieren?

Beispiel für ein nicht SMART formuliertes Ziel

Ich möchte in der nächsten Zeit mehr Englisch Vokabeln üben.

Beispiel für ein SMART formuliertes Ziel

Ich möchte in den nächsten zwei Wochen jeden Montag und Mittwoch zusätzlich zu den Hausaufgaben 20 Minuten Englischvokabeln üben und dabei meine Lernkartei anwenden.

*Leistungen
realistisch
einschätzen*

Ein wichtiger Punkt bei der Zielsetzung ist es demnach, anspruchsvolle, aber realistische Ziele zu setzen. Die realistische Einschätzung der eigenen Leistung (aus Schülerperspektive) bzw. der Leistung des Kindes/des Jugendlichen (aus Elternperspektive) ist hierfür zentral. Schülern fällt es nicht immer leicht, ihre eigene Leistung realistisch einzuordnen und auch in Elterngesprächen ist dies ein herausforderndes Thema. Hilfreich ist es, den Einstieg über eine kurze Darstellung der unterschiedlichen Bezugsnormen zu wählen. Danach können die Aspekte der einzelnen Vergleichsmöglichkeiten zur Einordnung der Leistung offen angesprochen werden.

Den richtigen Anspruch an sich selbst haben:

Kriterienbezogene Bezugsnorm

Hier erfolgt der Vergleich mit einem vorgegebenen Kriterium, das erreicht werden soll. Dies ist z. B. der Fall, wenn 50 % der Punkte zum Bestehen einer Prüfung erreicht werden müssen. In der Schule jedoch kommt dies eher selten vor.

Soziale Bezugsnorm

Hier erfolgt ein Vergleich mit Freunden und Mitschülern – also im sozialen Bezugsrahmen. Es findet eine Einordnung im Kreis der direkten Bezugsgruppe statt. Dies ist z. B. der Fall, wenn die Noten in einer Klassenarbeit mit den Mitschülern verglichen werden.

Individuelle Bezugsnorm

Hier erfolgt ein Vergleich der Leistung mit den bisher erreichten individuellen Leistungen. Es findet eine Einordnung der erzielten Leistung im persönlichen Leistungsprofil statt. Dies ist z. B. der Fall, wenn ein Schüler die Note in der aktuellen Klassenarbeit mit der Note in der vorangegangenen Klassenarbeit vergleicht.



Aus wissenschaftlichen Untersuchungen ist bekannt, dass die Wahl der Bezugsnorm einen Einfluss auf die Leistungsentwicklung von Schülern nimmt. Bei Schülern, die eine individuelle Bezugsnorm anlegen – also ihre Leistung mit eigenen Vorleistungen vergleichen – konnte ein positiverer Entwicklungsverlauf beobachtet werden als bei Schülern, die eine soziale Bezugsnorm anlegen. Deshalb ist es wichtig, Schüler und Eltern bei der Formulierung von Zielen dazu zu ermuntern, die individuelle Bezugsnorm anzuwenden. Dies hilft auch dabei, realistische Ziele zu formulieren.

*Individuelle
Bezugsnorm
anlegen*

Motivation

Ein weiterer wichtiger Aspekt in der Phase „Vor dem Lernen“ ist die Motivation zum Lernen. Dabei können zwei Arten der Motivation unterschieden werden: die intrinsische Motivation und die extrinsische Motivation.

*Motivations-
systeme*

Sicherlich ist es sehr wünschenswert, dass Kinder aus einer intrinsischen

*Intrinsische
Motivation
anstoßen*

Von **intrinsischer Motivation** spricht man, wenn das Erledigen einer Aufgabe selbst bereits Freude bereitet und als belohnend empfunden wird. Bezogen auf das Lernen ist dies z. B. der Fall, wenn Kinder sich aus Freude und Spaß am Lernen einer Aufgabe zuwenden und lernen.

Von **extrinsischer Motivation** spricht man, wenn eine Aufgabe ausgeführt wird, um eine Belohnung zu erhalten. Das Erledigen der Aufgabe ist dann ein Mittel zum Zweck. Bezogen auf das Lernen ist dies z. B. der Fall, wenn ein Kind für eine Arbeit lernt, weil es für eine sehr gute Leistung ein Geschenk versprochen bekommen hat.



Motivation und einem Interesse für die Inhalte heraus lernen. Allerdings ist dies nicht immer gegeben. Hier kann es hilfreich sein, zunächst über angemessene Belohnungen extrinsische Motivation hervorzurufen. So kann das Kind dazu angeregt werden, sich zunächst überhaupt erst einmal mit den Inhalten zu befassen. Aus der Beschäftigung mit den Inhalten und Erfolgserlebnissen in der Schule (z. B. weil das Kind sich dann plötzlich am Unterricht beteiligen kann) wird dann auch die intrinsische Motivation angeregt. Wichtig ist es allerdings, die Belohnungen langsam ausklingen zu lassen, wenn sich eine intrinsische Motivation entwickelt.

Vorbild sein Eltern und Lehrer sind auch im Bereich der Motivation Vorbilder für das Kind bzw. die Schüler. Eine Möglichkeit, herauszufinden, wie die Motivation des Schülers gefördert werden kann, ist zunächst, zu überlegen, wie sich die Eltern bzw. wie Sie sich selbst motivieren. Um im Beratungsgespräch eine entsprechende Reflexion einzuleiten, können Sie den Eltern z. B. die folgenden Fragen stellen:

Wie motivieren Sie sich, wenn ...

... Ihre Steuererklärung ansteht?

... ein Berg Bügelwäsche auf Sie wartet?

(Selbstverständlich können Sie diese Fragen auch für sich selbst beantworten, um herauszufinden, wie Sie sich selbst motivieren.)

Sie werden feststellen, dass Eltern ganz unterschiedliche Strategien nennen, um sich selbst für diese oder ähnliche „ungeliebte“ Aufgaben zu motivieren. Das Interessante dabei ist, dass die gleichen Strategien auch bei Schülern zur Selbstmotivierung beitragen können. Um die Selbstmotivation ihres Kindes zu unterstützen, können Eltern als Vorbild vorangehen und ihrem Kind erzählen, welche Strategien sie selbst nutzen, wenn sie sich für ungeliebte Aufgaben motivieren müssen. Für die Eltern mag dies vielleicht die Steuererklärung oder der Berg Bügelwäsche sein – für das Kind ist es das Lernen und die Hausaufgaben.



Um das Erarbeiten von Selbstmotivierungsstrategien zu unterstützen, genannte Strategien einzuordnen oder neue Strategien aufzuzeigen, werden im folgenden Kasten die Selbstmotivierungsstrategien aufgeführt. Diese Zusammenstellung finden Sie auch auf der Begleit-CD.

Strategien zur Selbstmotivierung

- **Selbstbesprechung/Selbstermunterung**
Sich selbst Mut zusprechen/Mut machen
- **Konsequenzen (negativ/positiv)**
Sich positive Konsequenzen und negative Konsequenzen vor Augen halten
- **Konzentrationsstrategien**
Übungen zur Förderung der Konzentration durchführen (Suchbilder, Imaginationsübungen)
- **Soziale Unterstützung**
Sich mit anderen verabreden, z. B. zum Lernen oder zum Hausaufgaben machen (Hier wird deutlich, dass auch andere in der gleichen Situation sind.)
- **Selbstbelohnung**
Sich, nachdem die Arbeit getan ist, eine kleine Belohnung gönnen (Dies kann z. B. eine Tasse Kakao oder eine Runde Fahrrad fahren sein.)
- **Pausen**
Sich nach einem Lernabschnitt eine Erholungspause gönnen (Dies ist auch wichtig, damit die neu gelernten Inhalte verarbeitet werden können.)
- **Entspannung**
Vor oder nach einem Lernabschnitt eine kurze Entspannungsphase einplanen und kurze Entspannungsübungen durchführen (z. B. Progressive Muskelrelaxation, eine kurze Fantasiereise, eine Wahrnehmungsübung oder Entspannungsmusik)
- **Rituale**
Rituale tragen zur Selbstmotivierung bei, weil sie Handlungsphasen direkt einleiten und vorbereiten. Andere Handlungsalternativen werden so aus der Wahrnehmung ausgeblendet. So kann z. B. eine Konzentrationsübung oder eine Entspannungsübung als Ritual zu Beginn der Hausaufgaben durchgeführt werden. Es ist dann selbstverständlich, dass nach dem Ritual mit den Hausaufgaben begonnen wird. Es ist auch hilfreich, die Hausaufgaben immer zur selben Uhrzeit zu erledigen.

Eine Möglichkeit, die Motivation direkt mit dem Lernen zu verknüpfen, ist der Lernvertrag. Ein Beispiel für einen Lernvertrag und Hinweise, welche Punkte beim Erstellen eines Lernvertrages zu beachten sind, finden Sie in Kapitel V.