

Hanna Hardeland

»Lernen – wie geht das?«

40 Lernstrategiekarten
zum eigenständigen Lernen

mit
Download-
Materialien



BELTZ

»Lernen, wie geht das?«

40 Lernstrategiekarten – nimm dein Lernen selbst in die Hand

Wer mit Lernenden über deren Lernstrategien spricht, erhält häufig zurückhaltende Antworten. Viele Lernende lernen demnach »irgendwie« und nutzen Lernstrategien eher unbewusst oder ungeplant. Meist wird dabei fortwährend auf die gleiche Art und Weise gelernt, ohne den Nutzen bzw. die Effektivität zu hinterfragen.

Lernstrategien sind Verhaltensweisen der/des Lernenden, die sie/ihn bei der Bewältigung der Lernaufgabe und der Steuerung des Lernprozesses unterstützen (Mandl/Friedrich 2006).

Lernstrategien tragen im Idealfall dazu bei, dass Lernende den Lernstoff aufnehmen, verarbeiten und speichern. Neben den Strategien zur Strukturierung des Lernstoffes, etwa die Visualisierung oder Markierung von Texten, sind solche Strategien relevant, die dazu dienen, den eigenen Lernfortschritt fortlaufend zu überprüfen. Die einzelnen Ebenen der Lernstrategien werden in den Abschnitten »Inhalt und Aufbau der Karten« erläutert.

Um das eigene Lernverhalten zu verändern, zu erweitern und zu optimieren, benötigen Lernende Know-how zu verschiedenen Lernstrategien, sodass sie diese bedarfsgerecht auswählen und anwenden können.

Kurz: Lernen kann jede/r nur selbst. Lernende halten als Expertinnen/Experten ihres eigenen Lernprozesses das Ruder in der Hand

und steuern ihr Handeln selbstständig. Dazu bedarf es lernstrategischer Kompetenz, die mithilfe dieser Karten aufgebaut und erweitert werden kann.

Die Bedeutung von Lernstrategien

Neben kognitiven Fähigkeiten und inhaltlichem Vorwissen zu einem Thema tragen die lernstrategische Kompetenz und die Freude am Lernen wesentlich zum Lernerfolg bei (Martin/Nicolaisen 2015).

Dabei wird die Bedeutung der Art und Weise des Lernens häufig unterschätzt. Im Unterricht steht in der Regel nach wie vor die Vermittlung von fachlichen Inhalten im Vordergrund. Doch die »Halbwertszeit des Wissens« nimmt stetig ab. Das Schulwissen veraltet innerhalb von 20 Jahren zur Hälfte. Im IT-Bereich veraltet das Wissen bereits in einem Jahr.

Vor Jahrzehnten haben sich Gesellschaft und Arbeitswelt im langsameren Tempo verändert. Mittlerweile ist Wissen viel vergänglicher, auch wenn Grundschulen von der Halbwertszeit des Wissens weniger betroffen sind als weiterführende oder berufsbildende Schulen.

Es bedarf einer Abkehr vom Vorratswissen. Vielmehr gilt es, die lernstrategische, methodische und personale Kompetenz der Lernenden zu fördern, um sie zum lebenslangen eigenständigen Lernen zu befähigen (Arnold 2017). Die herkömmliche Belehrung wird durch eine Kompetenzförderung abgelöst. »Das Wissen verlangt nach einer Gebrauchsanweisung [...]« (Müller 1999, 11, zitiert nach Arnold 2017, 159 f.).

Schulen und Betriebe müssen sich wandeln und statt ihrer Fachlichkeit stärker Methodik und Pädagogik in den Mittelpunkt

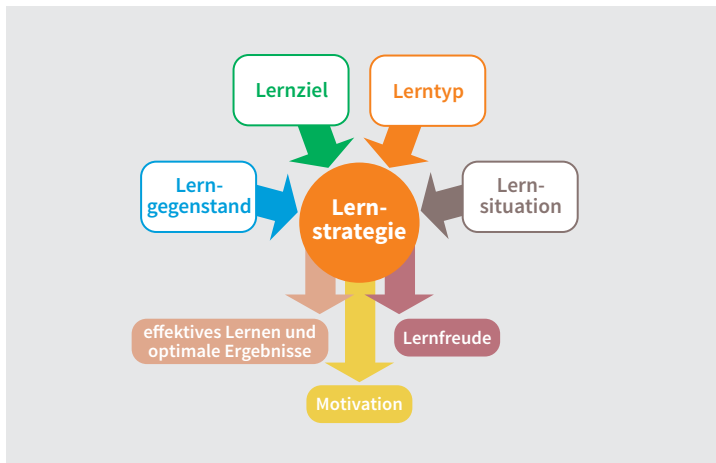
rücken. Dazu gehört, dass sich Bildungshäuser auch in ihrer räumlichen und zeitlichen Gestaltung öffnen, damit Lernende sich freier entfalten und lernerisch bewegen können (Arnold 2017).

Entsprechend gilt es, die lernstrategische Kompetenz der Lernenden beständig auf- und auszubauen, um sie zum lebenslangen und selbstregulierten Lernen zu befähigen.

Ein großes Repertoire an Lernstrategien fördert die Lernfreude und steigert die Selbstständigkeit sowie die Selbstwirksamkeitsüberzeugung der Lernenden (Martin/Nicolaisen 2015).

Lernstrategien können der methodischen Kompetenz zugeordnet werden. Lernstrategische Kompetenz wird häufig unbewusst nebenbei erworben, obwohl sie das Werkzeug der Schüler/innen ist, um den eigenen Lernprozess selbstregulierend zu steuern (Hardeland 2020).

Je nach Lernziel, Lerngegenstand, Situation und Persönlichkeit der/des Lernenden lassen sich passgenaue und effektive Lernstrategien auswählen. So entscheiden Lernende beispielsweise jeweils abhängig vom Lerngegenstand, welche Lernstrategie geeignet ist. Auch die Lernsituation beeinflusst die Wahl der Lernstrategie, etwa indem man berücksichtigt, ob Lernende allein in einem Raum sind, welche Materialien/Medien sie zur Verfügung haben oder wie viel Zeit für die Bearbeitung bzw. Speicherung des Lernstoffes bleibt.



(aus Hardeland 2020, 142)

Die Karten

Die Lernenden

- nutzen die Karten, um sich einen Überblick über die verschiedenen Lernstrategien zu verschaffen: kognitive, metakognitive Lernstrategien und Stützstrategien.
- reflektieren mithilfe der Karten ihre bisherigen Lernstrategien und wählen gezielt eine bzw. mehrere Lernstrategiekarten aus.
- erproben neue Lernstrategien und bauen damit ihr Lernwissen auf. Hierzu nutzen sie die Handlungsempfehlung auf der Kartenrückseite.

- nutzen die Impulse und Ideen auf den Karten, um gezielt (neue) Lernstrategien auszuprobieren und deren Wirksamkeit zu testen bzw. zu hinterfragen.
- erhalten somit durch die Karten einen erweiterten neuen Zugang zu ihrem bisherigen Lernverhalten und werden dazu befähigt, ihren Lernprozess noch eigenständiger zu regulieren.

Zum Inhalt der Karten

Auf lernstrategischer Ebene lassen sich kognitive und metakognitive Lernstrategien sowie Stützstrategien unterscheiden. Die 40 Karten beinhalten Strategien aus allen drei Kategorien. Lernende erhalten auf diese Weise vielfältige Anregungen, um die für sie geeigneten Lernstrategiekarten auszuwählen, sich über die jeweilige Methode zu informieren und diese schließlich praktisch umzusetzen.

Einige der Karten sind Inputkarten und informieren über eine Lernstrategie, andere verstehen sich als Anleitung und zeigen der Nutzerin/dem Nutzer auf, wie dabei vorzugehen ist.

Die Lernstrategiekarten umfassen die drei Ebenen der Lernstrategien:

kognitive Lernstrategien

metakognitive Lernstrategien

Stützstrategien

Kognitive Lernstrategien dienen der Auseinandersetzung mit dem Lernstoff. Im Idealfall erleichtern sie die Aufnahme, die Verarbeitung, die Speicherung und den Abruf des Lerninhaltes bzw. der Informationen. Hierzu zählen Strategien, um den Lernstoff zu strukturieren, zu organisieren, zu verdichten und tiefergehend zu verstehen. Entsprechend kommen hier zum Beispiel Visualisierungstechniken wie Flussdiagramme oder Übersichtsbilder zum Einsatz (Hardeland 2020).

Mittels der **metakognitiven Lernstrategien** plant und überwacht die/der Lernende das eigene Lernen. Diese Strategien unterstützen Lernende dabei, ihren Lernprozess – quasi aus der Vogelperspektive – eigenständig zu betrachten und zu lenken.

Interne und externe **Stützstrategien** tragen dazu bei, dass Lernende gute, lernförderliche Rahmenbedingungen für sich schaffen.

Interne Stützstrategien zielen darauf ab, dass Lernende gute psychisch-physische Lernvoraussetzungen haben, etwa eine gute Stimmung, einen ausgeglichenen Energiehaushalt und eine gute Konzentration.

Die äußeren Stützstrategien fokussieren auf gute räumliche Bedingungen, etwa einen geeigneten Lernplatz.

Detaillierte Informationen und Anregungen zu motivationalen Lernstrategien bietet das Kartenset »Kein Bock auf Lernen?« (Hardeland/Berger 2021).

Zum Aufbau der Karten

Auf der **Kartenvorderseite** wird die jeweilige Lernstrategie kurz beschrieben und der Nutzen aufgezeigt. Hier erhält die Leserin/der Leser einen ersten Eindruck und kann entscheiden, ob diese Strategie für sie/ihn passend ist.

Auf der **Kartenrückseite** wird detailliert aufgezeigt, wie die jeweilige Lernmethode praktisch angewendet wird. Hier gibt es eine konkrete Handlungsanweisung und Durchführungshinweise.

Bei einzelnen Karten wird auf **zusätzliches Downloadmaterial** verwiesen. Dort finden sich weiterführende Informationen, zusätzliche Beispiele und Anregungen zur jeweiligen Lernstrategie.



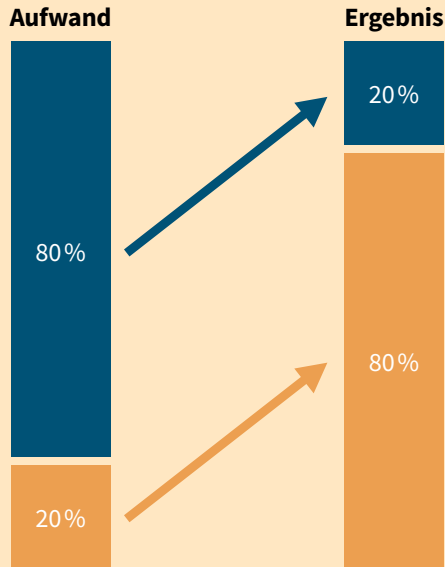
Die Downloadmaterialien finden Sie unter www.beltz.de auf der Produktseite des Kartensets.

Passwort: HAdk_E55

Ich wünsche Ihnen viel Freude und (Lern-)Erfolg beim Nutzen der Karten!

Ihre Hanna Hardeland

Die 80/20-Regel – effektiv mit wenig Aufwand



Die 80/20-Regel: Mit einem Aufwand von 20 Prozent lässt sich ein Ergebnis von 80 Prozent erzielen. Wer 100 Prozent erreichen will, muss für die letzten 20 Prozent deutlich mehr Aufwand aufbringen, nämlich zusätzlich 80 Prozent (→ Abbildung).

Beispiel:

Dein Zimmer hast du mit 20 Prozent Aufwand zu 80 Prozent aufgeräumt. Wenn du es hingegen zu 100 Prozent aufräumen willst, musst du zum Beispiel auch noch den Inhalt einzelner Schubladen ordnen, lose Zettel abheften und/oder Bücher im Regal sortieren. Dafür brauchst du zusätzlich 80 Prozent Aufwand. Erst dann ist dein Zimmer perfekt aufgeräumt.

Die 80/20-Regel – effektiv mit wenig Aufwand

So gehst du vor

- Notiere, was für dein Vorhaben zu tun ist.
- Entscheide, ob sich hierfür die 80/20-Regel eignet: Hast du viel zu tun und dafür eigentlich zu wenig Zeit? Ist es hilfreich, dass du Prioritäten setzt, weil du dich sonst vielleicht in Kleinigkeiten verlierst und unnötig Zeit bzw. Energie verbrauchst? Wenn du diese Fragen mit ja beantwortest, ist die 80/20-Regel jetzt für dich passend.
- Lege zunächst fest, wie viel Zeit du zur Verfügung hast. Nutze dann diese Fragen, um zu entscheiden, was für das 80-Prozent-Ergebnis getan werden *muss*: Welche Inhalte sind wichtig? Und was ist eher unwichtig?
- Achte darauf, dass du auf dem 80/20-Weg bleibst und dich nicht in Details verlierst.

Anmerkungen

- Nimm dir Zeit für die Planung, damit du auch die richtigen Schwerpunkte setzt.

Wenn du ein/e Perfektionist/in bist und es dir schwerfällt, Abstriche zu machen, ist diese Methode wahrscheinlich *nichts* für dich.

Lernstoff reduzieren – mit Mini-Übersichten aufs Wesentliche konzentrieren



Du kannst dein Lernen vereinfachen, indem du Lerninhalte zusammenfasst und Mini-Übersichten erstellst. Dabei entscheidest du, welcher Inhalt so wichtig ist, dass er auf die Mini-Übersicht gehört.

Diese Methode hilft, Wichtiges herauszufiltern und regelmäßig zu wiederholen. Du kannst die Übersicht bequem überallhin mitnehmen, zwischendurch immer mal wieder darauf schauen und die Inhalte wiederholen. Das gibt dir inhaltlich Sicherheit. Deine Mini-Übersicht passt zum Beispiel in die Hosentasche oder du speicherst sie als Foto auf deinem Smartphone ab.

Lernstoff reduzieren – mit Mini-Übersichten aufs Wesentliche konzentrieren

So gehst du vor

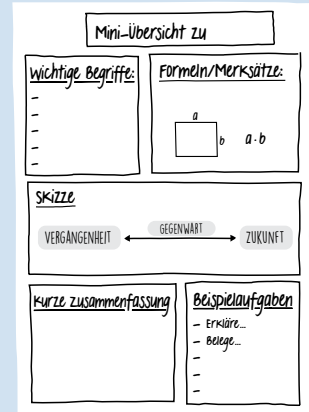
- Verschaffe dir einen Überblick über den gesamten Lernstoff (→ Karte 21 »Die Querlesemethode«).
- Entscheide dich: Was ist wichtig? Was kann weg, weil es unwichtiger ist?
- Welche Inhalte kommen auf die Mini-Übersicht?
- Überlege, welches Design deine Übersicht haben soll (→ Abbildung).

Anmerkungen

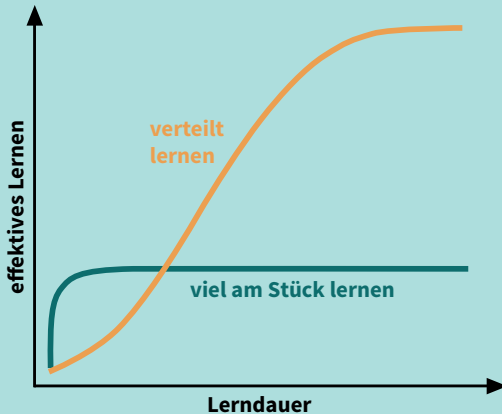
- Passe die Übersicht im Lernprozess immer wieder an.
- Besprich die Inhalte deiner Übersicht mit Mitschülerinnen/Mitschülern, um sicher zu sein, dass du dabei an alles gedacht hast.
- Vielleicht erstellst du eine digitale Mini-Übersicht? Sie lässt sich leichter verändern.

Tipp

Mit Symbolen, Zeichnungen und Bildern gestaltest du die Übersicht anschaulich.



Lern-Power fürs Gehirn – mit kleinen Pausen



Dein Lernen ist effektiver, wenn du zwischendurch kleine Pausen einlegst, anstatt stundenlang zu lernen. Ohne Pausen sind deine Nervenzellen im Gehirn irgendwann »übersättigt« und speichern keine neuen Informationen mehr ab.

Die Aufmerksamkeit beim Lernen lässt meist nach 30 bis 45 Minuten nach. Die Nervenzellen ermüden, du »schaltest ab«. Das merkst du, wenn du anfängst, gedanklich abzuschweifen oder zu gähnen. Das ist der optimale Zeitpunkt für eine kurze Pause, die auch die Kreativität fördert. Oft fällt dir zum Beispiel gerade in dieser kleinen Auszeit die Lösung eines Problems ein, weil dein Gehirn dann unbewusst weiterarbeitet.

Lern-Power fürs Gehirn – mit kleinen Pausen

So gestaltest du sinnvolle Pausen

- Plane in deinen Arbeitsprozess ganz bewusst kleine Pausen ein.
- Mach nach mehreren Lerneinheiten mit kleinen Pausen eine längere Pause. Gestalte den Tag auch mit einer ausgiebigeren Mittagspause.
- Stelle dir vor dem Arbeitsbeginn einen Pausen-Timer (→ Karte 13 »Die Pomodoro-Technik«).
- Die Pause sollte höchstens fünf Minuten dauern.
- Bewege dich; es reichen schon ein paar Schritte.

Beachte

- Lege schon vor der Pause fest, was du danach machen willst, dann steigt die Verbindlichkeit, weiterzumachen.
- Damit du nach der Pause gut weiterarbeiten kannst, gib auch dem Handy eine Auszeit. Mach lieber etwas Langweiliges 😊, damit du wieder gut ins Lernen einsteigen kannst.

Sinnvolle Pausen: viele kleine Pausen



Ungünstige Pausen: wenige größere Pausen

