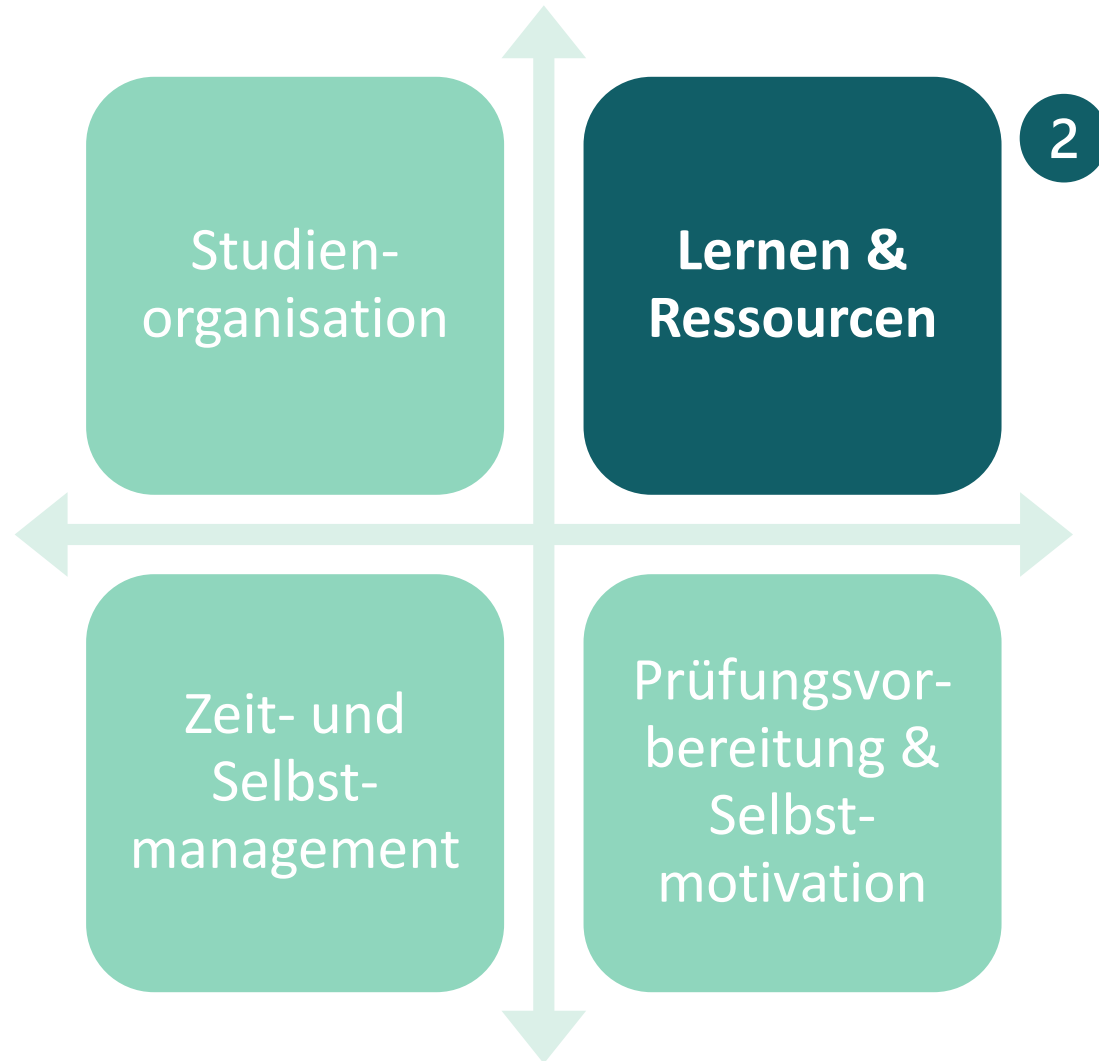


Workshopreihe Schlüsselkompetenzen

Informatik
Hauptcampus

H O C H
S C H U L E
T R I E R



(2) Lernen & Ressourcen

- **Lernen vs. selbstreguliertes Lernen**
- **Lernstrategien für effizientes und effektives Lernen**
- **Lernbedingungen und Lernumgebung**
- **Lernherausforderungen**

Lernen vs. selbstreguliertes Lernen

Frage: Was ist Lernen überhaupt?



© BillionPhotos.com - stockadobe

Lernen vs. selbstreguliertes Lernen

Definition Lernen (1/2)



Lernen ist **ein komplexer Prozess (aktiv, dynamisch und oft langfristig)**, der eine Vielzahl von kognitiven, emotionalen und sozialen Aspekten umfasst.

Es handelt sich um den **Vorgang**, bei dem Individuen **neue Kenntnisse, Fähigkeiten, Verhaltensweisen oder Werte** erwerben oder vorhandenes Wissen erweitern.

Lernen vs. selbstreguliertes Lernen

Definition Lernen (2/2)



Lernen kann durch **verschiedene Methoden** und in unterschiedlichen Kontexten stattfinden, sei es durch formale **Bildung**, informelle **Erfahrungen** oder durch das **Beobachten und Interagieren** mit der Umwelt.

Lernen vs. selbstreguliertes Lernen

Methode „Lerntagebuch“



Lernen vs. selbstreguliertes Lernen

Methode „Lerntagebuch“

- **Ziel: Lernerkenntnisse dokumentieren, darüber reflektieren und Lernschlussfolgerungen ziehen**
- **Journal eigener Beobachtungen und der Reflexion über das Lernen**
- **auch Lernfortschritte werden überprüft und festgehalten**



Lernen vs. selbstreguliertes Lernen

Methode „Lerntagebuch“ – Vorgehen:

Teilschritte

- **Schritt 1: Beginn eines Lerntagebuchs**
- **Schritt 2: Festlegen von Zielen und Erwartungen**
- **Schritt 3: Regelmäßige Einträge**
- **Schritt 4: Strukturierung der Einträge**
- **Schritt 5: Reflexion und Analyse**
- **Schritt 6: Anpassung der Lernstrategien**
- **Schritt 7: Kontinuierliche Verbesserung**



Lernen vs. selbstreguliertes Lernen

Methode „Lerntagebuch“ – Fragen:

**an jedem Tag, an dem gelernt wird,
Antworten auf festgelegte Fragen notieren**



- 1. Was habe ich heute am xx.yy.zzzz gelernt?**
- 2. Wie ist es mir dabei ergangen?**
- 3. Welche Gefühle, Emotionen und Gedanken hat der Lernstoff bei mir ausgelöst?**
- 4. War der Lernstoff schwierig oder leicht für mich?**
- 5. Habe ich alles verstanden?
Wenn nicht, warum?**
- 6. Gibt es Verknüpfungen zu einem anderen Lernthema/-tag?**
- 7. Was ist noch offen geblieben?**
- 8. Was sollte ich zukünftig beim Lernen verändern?**

Lernen vs. selbstreguliertes Lernen

Methode „Lerntagebuch“ – Vorgehen:



Datum / Zeit	Thema / Modul	Methode	Lern-umgebung	Probleme	Lösungen
21:00	Grundlagen Mathe	Definitionen lernen	eigenes WG-Zimmer	Ich konnte mich nicht konzentrieren.	Lernzeit verändern
15:00	Rechnernetze	Zusammenfassung schreiben	Wohnzimmer	Katze war zu laut	Lernraum gewechselt



Lernen vs. selbstreguliertes Lernen

Definition selbstreguliertes Lernen (1/3)

Selbstreguliertes Lernen ist ein Prozess, bei dem Lernende eigenständig und bewusst ihren Lernprozess steuern, planen, überwachen und bewerten.



Lernen vs. selbstreguliertes Lernen

Definition selbstreguliertes Lernen (2/3)

Im **Gegensatz zum eher passiven Lernen**,
wo Informationen lediglich aufgenommen,
verarbeitet und abgespeichert werden,
erfordert selbstreguliertes Lernen **aktive Kontrolle,**
Regulation und Verantwortung für das eigene Lernen.



Lernen vs. selbstreguliertes Lernen

Definition selbstreguliertes Lernen (3/3)



Lernende **setzen sich Lernziele,**
wählen Lernstrategien aus,
planen, überwachen und regulieren ihre Lernhandlungen
und **motivieren sich selbstständig** zum Lernen!

Lernen vs. selbstreguliertes Lernen

Drei Komponenten selbstregulierten Lernens

Lernstrategien sind **Verhaltensweisen und Gedanken**, die Lernende aktivieren, um ihre **Motivation** und den **Prozess des Wissenserwerbs** zu **beeinflussen** und zu **steuern**.

Kognitive
Lernstrategien

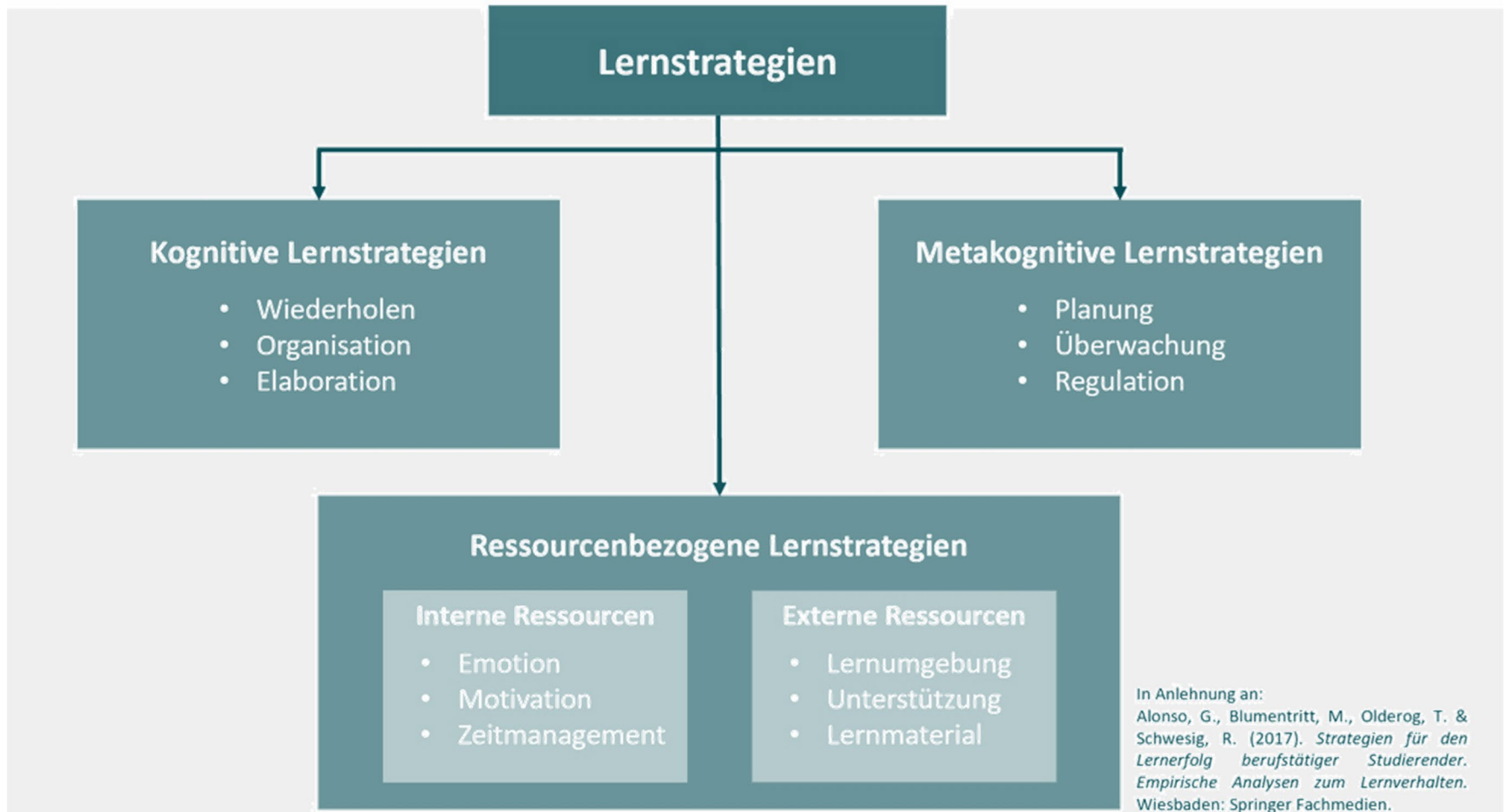
Metakognitive
Lernstrategien

Ressourcen-
bezogene
Lernstrategien





Lernen vs. selbstreguliertes Lernen



Lernstrategien für effizientes und effektives Lernen

Kognitiven Lernstrategien haben im Allgemeinen mit der direkten Steuerung des Lernprozesses zu tun.

Kognitive
Lernstrategien

Die kognitiven Lernstrategien beziehen sich auf die **direkte Verarbeitung von Lernmaterialien**, um sie besser zu verstehen, im Gedächtnis zu behalten und auch wieder abrufen zu können.

- **Organisation**
- **Wiederholung**
- **Elaboration**

Lernstrategien für effizientes und effektives Lernen

Die metakognitiven Lernstrategien beziehen sich auf die **Planung, Überwachung und Regulation der eigenen Lernaktivitäten.**

Metakognitive
Lernstrategien

Dies umfasst, Lernziele zu setzen, den eigenen Lernfortschritt zu überwachen, Strategien zur Problemlösung anzuwenden und auch die Effektivität der eigenen Lernmethoden ehrlich zu bewerten.

- **Planung**
- **Überwachung**
- **Regulation**

Lernstrategien für effizientes und effektives Lernen

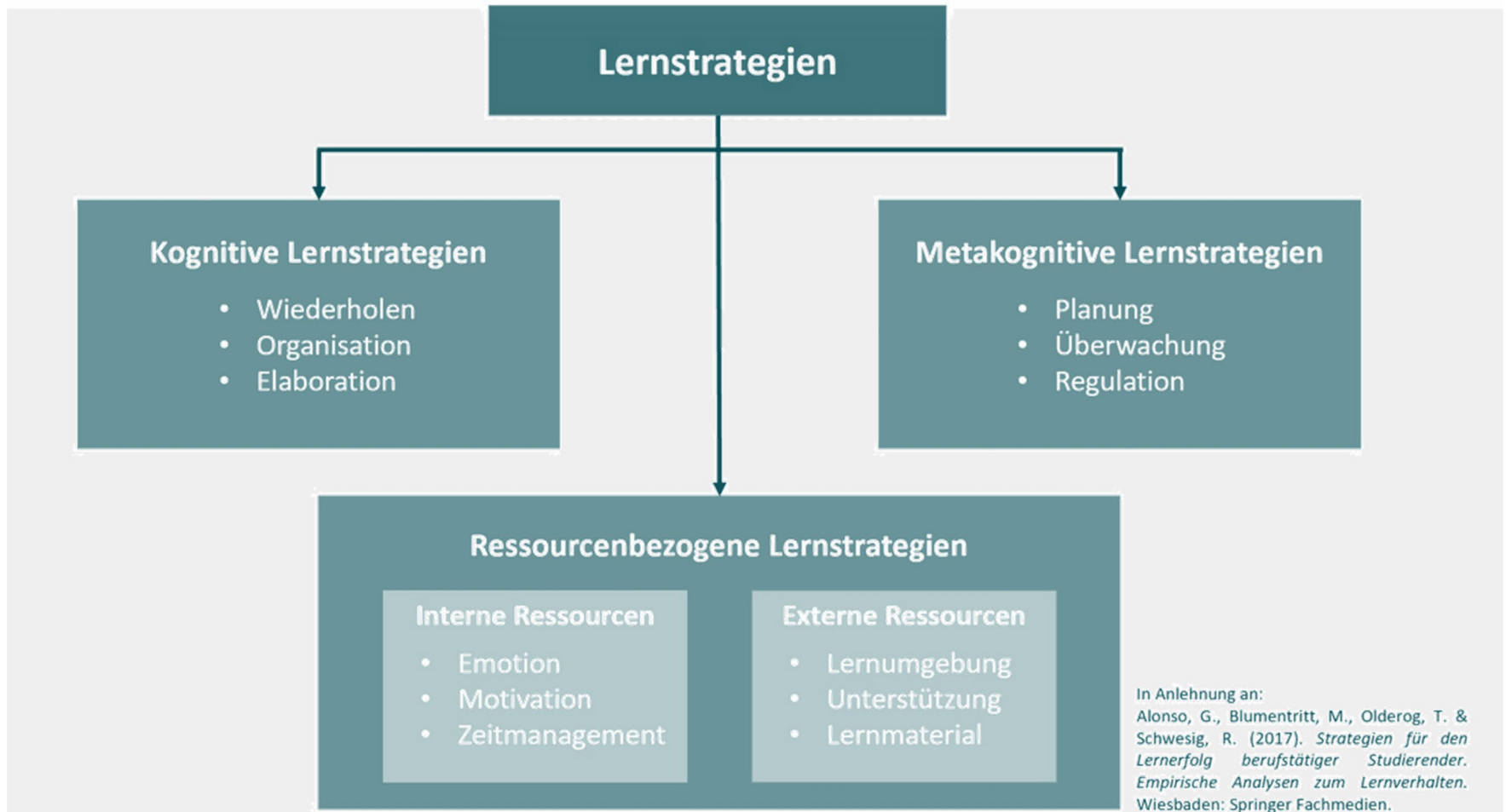
Die ressourcenbezogenen Lernstrategien setzen beim Zeitmanagement und der Selbstorganisation an.

Ressourcenbezogene Lernstrategien beziehen sich auf die Nutzung interner und externer Ressourcen und Unterstützungssysteme, um das Lernen zu erleichtern.

Ressourcen-
bezogene
Lernstrategien



Lernen vs. selbstreguliertes Lernen



Lernstrategien für effizientes und effektives Lernen

Externe Ressourcen

Zu den externen Ressourcen gehören vor allem die **Lernbedingungen**, aber auch das Thema **soziale Unterstützung**.

Außerdem fällt hierunter auch die **Nutzung verschiedener Lernmaterialien**, um sich das nötige Wissen anzueignen.

Ressourcen-
bezogene
Lernstrategien

Lernstrategien für effizientes und effektives Lernen

Externe Ressourcen

✕ Lernumgebung



Ressourcen-
bezogene
Lernstrategien

Lernstrategien für effizientes und effektives Lernen

Externe Ressourcen

✚ optimale Lernbedingungen

Soziale
Unterstützung

Physische
Lernumgebung

Lernmethoden
& -materialien

Gesundheit &
Wohlbefinden



Zeitmanagement
& Struktur

Ressourcen-
bezogene
Lernstrategien

Lernstrategien für effizientes und effektives Lernen

Externe Ressourcen

✚ Lernherausforderungen



Ressourcen-
bezogene
Lernstrategien

Lernstrategien für effizientes und effektives Lernen

Externe Ressourcen

Lernherausforderungen

Ressourcen-
bezogene
Lernstrategien

Kategorisierung der Lernherausforderungen

- (1) Kognitive Herausforderungen
- (2) Emotionale und Motivationale Herausforderungen
- (3) Physische Herausforderungen
- (4) Soziale und Umgebungsbedingte Herausforderungen
- (5) Organisatorische Herausforderungen
- (6) Technologische Herausforderungen
- (7) Sprachliche und kulturelle Herausforderungen
- (8) Individuelle Lernstile und Bedürfnisse

Lernstrategien für effizientes und effektives Lernen

Externe Ressourcen – Lernherausforderungen

Bei den **kognitiven Herausforderungen** geht es um Verständnisprobleme, also Schwierigkeiten beim Verstehen von Inhalten aufgrund von Komplexität oder auch fehlendem Vorwissen.

Ressourcen-
bezogene
Lernstrategien

Außerdem Gedächtnisprobleme, also Schwierigkeiten beim Behalten oder Abrufen von Informationen und auch Konzentrationsschwierigkeiten, also Probleme, die Aufmerksamkeit über längere Zeit aufrechtzuerhalten.

Lernstrategien für effizientes und effektives Lernen

Externe Ressourcen – Lernherausforderungen

Mit den **emotionalen und motivationalen Herausforderungen** sind mangelnde Motivation, also fehlende Begeisterung oder fehlendes Interesse am Lernstoff gemeint.

Ressourcen-
bezogene
Lernstrategien

Es geht aber auch um Ängste und Stress, also Prüfungsangst, Leistungsdruck oder allgemeiner Stress die das Lernen negativ beeinflussen können. Auch Selbstzweifel oder geringes Selbstvertrauen und das Gefühl, nicht kompetent genug zu sein, können hier eine Rolle spielen.

Lernstrategien für effizientes und effektives Lernen

Externe Ressourcen – Lernherausforderungen

Mit **physischen Herausforderungen** sind Gesundheitsprobleme, also physische Erkrankungen oder chronische Schmerzen gemeint, die die Konzentration und Leistungsfähigkeit beeinträchtigen können.

Ressourcen-
bezogene
Lernstrategien

In diese Kategorie fällt auch Schlafmangel, denn unzureichender Schlaf kann kognitive Funktionen und das Gedächtnis negativ beeinflussen. Außerdem kann eine ungesunde Ernährung die geistige und körperliche Leistungsfähigkeit mindern.

Lernstrategien für effizientes und effektives Lernen

Externe Ressourcen – Lernherausforderungen

Soziale und umgebungsbedingte Herausforderungen umfassen Ablenkungen:

Lärmbelästigung, Technologie und soziale Medien können die Konzentration negativ beeinflussen, aber auch ein gewisser Mangel an Unterstützung, also fehlende Unterstützung durch Familie, Freunde oder auch Lehrende.

Ressourcen-
bezogene
Lernstrategien

In dieser Kategorie wird auch eine ungünstige Lernumgebung aufgeführt, also eine ungeeignete Lernumgebung, die nicht ruhig oder ergonomisch ist.

Lernstrategien für effizientes und effektives Lernen

Externe Ressourcen – Lernherausforderungen

Organisatorische Herausforderungen können schlechtes Zeitmanagement: also Schwierigkeiten, Zeit effektiv zu nutzen und Prioritäten zu setzen, sein.

Ressourcen-
bezogene
Lernstrategien

Aber auch unzureichende Planung und Organisation des Lernprozesses sowie die Überforderung durch zu viel Lernstoff, also Schwierigkeiten, große Mengen an Informationen zu bewältigen und zunächst überhaupt zu strukturieren.

Lernstrategien für effizientes und effektives Lernen

Externe Ressourcen – Lernherausforderungen

Technologische Herausforderungen sind u.a. ein mangelnder Zugang zu notwendigen technologischen Ressourcen, wie einem PC oder Internet, aber auch Schwierigkeiten im Umgang mit Online-Plattformen, wie dem Web-Konferenztool BigBlueButton oder studIP.

Ressourcen-
bezogene
Lernstrategien

Die Versuchung, Zeit mit nicht-lehrplanmäßigen Online-Aktivitäten zu verbringen, zählt ebenfalls in diese Kategorie.

Lernstrategien für effizientes und effektives Lernen

Externe Ressourcen – Lernherausforderungen

Sprachliche und kulturelle Herausforderungen meinen Schwierigkeiten beim Verständnis und Gebrauch der Unterrichtssprache sowie Unterschiede in Lehr- und Lernstilen, die zu Missverständnissen oder Anpassungsschwierigkeiten führen können.

Ressourcen-
bezogene
Lernstrategien

Lernstrategien für effizientes und effektives Lernen

Externe Ressourcen – Lernherausforderungen

Individuelle Lernstile und Bedürfnisse

umfasst verschiedene Vorlieben für visuelles, auditives oder kinästhetisches Lernen, die nicht immer berücksichtigt werden können sowie spezielle Bedürfnisse, die spezifische Unterstützung und Anpassungen (z.B. bei den Prüfungsunterlagen oder der Bearbeitungszeit in der Prüfung) benötigen.

Ressourcen-
bezogene
Lernstrategien

Lernstrategien für effizientes und effektives Lernen

Externe Ressourcen

✚ Lernherausforderungen

Ressourcen-
bezogene
Lernstrategien

