

Was ist selbstreguliertes Lernen?

In neueren prozessorientierten oder phasenbezogenen Selbstregulations-Modellen werden meist drei Lernphasen des selbstregulierten Lernens unterschieden, die als Planungs-, Handlungs- und Reflexionsphase bezeichnet werden. Diese Phasen sind letztlich als Bestandteil eines Lernprozesses zu sehen.

Die Planungsphase

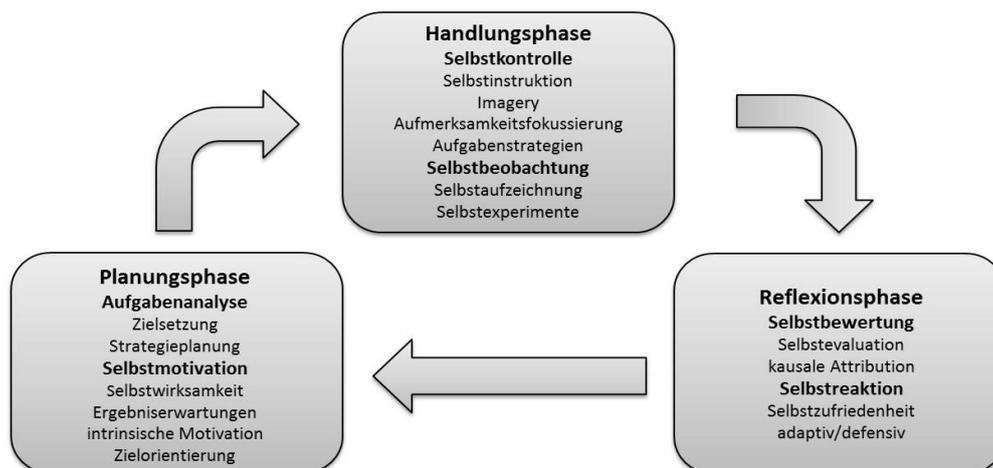
Die erste Phase heißt Planungsphase. Hier geht es vor allem um die **Aufgabenanalyse und Selbstmotivation**. Den Ausgangspunkt stellt im Allgemeinen eine zu bearbeitende Aufgabe dar. Die Planungsphase sollte mit der **Aufgabenanalyse** beginnen, wobei die **Zielsetzung** hier sehr wichtig ist. Ein festgelegtes Ziel wird in mehrere, leichter zu erreichende Teilziele aufgeteilt. Neben der Zielsetzung umfasst die Aufgabenanalyse die **Planung des Vorgehens** und zu verwendender **Strategien**. Zur Nutzung der geplanten Strategien und zur Ausführung des geplanten Vorgehens bedarf es außerdem der **Selbstmotivation**, damit die Aufgabendurchführung überhaupt initiiert wird. Sollte noch keine ausreichende Motivation vorliegen, können Selbstmotivierungsstrategien eingesetzt werden. Dazu kann es zum Beispiel gehören, sich den Nutzen einer Aufgabe vor Augen zu führen. Alle Parameter der Planungsphase können Einfluss auf die weiteren Phasen nehmen.

Die Handlungsphase

In der Handlungsphase wird nach Abschluss der Planung die eigentliche Aufgabenbearbeitung in Angriff genommen. Bei auftretenden Schwierigkeiten während der Handlungsausführung ist es entscheidend, die Motivation aufrechtzuerhalten, sich auf die Aufgaben zu konzentrieren und abschweifende Gedanken auszublenden. Die Strategie der **Aufmerksamkeitsfokussierung** hilft dem*der Lernenden, seine*ihre Konzentration zu steigern. Darüber hinaus dienen **Lernstrategien** der Zerlegung der Aufgabe in ihre Bestandteile und deren Aufbereitung. Während der Handlungsphase findet zusätzlich ein ständiges **Überwachen der Lernhandlungen** statt. Mit seiner Hilfe kann der*die Lernende Erkenntnisse darüber gewinnen, ob seine*ihre Handlung noch zielführend ist.

Die Reflexionsphase

Hat der*die Lernende seine*ihre Handlung beendet, folgt die Phase der Selbstreflexion, in der die Resultate der Handlung reflektiert und eventuell Konsequenzen im Hinblick auf weitere Lernprozesse gezogen werden. Der Vergleich der aktuellen Zustandsmessung (Ist-Zustand) in Bezug auf das angestrebte Ziel (Soll-Zustand) führt möglicherweise zu einer Diskrepanz. Wird der Zielzustand in hohem Maße verfehlt, wird die Bewertung deutlich negativ ausfallen. In Abhängigkeit der Wahrnehmung der Umweltbedingungen werden im Zuge der Selbstbewertung **kausale Attributionen** vorgenommen, wobei der*die Lernende Gründe für seine*ihre Erfolge bzw. Misserfolge sucht. Fällt die Einschätzung des Ist-Soll-Vergleichs nicht zur Zufriedenheit aus, so können die verwendeten Lernstrategien für zukünftige Lernhandlungen geändert werden. Für die Erreichung der Ziele ist es hilfreich, wenn der*die Lernende im Hinblick auf die nächste Lernhandlung Vorsätze fasst, die im günstigsten Fall bei der nächsten Lernhandlung aufgegriffen werden.



Beispiel selbstregulierten Lernens: Katja hat sich als Lernziel vorgenommen, ein Kapitel zur Entstehung der Weimarer Republik zu lesen und die wesentlichen Aspekte dieses Abschnittes verständlich zusammenzufassen (Zielsetzung bzw. Soll- Wert). Dafür hat sie sich 2 Stunden reserviert. Bei der Bearbeitung des Kapitels wird sie durch ihren spielenden Bruder fortwährend abgelenkt, sodass sie die Zeit nicht konzentriert nutzen kann. Nach 20 Minuten stellt sie fest, dass sie noch nicht über die ersten Seiten hinausgekommen ist (Ist-Zustand). Sie müsste schon viel weiter sein (Ist-Soll-Vergleich). Sie beschließt, ihre Tür zu schließen und ihrer Mutter und ihrem Bruder zu sagen, dass sie die nächsten zwei Stunden nicht gestört werden möchte, weil sie konzentriert arbeiten muss (Regulation).



Quellen

- Landmann, M., Perels, F., Otto, B. & Schmitz, B. (2009). Selbstregulation. In E. Wild & J. Möller (Hrsg.), *Pädagogische Psychologie* (S. 49-70). Heidelberg: Springer Medizin Verlag.
- Puca, R. (2014). Ziel. In M. A. Wirtz (Hrsg.), *Dorsch – Lexikon der Psychologie* (16. Aufl., S. 1698). Bern: Verlag Hans Huber.
- Schmitz, B. & Schmidt, M. (2007). Einführung in die Selbstregulation. In M. Landmann & B. Schmitz (Hrsg.), *Selbstregulation erfolgreich fördern. Praxisnahe Trainingsprogramme für effektives Lernen*. (S. 9-18). Stuttgart: Verlag W. Kohlhammer.
- Zimmerman, B. J. (2000). Attaining self-regulation: A social cognitive perspective. In M. Boekaerts, P. R. Pintrich & M. Zeidner (Eds.), *Handbook of self-regulation* (pp. 13-41). San Diego: Academic Press.