

Inhaltsverzeichnis

Für wen ist dieses Buch gedacht?	5
I. Theoretische Grundlagen	6
1. Selbstreguliertes Lernen	6
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. Metakognitive Kompetenzen als Teilbereiche selbstregulierten Lernens	13
2.1 Planung – Vorbereitung des Lernprozesses	14
2.2 Monitoring – Überwachung des Lernprozesses	15
2.3 Regulation – Optimierung des Lernprozesses	16
3. Modell zur Förderung metakognitiver Kompetenzen	17
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
II. Ideen zur praktischen Umsetzung	27
1. Didaktische/methodische Hinweise zum möglichen Einsatz der Ideen im Unterricht	28
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. Ideen zur Metakognition	46
2.1 Informationsblatt zur Metakognition	47
2.2 Was ist Metakognition? (1+2)	48

3. Ideen zur Planung	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
4. Ideen zum Monitoring	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
5. Ideen zur Regulation	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
Literatur	84