

# Inhaltsverzeichnis

Für wen ist dieses Buch gedacht? .....	5
<b>I. Theoretische Grundlagen .....</b>	<b>6</b>
<b>1. Selbstreguliertes Lernen .....</b>	<b>6</b>
1.1 Was ist selbstreguliertes Lernen (SRL)? .....	6
1.2 Neue Modelle zum SRL im Vergleich .....	7
1.2.1 Das Modell von Schiefele und Pekrun .....	7
1.2.2 Das Modell von Schmitz .....	8
1.2.3 Das Modell von Boekaerts .....	11
1.2.4 Modellvergleich .....	12
<b>2. Metakognitive Kompetenzen als Teilbereiche selbstregulierten Lernens .....</b>	<b>13</b>
2.1 Planung – Vorbereitung des Lernprozesses .....	14
2.2 Monitoring – Überwachung des Lernprozesses .....	15
2.3 Regulation – Optimierung des Lernprozesses .....	16
<b>3. Modell zur Förderung metakognitiver Kompetenzen .....</b>	<b>17</b>
3.1 Modell im Überblick .....	17
3.2 Aspekte der Planung, des Monitorings und der Regulation .....	19
3.2.1 Ressourcen .....	20
3.2.2 Ziele .....	22
3.2.3 Wille (Volition) .....	23
3.2.4 Lernstrategien .....	25
<b>II. Ideen zur praktischen Umsetzung .....</b>	<b>27</b>
<b>1. Didaktische/methodische Hinweise zum möglichen Einsatz der Ideen im Unterricht .....</b>	<b>28</b>
1.1 Vorbemerkungen .....	29
1.2 Didaktische Hinweise zum Bereich Metakognition .....	30
1.3 Didaktische Hinweise zum Bereich Planung .....	31
1.4 Didaktische Hinweise zum Bereich Monitoring .....	38
1.5 Didaktische Hinweise zum Bereich Regulation .....	42
<b>2. Ideen zur Metakognition .....</b>	<b>46</b>
2.1 Informationsblatt zur Metakognition .....	47
2.2 Was ist Metakognition? (1 + 2) .....	48

<b>3.</b>	<b>Ideen zur Planung</b>	50
3.1	Informationsblatt zur Planung	51
3.2	Dein Arbeitsplatz	52
3.3	Ziele setzen	53
3.4	Dein Aufgabenplan (Theorie)	54
3.5	Aufgabenplan	55
3.6	Dein Lernzeitenplan (Theorie)	56
3.7	Lernzeitenplan	57
3.8	Ein Nachmittagsplan	58
3.9	Dein Nachmittagsplan	59
3.10	Tipps zum Erstellen deines Lehrplans (1+2)	60
3.11	Mind-Maps (1+2)	62
<b>4.</b>	<b>Ideen zum Monitoring</b>	64
4.1	Informationsblatt zum Monitoring	65
4.2	Beobachte dich selbst	66
4.3	Gefühle beim Lernen	67
4.4	Lerntagebuch I/Kurzversion (1–3)	68
4.5	Lerntagebuch II/Langversion (1–3)	71
4.6	Selbstbeobachtung bei Prüfungen	74
<b>5.</b>	<b>Ideen zur Regulation</b>	75
5.1	Informationsblatt I zur Regulation (1+2)	76
5.2	Informationsblatt II: Vom Monitoring zur Regulation	78
5.3	Regulationsliste	79
5.4	Regulationsbeispiel: Deine Gefühle bei Klassenarbeiten	80
5.5	Regulationsbeispiele: Dinge und Personen/ Konzentration und Aufmerksamkeit	81
5.6	Regulationsbeispiel: Motivation	82
5.7	Lernvertrag	83
<b>Literatur</b>		84

# Für wen ist dieses Buch gedacht?

Im Zusammenhang mit der Forderung nach **neuen Lehr-Lernkulturen** hat Schule heute mehr denn je auf lebenslanges Lernen und die Vermittlung fächerübergreifender Kompetenzen abzielen. Die Förderung **selbstregulierten Lernens** von Schülerinnen und Schülern ist hierbei von zentraler Bedeutung:

Lernende müssen im Unterricht angeleitet werden, sich **selbstständig neues Wissen zu erarbeiten**. So kann durch intelligente, aktive Aneignung Wissen derart in ihre kognitive Struktur integriert werden, dass sie dieses auch zur **Lösung neuer Probleme** einsetzen können.

Die vorliegende Publikation **unterscheidet** sich klar von den meisten Veröffentlichungen zum Thema „Lernen lernen“. Sie bietet Ihnen als Lehrkraft in der Sekundarstufe **Ideen** zur Vermittlung metakognitiver Strategien, die einen wesentlichen Bestandteil **selbstregulierten Lernens** darstellen. Für Ihre Unterrichtsgestaltung erhalten Sie mit diesem Buch **konkrete Hilfestellungen**:

- **Wissenschaftliche Erkenntnisse** zum selbstregulierten Lernen werden gewinnbringend und für Ihre Schülerinnen und Schüler verständlich aufbereitet und lassen sich problemlos und effektiv in den **täglichen Unterricht integrieren**.
- Sie erhöhen Ihre **Unterrichtsqualität**, die Methodenkompetenz betreffend, nicht länger nur auf „gut Glück“, sondern gestalten Ihren Unterricht auf der Basis gesicherter wissenschaftlicher Erkenntnisse innovativ.
- Lernende werden in Bezug auf die Schlüsselqualifikation der **Methodenkompetenz wissenschaftsgeleitet** und somit optimal auf die Erfordernisse veränderter Gesellschaftsstrukturen vorbereitet.

Forschungsergebnisse und wissenschaftliche Modelle können Sie zeitsparend für Ihre Unterrichtsgestaltung nutzbar machen. Selbstverständlich sind alle **Ideen praxiserprobt** und im täglichen Unterricht einsetzbar.

Darüber hinaus eignet sich diese Publikation hervorragend für **Studierende** des Lehramts, der Psychologie und der Pädagogik, sich grundlegend über selbstreguliertes Lernen und insbesondere über die **praktische Umsetzung** entsprechender Fördermodelle zu informieren.

Allen die mit diesem Buch arbeiten, wünschen wir viel Freude und Erfolg!

# Inhaltsverzeichnis

Für wen ist dieses Buch gedacht? .....	5
<b>I. Theoretische Grundlagen .....</b>	<b>6</b>
1. <b>Selbstreguliertes Lernen .....</b>	<b>6</b>
1.1 Was ist selbstreguliertes Lernen (SRL)? .....	6
1.2 Neue Modelle zum SRL im Vergleich .....	7
1.2.1 Das Modell von Schiefele und Pekrun .....	7
1.2.2 Das Modell von Schmitz .....	8
1.2.3 Das Modell von Boekaerts .....	11
1.2.4 Modellvergleich .....	12
2. <b>Metakognitive Kompetenzen als Teilbereiche selbstregulierten Lernens .....</b>	<b>13</b>
2.1 Planung – Vorbereitung des Lernprozesses .....	14
2.2 Monitoring – Überwachung des Lernprozesses .....	15
2.3 Regulation – Optimierung des Lernprozesses .....	16
3. <b>Modell zur Förderung metakognitiver Kompetenzen .....</b>	<b>17</b>
3.1 Modell im Überblick .....	17
3.2 Aspekte der Planung, des Monitorings und der Regulation .....	19
3.2.1 Ressourcen .....	20
3.2.2 Ziele .....	22
3.2.3 Wille (Volition) .....	23
3.2.4 Lernstrategien .....	25
<b>II. Ideen zur praktischen Umsetzung .....</b>	<b>27</b>
1. <b>Didaktische/methodische Hinweise zum möglichen Einsatz der Ideen im Unterricht .....</b>	<b>28</b>
1.1 Vorbemerkungen .....	29
1.2 Didaktische Hinweise zum Bereich Metakognition .....	30
1.3 Didaktische Hinweise zum Bereich Planung .....	31
1.4 Didaktische Hinweise zum Bereich Monitoring .....	38
1.5 Didaktische Hinweise zum Bereich Regulation .....	42
2. <b>Ideen zur Metakognition .....</b>	<b>46</b>
2.1 Informationsblatt zur Metakognition .....	47
2.2 Was ist Metakognition? (1 + 2) .....	48

<b>3.</b>	<b>Ideen zur Planung</b>	50
3.1	Informationsblatt zur Planung	51
3.2	Dein Arbeitsplatz	52
3.3	Ziele setzen	53
3.4	Dein Aufgabenplan (Theorie)	54
3.5	Aufgabenplan	55
3.6	Dein Lernzeitenplan (Theorie)	56
3.7	Lernzeitenplan	57
3.8	Ein Nachmittagsplan	58
3.9	Dein Nachmittagsplan	59
3.10	Tipps zum Erstellen deines Lehrplans (1+2)	60
3.11	Mind-Maps (1+2)	62
<b>4.</b>	<b>Ideen zum Monitoring</b>	64
4.1	Informationsblatt zum Monitoring	65
4.2	Beobachte dich selbst	66
4.3	Gefühle beim Lernen	67
4.4	Lerntagebuch I/Kurzversion (1–3)	68
4.5	Lerntagebuch II/Langversion (1–3)	71
4.6	Selbstbeobachtung bei Prüfungen	74
<b>5.</b>	<b>Ideen zur Regulation</b>	75
5.1	Informationsblatt I zur Regulation (1+2)	76
5.2	Informationsblatt II: Vom Monitoring zur Regulation	78
5.3	Regulationsliste	79
5.4	Regulationsbeispiel: Deine Gefühle bei Klassenarbeiten	80
5.5	Regulationsbeispiele: Dinge und Personen/ Konzentration und Aufmerksamkeit	81
5.6	Regulationsbeispiel: Motivation	82
5.7	Lernvertrag	83
<b>Literatur</b>		84

# Für wen ist dieses Buch gedacht?

Im Zusammenhang mit der Forderung nach **neuen Lehr-Lernkulturen** hat Schule heute mehr denn je auf lebenslanges Lernen und die Vermittlung fächerübergreifender Kompetenzen abzielen. Die Förderung **selbstregulierten Lernens** von Schülerinnen und Schülern ist hierbei von zentraler Bedeutung:

Lernende müssen im Unterricht angeleitet werden, sich **selbstständig neues Wissen zu erarbeiten**. So kann durch intelligente, aktive Aneignung Wissen derart in ihre kognitive Struktur integriert werden, dass sie dieses auch zur **Lösung neuer Probleme** einsetzen können.

Die vorliegende Publikation **unterscheidet** sich klar von den meisten Veröffentlichungen zum Thema „Lernen lernen“. Sie bietet Ihnen als Lehrkraft in der Sekundarstufe **Ideen** zur Vermittlung metakognitiver Strategien, die einen wesentlichen Bestandteil **selbstregulierten Lernens** darstellen. Für Ihre Unterrichtsgestaltung erhalten Sie mit diesem Buch **konkrete Hilfestellungen**:

- **Wissenschaftliche Erkenntnisse** zum selbstregulierten Lernen werden gewinnbringend und für Ihre Schülerinnen und Schüler verständlich aufbereitet und lassen sich problemlos und effektiv in den **täglichen Unterricht integrieren**.
- Sie erhöhen Ihre **Unterrichtsqualität**, die Methodenkompetenz betreffend, nicht länger nur auf „gut Glück“, sondern gestalten Ihren Unterricht auf der Basis gesicherter wissenschaftlicher Erkenntnisse innovativ.
- Lernende werden in Bezug auf die Schlüsselqualifikation der **Methodenkompetenz wissenschaftsgeleitet** und somit optimal auf die Erfordernisse veränderter Gesellschaftsstrukturen vorbereitet.

Forschungsergebnisse und wissenschaftliche Modelle können Sie zeitsparend für Ihre Unterrichtsgestaltung nutzbar machen. Selbstverständlich sind alle **Ideen praxiserprobt** und im täglichen Unterricht einsetzbar.

Darüber hinaus eignet sich diese Publikation hervorragend für **Studierende** des Lehramts, der Psychologie und der Pädagogik, sich grundlegend über selbstreguliertes Lernen und insbesondere über die **praktische Umsetzung** entsprechender Fördermodelle zu informieren.

Allen die mit diesem Buch arbeiten, wünschen wir viel Freude und Erfolg!

# I. Theoretische Grundlagen

## 1. Selbstreguliertes Lernen

Seit der „kognitiven Wende“ in den 60er-Jahren des vergangenen Jahrhunderts wird in der Pädagogik und in der Pädagogischen Psychologie zunehmend die aktive Rolle des Lernalers betont (Schreiber, 1998). Auch in der aktuellen pädagogisch-psychologischen Forschung wird der Schwerpunkt verstärkt auf diejenigen Lernprozesse gelegt, die Schülerinnen und Schüler *selbst* steuern und regulieren (Artelt, 2000). In diesem Abschnitt wird zunächst darauf eingegangen, was man unter selbstreguliertem Lernen versteht. Anschließend werden drei aktuelle Modelle zum selbstregulierten Lernen vorgestellt und kontrastiert.

### 1.1 Was ist selbstreguliertes Lernen (SRL)?

Es gibt unterschiedliche Definitionen des Konstrukts „selbstreguliertes Lernen“ und häufig werden unterschiedliche Begriffe verwendet, um diese Form des Lernens zu beschreiben (siehe Schreiber, 1998; Witthaus, 2003). So finden sich für das selbstregulierte Lernen im deutschen und englischen Sprachraum folgende, nahezu synonym verwendete Ausdrücke: autonomes Lernen, selbstorganisiertes Lernen, Independent Study, Self-Directed Learning und Learner-Control. Schiefele und Pekrun (1996) definieren selbstreguliertes Lernen folgendermaßen:

Selbstreguliertes Lernen ist eine Form des Lernens, bei der eine Person in Abhängigkeit von der Art ihrer Lernmotivation selbstbestimmt eine oder mehrere Steuerungsmaßnahmen (kognitiver, metakognitiver, volitionaler oder verhaltensmäßiger Art) ergreift und den Fortgang des Lernprozesses selbst überwacht. (S. 258)

Bei den meisten Definitionen wird thematisiert, dass die Schülerinnen und Schüler beim selbstregulierten Lernen ihre Lernumgebung positiv gestalten, Form und Ausmaß ihres Lernens *selbst* bestimmen und die Lerneffektivität durch die Anwendung adäquater Strategien erhöhen. Die Betonung liegt hierbei auch darauf, dass sich die Lerner *eigene* Ziele setzen und die Strategien dem Ziel entsprechend auswählen (Schiefele & Pekrun, 1996). Wie Simons (1992) bemerkt, handelt es sich bei der Fähigkeit *selbstständig* zu lernen

nicht um eine „Alles-oder-Nichts“-Erscheinung, sondern eher um ein Kontinuum, das sich zwischen zwei Extremen erstreckt: zwischen dem völligen Unvermögen, das eigene Lernen zu steuern und zu kontrollieren, und der Fähigkeit, dies ganz ohne externe Hilfe zu tun. In ihrer Reinform kommen aber beide Extreme fast nicht vor. (S. 252)



Nach Schreiber (1998) kann selbstreguliertes Lernen „erst dann erfolgreich sein, wenn der Lerner über genügend Kompetenzen zum Lernen verfügt“ (S. 5). Das heißt, Schülerinnen und Schüler müssen zunächst über ein gewisses „Handwerkszeug“ verfügen (z. B. ein Repertoire an Lernstrategien), das es ihnen ermöglicht, selbstreguliert zu lernen. Und es ist eine zentrale Aufgabe unserer Schulen, den Schülerinnen und Schülern dieses „Handwerkszeug“ zu reichen, d. h. ihnen diejenigen Kompetenzen zu vermitteln, die Voraussetzungen für selbstregulatorische Tätigkeiten sind (Reinmann-Rothmeier & Mandl, 2001; Weinert, 1982).

## 1.2 Neue Modelle zum SRL im Vergleich

Es gibt mehrere Modelle zum selbstregulierten Lernen, denen unterschiedliche Schwerpunktsetzungen zugrunde liegen. Im Folgenden werden drei aktuelle Modelle dargestellt: das Rahmenmodell fremd- und selbstgesteuerten Lernens von Ulrich Schiefele und Reinhard Pekrun (1996), das prozessuale Selbstregulationsmodell von Bernhard Schmitz (2001), sowie das Dreischichtenmodell von Monique Boekaerts (1999).

### 1.2.1 Das Modell von Schiefele und Pekrun

Ulrich Schiefele und Reinhard Pekrun (1996) stellen in ihrem integrativen Rahmenmodell (siehe Abbildung 1) Funktionsbeziehungen zwischen verschiedenen

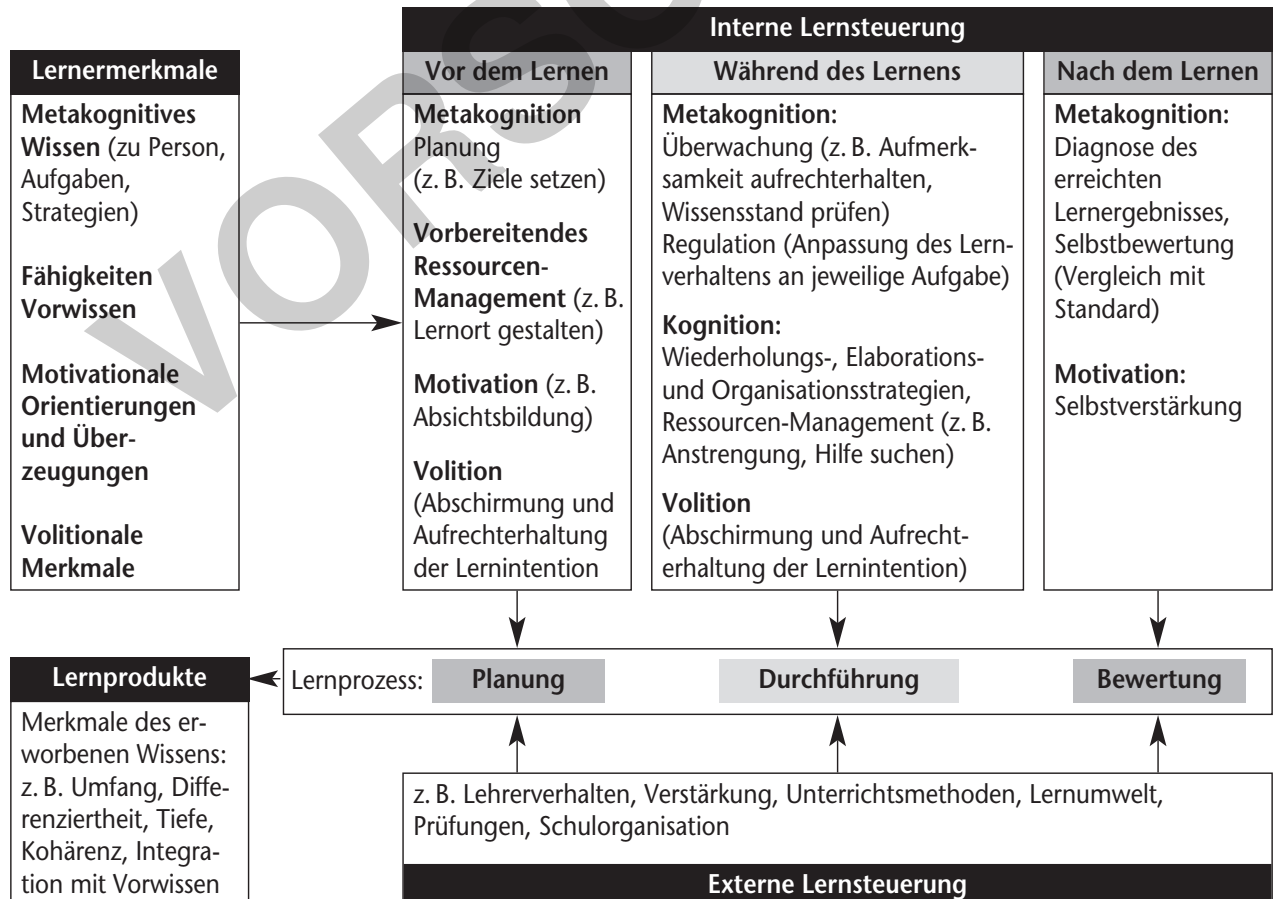


Abbildung 1: Selbstregulationsmodell von Schiefele und Pekrun (1996)



# 1. Didaktische/methodische Hinweise zum möglichen Einsatz der Ideen im Unterricht

VORSCHAU

## 1.1 Vorbemerkungen

Dieses Kapitel bietet Anregungen, wie die bisher vorgestellten wissenschaftlichen Befunde zum selbstregulierten Lernen unterrichtlich nutzbar gemacht werden können und so Schülerinnen und Schülern für den „täglichen Gebrauch“ zugänglich werden.

Zunächst soll aber auf unterschiedliche **Möglichkeiten der Lernförderung** eingegangen werden, d. h. es wird aufgezeigt, welche grundsätzlichen Vorgehensweisen einer Vermittlung von Strategien es gibt. Die hier vorgestellten Materialien können grundsätzlich bezüglich aller dargestellten Fördermöglichkeiten Verwendung finden.

In der Literatur werden vier verschiedene **Formen der Lernförderung** unterschieden:

- die Einzelförderung,
- der „Adjunct Approach“,
- die „Embedded Instruction“ und
- die „Instructional Interventions“.

Bei der **Einzelförderung** (Keller, 1991) erfolgt eine individuelle, auf die Bedürfnisse der Schülerin oder des Schülers abgestimmte Beratung. Hierbei wird meist auch die Familie in die Beratung miteinbezogen. Ein Nachteil dieser Form der Förderung ist, dass nicht an allen Schulen Experten (z. B. Schulpsychologen, Beratungslehrkräfte) zur Verfügung stehen, die diese Beratungssitzungen durchführen können, und sich die Einzelförderung aufgrund meist geringer zeitlicher Ressourcen nur auf wenige Schüler beschränken muss.

Beim „**Adjunct Approach**“ (Schreiber, 1998) ist eine Förderung großer Gruppen möglich. Dabei wird in kurzfristigen Trainings ein Repertoire an Lernstrategien vermittelt. Den erläuterten Theorien fehlt jedoch häufig ein Realitätsbezug, da sie meist völlig unabhängig von den Lehrinhalten der Schülerinnen und Schüler vermittelt werden. Darüber hinaus werden die Strategien meist nicht anhand konkreter Lerninhalte geübt.

Eine inhaltsbezogene Förderung kann durch die so genannte „**Embedded Instruction**“ (Weltner, 1992) erfolgen. Hierbei werden Materialien (Lehrbücher oder Übungshefte) verwendet, die in Zusammenhang mit dem aktuellen Lernstoff Anregungen zum effektiven Wissenserwerb geben. Vorteile bei dieser Form der Lernförderung sind die langfristigen Interventionsmöglichkeiten (kontinuierliche Verwendung der Materialien) sowie die konkreten Bezüge zum Unterrichtsstoff. Jedoch mangelt es in einigen Fächern an derartigen Materialien und die gelernten Strategien werden nicht zwangsläufig generalisiert; d. h. die in einem spezifischen Fach erworbenen Strategien werden nicht zwangsläufig auch in anderen Fächern angewendet.

Die kontinuierliche Förderung von Lernstrategien im Unterricht wird als „**Instructional Intervention**“ (Weinstein, 1988) bezeichnet. Ein zentraler Vorteil dieser Art der Förderung ist, dass sie direkt von den verschiedenen Fachlehrern vorgenommen und dadurch die Vermittlung von Strategien in konkreten Lernsituationen stattfinden kann. Falls Instructional Interventions in mehreren Fächern durchgeführt werden, so kann dadurch der Strategietransfer erleichtert

werden. Die Intervention im Klassenverband ist für die Schüler motivierend, und dennoch ist auch in der großen Gruppe ein gewisses Maß an individueller Beratung möglich. Die Instructional Interventions zeigen durch langfristige Implementierung auch langfristig positive Effekte (Weltner, 1992).

Die folgenden Informationsblätter und Arbeitsblatt-Entwürfe wollen Ihnen Anregungen geben, wie Sie Elemente des selbstregulierten Lernens im Unterricht einsetzen können.

## 1.2 Didaktische Hinweise zum Bereich Metakognition

### Informationsblatt MK<sub>Info</sub>: Informationsblatt zur Metakognition

S. 47

#### Ziel

Das Informationsblatt MK<sub>Info</sub> möchte Schülerinnen und Schülern anhand des anschaulichen Beispiels einer Zugfahrt verdeutlichen, was Metakognition im Alltag bedeutet. Im Anschluss an dieses Beispiel werden Parallelen zum Lernen hergestellt und hierbei die drei Teilbereiche Planung, Monitoring und Regulation näher erläutert.

#### Bezug zum Modell

*Mehrebenenmodell (siehe Abbildung 4, S. 17):*

Metakognition

Ebene 1: Planung, Monitoring, Regulation

#### Einsatz im Unterricht/zu Hause

- Das Informationsblatt MK<sub>Info</sub> gibt Antworten auf die im Arbeitsblatt-Entwurf MK gestellten Fragen. Wenn Sie Elemente daraus verwenden wollen, so sollten diese vor dem Informationsblatt MK<sub>Info</sub> von den Schülern bearbeitet werden.
- Das Informationsblatt MK<sub>Info</sub> sollte gemeinsam mit Ihnen im Unterricht bearbeitet werden. Es kann auch lediglich zu Ihrer eigenen Vorbereitung eingesetzt werden.
- Da Selbstregulation nicht nur in der Schule, sondern auch zu Hause geübt werden soll, ist es wichtig, die Eltern von Anfang an mit in die Vermittlung metakognitiver Kompetenzen einzubeziehen. Das Informationsblatt MK<sub>Info</sub> ist gut dafür geeignet, dass sich Eltern gemeinsam mit ihren Kindern mit dem Thema Metakognition auseinandersetzen.

### Arbeitsblatt-Entwürfe MK: Was ist Metakognition? (1+2)

S. 48/49

#### Ziele

- Diese Arbeitsblatt-Entwürfe möchten die Schülerinnen und Schüler, anhand eines praktischen Beispiels, in das Thema Metakognition einführen

## 2. Ideen zur Metakognition

VORSCHAU

MK<sub>Info</sub>

## 2.1 Informationsblatt zur Metakognition

„**Wissen über eigenes Wissen und Handeln**“ kann man auch als Metakognition bezeichnen. Wenn man über das eigene Wissen und auch über die Art und Weise seines Lernens Bescheid weiß, dann ist das die beste Voraussetzung, um das Lernen zu verbessern. Metakognitionen kann man in drei Bereiche einteilen:

**Planung,**  
**Monitoring** (Beobachten) und  
**Regulation** (Eingreifen und Verbessern).

An einem **Beispiel** sind diese Begriffe leicht zu verstehen:

**Planung:**

Wenn du mit dem Zug verreisen möchtest, dann überlegst du dir zuerst, von wo nach wo du fahren möchtest. Dann schaust du dir die Fahrpläne an und wählst einen für dich passenden Zug aus. Du siehst auch nach, wann und wo du umsteigen musst. Du *planst* also deine Reise.

**Monitoring:**

Wenn die Reise losgeht und du schon im Zug sitzt, überprüfst du, ob du auch im richtigen Zug bist. Du achtest darauf, nicht am falschen Bahnhof aus- oder umzusteigen, sondern genau an dem von dir ausgewählten Bahnhof. Monitoring bedeutet, dass du dein Handeln *beobachtest*.

**Regulation:**

Wenn ein Zug Verspätung hat, und du deshalb deinen Anschlusszug verpasst, oder wenn du im Zug einschlafst und verpasst umzusteigen, kann dein ursprünglicher Plan nicht mehr funktionieren. Deshalb musst du dich der neuen Situation anpassen, indem du zum Beispiel einen anderen Zug nimmst, der dich an dein geplantes Ziel bringt. Du musst also deinen ursprünglichen Plan und dein Handeln ändern. Diese *Änderungen* nennt man Regulation.

Auch beim Lernen musst du planen, beobachten und regulieren, um an dein Ziel zu kommen:

**Planung:** Du kannst planen *was* du lernst, *wie viel* du lernst, *wie lange* du lernst, *wo* du lernst, *wann* du lernst und *wie* du lernst.

**Monitoring:** Du musst dich selbst und dein Lernen beobachten, um feststellen zu können, ob dein Plan auch funktioniert oder ob du etwas bei deinem Lernen verändern musst.

**Regulation:** Wenn das Lernen gut läuft, kannst du dich z. B. selbst belohnen. Wenn etwas nicht so klappt, wie du es dir vorgestellt hast, solltest du versuchen, etwas zu verändern.





MK

## 2.2 Was ist Metakognition? (1)

Metakognition bedeutet

**Wissen über dein eigenes Wissen und Handeln.**

Dazu gehören drei Bereiche: **Planung**

**Monitoring** (Beobachten)

**Regulation** (Eingreifen und Verbessern)

Versuche einmal, diese Begriffe mit Hilfe des folgenden Beispiels besser zu verstehen:



**Zugfahrt:**

Stell dir vor, du möchtest mit dem Zug von München nach Hamburg fahren.

**Planung:** Was musst du alles planen, bevor du dich auf den Weg machst?

---



---



---



---



---

**Monitoring** (Beobachten): Nun sitzt du im Zug. Auf was kannst du während der Zugfahrt achten, damit du gut an deinem Ziel ankommst?

---



---



---



---



---