



Selbstreguliertes Lernen unterstützen

Inhalt

1. Grundlagen	2
2. Warum sollte die Selbstregulation gefördert werden?	2
3. Möglichkeiten der Förderung	3
3.1. Gezielte Unterstützung in der WP „Lernen lernen“	3
3.2. Begleitende Unterstützung in regulären Lehrveranstaltungen	4
4. Kontakt	5
5. Quellenangabe	5

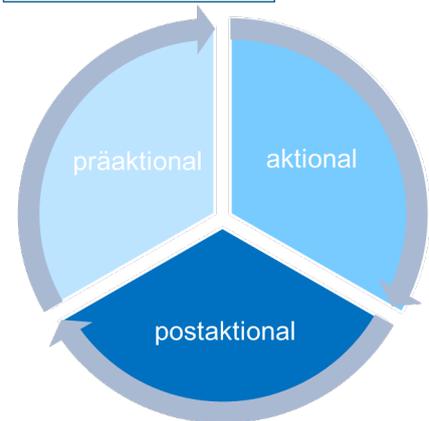
1. Grundlagen

Selbstregulation ist die Fähigkeit, das eigene Verhalten zu beobachten und zu reflektieren. Sie lässt sich in drei Ebenen (kognitiv = tatsächliches Wissenlernen; motivational = Prozess initiieren und aufrechterhalten; metakognitiv = überwachend und reflektierend) und drei Phasen (präaktional = vor dem eigentlichen Prozess; aktional = währenddessen; postaktional = danach) einteilen:

Drei Ebenen



Drei Phasen



2. Warum sollte die Selbstregulation gefördert werden?

Selbstreguliertes Lernen stellt für viele Studierende eine der größten studienbezogenen Herausforderungen dar. Solide Selbstregulationskompetenzen in Bezug auf das Lernen bilden jedoch Faktoren, die die Wahrscheinlichkeit für einen reibungslosen Verlauf der Studieneingangsphase maßgeblich erhöhen können.

Studierende sollten also möglichst gut unterstützt werden!

3. Möglichkeiten der Förderung

3.1. Gezielte Unterstützung in der WP „Lernen lernen“

Diese Wahlpflichtveranstaltung wird von der E-Learning-Beratung jedes Semester ausgerichtet und beschäftigt sich (Stand SoSe23) gezielt mit folgenden Themenkomplexen:

1. Grundlagen des Lernens
2. Prokrastination
3. Lern-, Zeit- und Selbstmanagement
4. Strategie zum Auswendiglernen 1: Visualisierung
5. Strategie zum Auswendiglernen 2: Routen-Methode
6. Körperliche und mentale Entspannung und Ausgleich, Prüfungsstress und psychische Gesundheit

Empfehlen Sie Ihren Studierenden gern die Teilnahme an der Veranstaltung! Diese wird wie üblich über die Wahl der Wahlpflichtfächer ausgeschrieben oder kann durch Kontaktaufnahme per E-Mail an elearning@tiho-hannover.de belegt werden.

3.2. Begleitende Unterstützung in regulären Lehrveranstaltungen

Auch Sie als Dozierende können „nebenbei“ unterstützen. Dazu gibt es eine Reihe an Möglichkeiten:

Grundsätzlich	Lernziele transparent machen	<ul style="list-style-type: none"> → Lernzielkatalog formulieren und herausgeben <ul style="list-style-type: none"> → ggf. Unterteilung in „Etappen“, didaktische Einheiten → Priorisierung von Themen verdeutlichen → Realistisch sein! → Transparenter Prüfungsablauf
	Lernmaterial zur Verfügung stellen	<ul style="list-style-type: none"> → Unterrichtsmaterialien über Moodle <ul style="list-style-type: none"> → Ggf. sogar interaktiv → Liste mit Buch-, Literaturtipps etc. → Möglichkeit zum Austausch von Lernmaterialien schaffen <ul style="list-style-type: none"> → z. B. Moodle-Forum
In der Lehrveranstaltung	Interesse wecken	<ul style="list-style-type: none"> → Freude am Thema weitergeben → Relevanz für Berufsleben verdeutlichen → Angenehmes Lernklima schaffen
	Auseinandersetzung mit dem Lernstoff fördern	<ul style="list-style-type: none"> → Interaktion in Präsenzveranstaltungen bzw. in Moodle <ul style="list-style-type: none"> → Fragen, Quizze, Übungen, Hausaufgaben...
Für die Nachbearbeitung	Lerntechniken und Strukturierung klären	<ul style="list-style-type: none"> → Was hat einen guten Lerneffekt, was nicht? <ul style="list-style-type: none"> → - Lesen und markieren → + Erklären, Testen, Auswendiglerntechniken → Natürlich nur begrenzt möglich – gerne auf WP verweisen!
	Teamarbeit fördern	<ul style="list-style-type: none"> → Gruppenarbeit in Präsenzveranstaltungen und Moodle <ul style="list-style-type: none"> → Fördert Entstehung von Lerngruppen → Anregen von Gruppenlernen in Selbstlernphasen
Außerdem	Feedback geben	<ul style="list-style-type: none"> → Hilft massiv bei der Selbsteinschätzung → idealerweise individualisiert → Einfache Möglichkeit: Lernstandkontrollen in Moodle

4. Kontakt

Bei Fragen schreiben Sie gerne eine Mail an elearning@tiho-hannover.de.

5. Quellenangaben

- Brinker, T. & Schumacher E.-M. (2014): Befähigen statt belehren: Neue Lehr- und Lernkultur an Hochschulen. Bern
- Fleischmann, A. & Thielsch A. (2011): Selbstlernphasen unterstützen. Pro Lehre TUM
- Landwehr, N. & Müller E. (2006): Begleitetes Selbststudium: didaktische Grundlagen und Umsetzungshilfen. Bern
- Mandon, S. et al. (2020): Selbstlernphasen unterstützen. Bremen
- Wild, E. & Müller, J (2020): Pädagogische Psychologie.
- Schmitz, B. & Landmann, M. (2007): Selbstregulation erfolgreich fördern. Kohlhammer-Verlag, Stuttgart
- Zintl, J. (2022): Untersuchungen zum selbstregulierten Lernen in der Studieneingangsphase der Tiermedizin an der Tierärztlichen Hochschule Hannover