

## Fragebogen zur Selbstbeurteilung der eigenen Lernkompetenzen

Dieser Fragebogen hat das Ziel, Ihre Lernkompetenzen zu ermitteln.

Lernen meint hier den Erwerb von Wissen oder Fähigkeiten durch Erfahrung, Unterricht oder selbstständiges Lernen. Lernen kann in der Schule, auf dem Arbeitsplatz oder einer anderen Einrichtung passieren. Sie können aktiv selbstständig oder mit Ihren Freunden lernen oder etwas nebenbei bei einer Tätigkeit lernen („learning by doing“). Es kann heißen, sich für eine Prüfung vorzubereiten oder einfach nur Hausaufgaben zu machen, sowie jegliche andere Lernerfahrungen.

Lernkompetenzen sind die Fähigkeiten und Strategien, die Ihnen beim Lernen helfen. Auch das Lernen will gelernt sein. Durch das Ausfüllen des Fragebogens werden Aspekte von Lernkompetenzen deutlich.

Mit dem Ergebnis des Fragebogens wird für Sie eine individuelle Empfehlung erstellt, wie Sie noch besser lernen können.

Bitte kreuzen Sie an, was auf Sie zutrifft.

Beschreibung von Lernverhalten	Stimmt gar nicht	Stimmt eher nicht	Neutral	Stimmt ein bisschen	Stimmt genau
1. Wenn ich beim Lernen etwas nicht verstehe, denke ich, dass ich nicht schlau genug bin.	5 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>
2. Ich überlege oft, was mich in meinen Lernverhalten verbessert oder was mich hindert.	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>
3. Bevor ich mit dem Lernen anfangen, setze ich mir ein Lernziel.	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>
4. Wenn ich neue Informationen brauche, dann weiß ich, wie ich vertrauenswürdige Quellen finde.	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>
5. Ich denke, dass gemeinsames Lernen mit einer anderen Person effektiver ist als alleine zu lernen.	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>
6. Ich kenne meine Gründe, warum ich etwas lerne (was meine Ziele im Leben sind).	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>
7. Ich versuche bei Lernproblemen nachzuvollziehen, woran es liegen könnte.	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>
8. Ich habe nie Zeit zum Lernen.	5 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>
9. Wenn ich beim Lernen etwas nicht verstehe, dann überspringe ich es einfach.	5 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>
10. Ich kann meiner Lerngruppe erklären, was ich zu einem Thema denke.	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>
11. Wenn ich mich nicht zum Lernen motivieren kann, dann versuche ich, mich an meine Ziele zu erinnern.	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>

12. Ich weiß, wie ich am effektivsten etwas lerne. <sup>1</sup>	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>
13. Wenn ich lerne, lasse ich mich leicht durch E-Mails, Telefonanrufe, Freunde, Kollegen, Kaffeepausen ablenken.	5 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>
14. Ich verbringe sehr viel Zeit damit Informationen wiederzufinden, die ich schon irgendwo habe.	5 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>
15. Ich biete meine Hilfe an, wenn ich sehe, dass jemand Probleme beim Lernen hat.	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>
16. Wenn ich etwas lerne, überlege ich, wofür ich es im Alltag anwenden kann.	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>
17. Bei Lernproblemen versuche ich, meine Lernmethode zu verändern.	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>
18. Ich erstelle mir einen Zeitplan, um meinen Tag und Lernphasen zu strukturieren.	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>
19. Ich erzähle meiner Familie und meinen Freunden immer davon, was ich gerade gelernt habe.	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>
20. Ich bitte um Hilfe, wenn ich Probleme beim Lernen habe.	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>
21. Wenn ich beim Lernen erfolgreich war, dann gönne ich mir eine Belohnung.	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>
22. Aufgrund vorheriger Lernerfahrungen kann ich meine Art zu Lernen verbessern.	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>
23. Wenn es ums Lernen geht, sage ich nie: „Das mache ich später!“	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>
24. Ich kann zwischen verschiedenen Informationen die Wichtigste für mich auswählen.	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>
25. Ich finde immer jemanden, mit dem ich zusammen lernen kann.	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>

<sup>1</sup> Lernstile VARK (=Visual learners, Auditory learners, **R**ead/Write learners and **K**inesthetical learners)

- Visuelle Lerner möchten neue Informationen gerne sehen (auch gerne bildhaft mit visuellen Hilfen, Modellen, graphischen Darstellungen, Tabellen, Diagramme, Symbole, die Ideen und Zusammenhänge darstellen)
- Auditive Lerner möchten neue Informationen gerne hören, sie nehmen Neues gut durch Zuhören auf (in Vorlesungen, Diskussionen, Tonaufnahmen etc.)
- Lesen/Schreiben-Lerner lernen am besten, indem sie Texte lesen und sich Notizen machen, Randnotizen oder kurze Zusammenfassungen schreiben
- Taktile/Kinästhetische Lerner lernen gerne durch direkte Erfahrung – Bewegung, Berührung, selbst etwas ausprobieren (aktive Erkundung der Welt, Wissenschaftliche Projekte, Experimente etc.)

## AUSWERTUNG

Dieser Fragebogen wertet Ihr Lernverhalten aus, woraus sich Ihre Lernkompetenzen ergeben. Die Fragen ordnen sich 5 verschiedenen Aspekten von Lernkompetenzen zu (Sub-Kompetenzen):

1. Motivation und Selbstwertgefühl
2. Reflexion über das eigene Lernverhalten
3. Zeit-Management
4. Informationen organisieren/kategorisieren
5. Teamarbeit/Lernen in der Gruppe

Tragen Sie Ihre Punkte aus dem Fragebogen in die Tabelle ein. Zählen Sie die Punkte zusammen und ermitteln Sie den Durchschnitt, indem Sie die jeweilige Summe durch 5 teilen.

Motivation und Selbstwertgefühl		Reflexion über das eigene Lernverhalten		Zeit-Management		Informationen organisieren/kategorisieren		Teamarbeit, Lernen in der Gruppe	
1		2		3		4		5	
6		7		8		9		10	
11		12		13		14		15	
16		17		18		19		20	
21		22		23		24		25	
Summe 1:		Summe 2:		Summe 3:		Summe 4:		Summe 5:	
Durchschnitt (Summe / 5):		Durchschnitt (Summe / 5):		Durchschnitt (Summe / 5):		Durchschnitt (Summe / 5):		Durchschnitt (Summe / 5):	

**Allgemeine Bewertung der Lernkompetenz:** Summe 1+ Summe 2+ Summe 3+ Summe 4+ Summe 5/25: \_\_

Summe 1	
Summe 2	
Summe 3	
Summe 4	
Summe 5	
<b>Gesamt</b>	
<b>Gesamt / 25</b>	

### Niveau der Lernkompetenzen

Sehr gering	Gering	Hoch	Sehr hoch
1 – 2	2,1 – 3	3,1 – 4	4,1 – 5

Schauen Sie sich noch mal Ihre Antworten und die Punkteverteilung im Ergebnis an. Schauen Sie, wo Ihre Stärken liegen, Aspekte des Lernverhaltens mit 4 oder 5 bewertet. Und schauen Sie zu den Fragen, wo Ihre Auswertung nur 1 bis 3 Punkte ergaben. Dies sind Hinweise, woran Sie bei sich noch arbeiten können und unter welchem Aspekt Sie Ihr Lernverhalten und Ihre Lernkompetenzen noch verbessern können.

Sie können analysieren welcher der oben genannten fünf Aspekte von Lernkompetenzen bei Ihnen am schwächsten ist und wo Sie sich noch am meisten verbessern können in Ihrem Lernpotential. Sie können selbstständig Veränderungen in Ihrem Lernverhalten vornehmen oder um Hilfe und Unterstützung von Ihrem Tutor oder Lehrer bitten.

Wiederholen Sie diesen Fragebogen nach einigen Monaten und überprüfen Sie ihren Fortschritt.