

## Individuelle Empfehlungen zur Förderung der Lernkompetenzen

### Allgemeines

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

Motivation und Selbstbewusstsein	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):

### Niveau der Lernkompetenzen

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

Schauen Sie sich Ihre Antworten an und das Niveau, das Sie erreicht haben. Ihre Stärken sind die Fragen, die Sie mit 4 oder 5 bewertet haben. Danach schauen Sie sich die Fragen an, die im Bereich 1 - 3 liegen. Dies ist, woran Sie bei sich noch arbeiten können. Es ist wichtig, dass Sie sich dieser "Schwachstellen" bewusst sind, denn sie zeigen Ihnen genau den Bereich, von dem aus Sie Ihre Entwicklung zur Verbesserung Ihrer Lernkompetenzen beginnen können.

Analysieren Sie zunächst, in welcher der fünf Kategorien Sie am wenigsten Punkte haben. Diese Lernkompetenz stellt wahrscheinlich eines der Hindernisse oder Schwierigkeiten bei der Steigerung Ihres Lernpotentials dar und von hier aus beginnt die Reise zur Verbesserung Ihrer Fähigkeiten. Sie können selbst entscheiden, was Sie ändern möchten und wie oder Sie können um Hilfe und Unterstützung von Ihrem Tutor/Lehrer bitten.

Dann können Sie auf ähnliche Weise an den anderen Kategorien arbeiten, in denen Sie sich unsicher fühlen. Sie können diesen Test nach einigen Monaten wiederholen und sehen, wie Sie vorankommen.

### Ihre Punktzahl ist sehr gering (zwischen 1 und 2)

Lernkompetenzen sind eine Kombination aus mehreren wichtigen Aspekten: die Fähigkeit, einen guten Grund zum Lernen zu finden (sich selbst zu motivieren) und zuversichtlich zu sein, dass Sie mit Erfolg lernen können; die Fähigkeit, Ihre Lernerfahrungen zu reflektieren und von ihnen zu lernen; die Fähigkeit, Ihre täglichen Aktivitäten zu verwalten und Zeit zum Lernen zu finden; die Fähigkeit, mit verschiedenen Informationsquellen zu arbeiten und Informationen zu organisieren; die Fähigkeit,

gemeinsam mit jemandem zu lernen und um Hilfe zu bitten. Daher geht es bei Lernkompetenzen eher um Motivation, Selbstorganisation und Ihre Einstellung zum Lernen, als um konkrete Lerntechniken.

Wenn Ihre Punktzahl in allen fünf Kategorien sehr gering ist, dann ist es für Sie schwierig einen eigenen Weg zum Lernen zu finden, ohne die Hilfe, Unterstützung und Ermutigung durch Lehrer/Ausbilder, Kollegen, Lernende und Ihr Zuhause und Ihre Arbeitsumgebung. Sie benötigen mehr Anleitung und klare Anweisungen, wie Sie lernen und Ihre Aufgaben erledigen können. Seien Sie nicht schüchtern und bitten Sie um Hilfe.

Sie sollten nicht denken, dass Sie es nicht schaffen, zu lernen. Sie sollten sich zuerst selbst fragen, warum Sie lernen müssen, was Ihre Motive und Ziele sind. Fragen Sie Ihre Familie, Ihre Kollegen bei der Arbeit, Lehrer und andere Lernende. Ohne diese Frage zu klären, wird es sehr schwierig sein, vorwärts zu gehen, weil Sie nicht verstehen, warum Sie etwas lernen sollten.

Überprüfen Sie Ihren Lernstil und finden Sie heraus, ob Sie visuell, auditiv, lesend und schreibend oder kinästhetisch (VARK) lernen und wie Sie Ihre Lernstrategie verbessern können. Den Fragebogen zum VARK-Lernstil finden Sie hier: <http://vark-learn.com/>.

### **Ihre Punktzahl ist gering (zwischen 2,1 und 3)**

Lernkompetenzen sind eine Kombination aus mehreren wichtigen Aspekten: die Fähigkeit, einen guten Grund zum Lernen zu finden (sich selbst zu motivieren) und zuversichtlich zu sein, dass Sie mit Erfolg lernen können; die Fähigkeit, Ihre Lernerfahrungen zu reflektieren und von ihnen zu lernen; die Fähigkeit, Ihre täglichen Aktivitäten zu verwalten und Zeit zum Lernen zu finden; die Fähigkeit, mit verschiedenen Informationsquellen zu arbeiten und Informationen zu organisieren; die Fähigkeit, gemeinsam mit jemandem zu lernen und um Hilfe zu bitten. Daher geht es bei Lernkompetenzen eher um Motivation, Selbstorganisation und Ihre Einstellung zum Lernen, als um konkrete Lerntechniken.

Die Punktzahl von mindestens drei Ihrer Sub-Kompetenzen sind gleich oder weniger als 3.

Überprüfen Sie zuerst Ihre Motivationspunktzahl. Wenn dieser Wert unter 3 liegt, sollten Sie als erstes herausfinden, warum Sie etwas lernen müssen und was Ihre Motive und Ziele zum Lernen sind. Sprechen Sie mit Ihrer Familie, Ihren Kollegen bei der Arbeit, Lehrern und anderen Lernenden über Ihre Motivation zu lernen. Die Klärung Ihrer Motive und Ziele hilft Ihnen, Ihre Lernschwierigkeiten zu bewältigen. Ihre Lerneffektivität hängt von der Unterstützung von Lehrern oder Mitschülern ab. Seien Sie nicht schüchtern, bitten Sie um Hilfe. Das wird Ihnen helfen, viel effektiver und schneller zu lernen.

Überprüfen Sie Ihren Lernstil und finden Sie heraus, ob Sie visuell, auditiv, lesend und schreibend oder kinästhetisch (VARK) lernen und wie Sie Ihre Lernstrategie verbessern können. Den Fragebogen zum VARK-Lernstil finden Sie hier: <http://vark-learn.com/>. Wenn etwas nicht klar ist, fragen Sie Ihren Lehrer oder Trainer.

### **Ihre Punktzahl ist hoch (zwischen 3,1 und 4)**

Lernkompetenzen sind eine Kombination aus mehreren wichtigen Aspekten: die Fähigkeit, einen guten Grund zum Lernen zu finden (sich selbst zu motivieren) und zuversichtlich zu sein, dass Sie mit Erfolg lernen können; die Fähigkeit, Ihre Lernerfahrungen zu reflektieren und von ihnen zu lernen; die Fähigkeit, Ihre täglichen Aktivitäten zu verwalten und Zeit zum Lernen zu finden; die Fähigkeit, mit verschiedenen Informationsquellen zu arbeiten und Informationen zu organisieren; die Fähigkeit, gemeinsam mit jemandem zu lernen und um Hilfe zu bitten. Daher geht es bei Lernkompetenzen

eher um Motivation, Selbstorganisation und Ihre Einstellung zum Lernen, als um konkrete Lerntechniken.

Ihre Punktzahl zwischen 3,1 und 4 bedeutet, dass Ihre Lernfähigkeiten überdurchschnittlich sind und Sie keine größeren Lernschwierigkeiten haben. Ihre Einstellung zum Lernen ist positiv. Sie brauchen nicht viel Hilfe von Lehrern oder Ausbildern, meistens brauchen Sie nur eine Ermutigung oder eine Bestätigung. Daher müssen Sie sich von Zeit zu Zeit auf Ihre Motive und Ziele besinnen und mit Ihrer Umgebung über Ihre Zukunftspläne sprechen. Die Reflexion früherer erfolgreicher Lernerfahrungen stärkt Ihr Selbstvertrauen.

Zur Stärkung Ihres Selbstvertrauens können Sie auch Ihren Lernstil (visuell, akustisch, lesen-schreiben oder kinästhetisch) überprüfen, Ihre Lernstrategie reflektieren und diese bei Bedarf ändern. Den Fragebogen zum VARK-Lernstil finden Sie hier: <http://vark-learn.com>.

### **Ihre Punktzahl ist sehr hoch (zwischen 4,1 und 5)**

Lernkompetenzen sind eine Kombination aus mehreren wichtigen Aspekten: die Fähigkeit, einen guten Grund zum Lernen zu finden (sich selbst zu motivieren) und zuversichtlich zu sein, dass Sie mit Erfolg lernen können; die Fähigkeit, Ihre Lernerfahrungen zu reflektieren und von ihnen zu lernen; die Fähigkeit, Ihre täglichen Aktivitäten zu verwalten und Zeit zum Lernen zu finden; die Fähigkeit, mit verschiedenen Informationsquellen zu arbeiten und Informationen zu organisieren; die Fähigkeit, gemeinsam mit jemandem zu lernen und um Hilfe zu bitten. Daher geht es bei Lernkompetenzen eher um Motivation, Selbstorganisation und Ihre Einstellung zum Lernen, als um konkrete Lerntechniken.

Ihre Punktzahl bedeutet, dass Sie sehr hohe Lernfähigkeiten haben. Ihre Motivation zum Lernen ist hoch und die Einstellung zum Lernen sehr positiv. Sie haben sehr wenige Werte unter 4. Sie haben keine Lernprobleme, aber Sie können trotzdem Ihre Lernfähigkeiten verbessern, indem Sie einige Dinge angehen.

Sie können auch Ihren Lernstil (visuell, akustisch, lesen-schreiben oder kinästhetisch) überprüfen, Ihre Lernstrategie reflektieren und bei Bedarf anpassen. Den Fragebogen zum VARK-Lernstil finden Sie hier: <http://vark-learn.com/>.

## **Individuelle Empfehlungen**

### **Niedriger Wert bei Motivation und Selbstwertgefühl**

Motivation und Selbstwertgefühl werden im Fragebogen durch folgende Aussagen dargestellt:

Aussage 1. Wenn ich beim Lernen etwas nicht verstehe, denke ich, dass ich nicht schlau genug bin.

Aussage 6. Ich kenne meine Gründe, warum ich etwas lerne (was meine Ziele im Leben sind).

Aussage 11. Wenn ich mich nicht zum Lernen motivieren kann, dann versuche ich, mich an meine Ziele zu erinnern.

Aussage 16. Wenn ich etwas lerne, überlege ich, wofür ich es im Alltag anwenden kann.

Aussage 21. Wenn ich beim Lernen erfolgreich war, dann gönne ich mir eine Belohnung.

Eine geringe Punktzahl von Motivation und Selbstwertgefühl bedeutet, dass die Punktzahl von mindestens drei Aussagen unter dieser Kompetenz gleich oder weniger als 3 ist.

Eine positive Einstellung zum Lernen ist notwendig, um etwas zu lernen. Eine positive Einstellung umfasst Motivation und die Selbstsicherheit, dass man sein ganzes Leben lang erfolgreich lernen

wird. Motivation ist die Grundlage, die es uns ermöglicht, unser Leben lang neue Dinge anzufangen und erfolgreich zu lernen.

Es ist wichtig, seine Lernfähigkeiten zu kennen, Hindernisse aktiv zu überwinden und bereit zu sein, sich zu verändern. Das wird Ihnen eine positive Einstellung geben, die Ihnen helfen wird, Probleme zu lösen, nach neuen Lernmöglichkeiten zu suchen und dieses Lernen in vielen Kontexten anzuwenden.

Lernen erfordert Anstrengung, Ausdauer und sich Erinnern an seine Lernziele.

Wenn der Lernende eine geringe Motivation und ein geringes Selbstwertgefühl hat, wird es sehr schwierig, wenn nicht sogar unmöglich sein, Lernprobleme, einschließlich Zeit- und Informationsmanagement, zu lösen, das Lernen zu reflektieren und in einer Gruppe zu lernen.

#### **Aussage 1:**

**Wenn ich beim Lernen etwas nicht verstehe, denke ich, dass ich nicht schlau genug bin.**

Ihre Punktzahl spiegelt Ihre Einstellung zu sich selbst, Ihrem Selbstwertgefühl und Ihrem Vertrauen in die Lernumgebung wider. Ein niedriger Wert von 3 oder weniger zeigt an, dass Ihnen das Selbstvertrauen in Ihre Lernfähigkeiten fehlt. Alle Menschen können lernen. Vielleicht kann es schwierig sein, ein gewisses Niveau zu erreichen. Nicht alle von uns machen einen Doktor, aber Lernen ist Teil der menschlichen Natur. Manche Menschen sind in einem Bereich begabter, andere können andere Sachen besser. Wichtig ist, dass Sie Ihren Bereich finden, in dem Sie sich verwirklichen können. Das Wichtigste ist Ihre Motivation. Wenn Sie ein starkes und nachhaltiges Motiv und Ziel haben, werden Sie erfolgreich lernen.

#### **Empfehlungen:**

1. Sie könnten zuerst versuchen, Ihre Ziele nicht zu hoch zu stecken oder die Menge des Lernstoffs zu reduzieren. Es ist wichtig, mit sich selbst und seinem Lernerfolg zufrieden zu sein. Das wird Sie ermutigen, bei Bedarf Ihre Ziele höher zu stecken oder auch mehr zu lernen.
2. Bei Bedarf wenden Sie sich an Ihre Lehrer und Fachkräfte aus der Berufsbildung und andere Beratungsdienste in Ihrer Gemeinde. Sie helfen Ihnen, Ihre Ziele und Möglichkeiten realistisch einzuschätzen.

#### **Aussage 6:**

**Ich kenne meine Gründe, warum ich etwas lerne (was meine Ziele im Leben sind).**

Ihre Punktzahl spiegelt Ihre Motivation zum Lernen wider. Ein Wert von 3 und weniger zeigt an, dass Sie etwas lernen, aber nicht wissen warum oder wofür Sie es lernen.

Motivation ist auf der einen Seite mit intrinsischen, auch "Pull" –Motiven (ich will es), und auf der anderen Seite mit extrinsischen, auch "Push" -Motiven (ich brauche es), verbunden. Stärkste Motive sind jene, die beides kombinieren: "Ich will es und ich brauche es".

In realen Lebenssituationen agiert eine Person in einem Umfeld von intrinsischen und extrinsischen Kräften und kann nicht nur das tun oder lernen, was sie möchte. Eine Person muss beide Art von Kräften erkennen und die Entscheidung treffen, welche sie akzeptiert und welche sie ablehnt.

Zum Beispiel wird eine Person etwas lernen, um mehr Geld zu verdienen, es aber nicht unbedingt gerne lernen. Oder andersherum lernt die Person aus freien Stücken, weil sie es liebt zu lernen. Natürlich ist es schön, wenn dies auch das Gehalt erhöht, aber das ist nicht so wichtig. Motive sind sehr unterschiedlich und persönlich.

#### **Empfehlungen:**

1. Überprüfen Sie, ob Sie etwas von Ihren Lebenszielen lernen: Was wollen Sie oder was müssen Sie erreichen und wie hilft Ihnen das Lernen dabei?
2. Wenn Sie nicht verstehen, warum Sie ein bestimmtes Thema lernen sollen, dann stellen Sie Ihrem Lehrer diese Frage und besprechen Sie dies mit Ihren Mitschülern. Deren Antwort kann Ihnen helfen zu verstehen, warum Sie etwas Bestimmtes lernen sollten, aber es könnte auch Ihre Meinung über die Nutzlosigkeit des Themas stärken. In diesem Fall prüfen Sie, wie wichtig dieses Thema ist, um das Fach zu bestehen. Abhängig davon können Sie mehr oder weniger Energie reinstecken, um es zu lernen.

**Aussage 11:**

**Wenn ich mich nicht zum Lernen motivieren kann, dann versuche ich, mich an meine Ziele zu erinnern.**

Ihre Punktzahl spiegelt Ihre Fähigkeit wider, Ihre Ziele und Lernmotivation zu reflektieren. Ein Wert von 3 und weniger zeigt an, dass Sie möglicherweise Ihre Ziele aus den Augen verlieren oder Sie nicht genau wissen, warum Sie lernen. Um etwas zu lernen und um Ihre Lernziele zu erreichen, braucht es Zeit und Anstrengung. Manchmal stellen Sie sich vielleicht selbst die Frage: "Was mache ich hier?" oder "Warum verbringe ich meine Zeit damit, das zu lernen, anstatt etwas Interessanteres oder Angenehmes zu tun?" Sie müssen sich Ihre Ziele wieder vor Augen führen. Ohne dies könnte es sehr schwierig sein, weiter zu lernen. Manchmal scheint ein großes Ziel sehr schwer erreichbar: es erfordert zu viel Aufwand, zu viel Zeit und Veränderungen in Ihrem Alltag.

**Empfehlungen:**

1. Zerlegen Sie die Aufgabe in kleinere, erreichbare Ziele, wie z.B. Konzentration auf die Vorbereitung zu einem Test in wenigen Wochen. Nach Abschluss dieser Aufgabe erhalten Sie mehr Selbstvertrauen, um Ihr nächstes Ziel zu erreichen.
2. Belohnen Sie sich selbst, nachdem Sie die Ziele erreicht haben. Gehen Sie aus, schauen Sie Ihren Lieblingsfilm mit Freunden, kaufen Sie sich etwas Schönes. Wichtig ist, dass Sie die Belohnung an Ihre Leistung knüpfen und sich etwas gönnen.

**Aussage 16:**

**Wenn ich etwas lerne, überlege ich, wofür ich es im Alltag anwenden kann.**

Ihre Punktzahl spiegelt Ihre Fähigkeit wider, Ihr Wissen anzuwenden. Ein niedriger Wert von 3 und weniger bedeutet, dass Sie wahrscheinlich ein geringes Interesse an dem haben, was Sie lernen (geringe Motivation). Eines der wichtigen Lernziele ist die Fähigkeit, das Wissen anzuwenden. Einer der demotivierenden Faktoren des Lernens ist, nicht zu verstehen, warum man etwas lernt und wie man das gewonnene Wissen anwenden kann.

**Empfehlungen:**

1. Wenn Sie etwas lernen und es nicht verstehen, warum Sie es überhaupt lernen sollen, dann stellen Sie diese Frage Ihrem Lehrer und diskutieren Sie dieses mit Ihren Mitschülern. Das zu Wissen wird Ihre Motivation erhöhen.
2. Es wäre sehr nützlich, wenn Sie Ihr Wissen auch in der Praxis anwenden können und sich nicht nur vorstellen, wie man es anwenden könnte. Zum Beispiel: Wieviel Euro sparen Sie, wenn Sie etwas im Wert von 423 EUR mit 12% Rabatt kaufen? Oder Sie können Essen und Trinken in der Landessprache bestellen oder einfach nur Ihre Freunde grüßen und Sätze in einer Sprache sprechen, die Sie lernen. Das wird Ihr Selbstwertgefühl steigern.

**Aussage 21:**

**Wenn ich beim Lernen erfolgreich war, dann gönne ich mir eine Belohnung.**

Ihre Punktzahl spiegelt Ihre Fähigkeit wider, Ihre Motivation zu steigern, indem Sie sich für das Lernen belohnen. Ein niedriger Wert von 3 und weniger bedeutet, dass Sie das selten tun. Wir alle wissen, dass Verhalten durch Belohnung und Bestrafungen verändert werden kann. In zu vielen Fällen wird Demotivation für das Lernen durch zu viele Strafen und zu wenige Belohnungen erzeugt.

#### **Empfehlungen:**

1. Vielleicht erhalten Sie Belohnungen für das Lernen von Ihren Familienmitgliedern, vom Lehrer, von Ihren Kollegen, aber es ist ebenso wichtig, dass Sie sich selbst belohnen. Feiern Sie Ihre kleinen und großen Erfolge. Machen Sie einen Plan mit klaren Zielen und belohnen Sie sich, nachdem Sie jedes kleine Ziel erreicht haben.
2. Belohnen Sie sich von Zeit zu Zeit beim Lernen. Belohnungen können sehr unterschiedlich sein, je nachdem, was Ihnen gefällt. Ein Restaurantbesuch mit Freunden, ins Kino oder mit Ihrer Familie in den Zoo zu gehen oder zu grillen, eine Kleinigkeit zu kaufen oder ins Café zu gehen und sich einen schönen Kaffee oder ein Eis zu gönnen. Kleinere Belohnungen könnten sein, dass Sie zum Beispiel einen Schokoriegel essen oder eine zeitlang Ihre Lieblingsserie schauen.
3. Es ist auch hilfreich, Erfolge sichtbar zu machen. Lernen kann anstrengend sein, weil Sie nicht sofort die Ergebnisse Ihrer Bemühungen sehen. Legen Sie einen kleinen Stein oder eine Münze in ein Glas auf Ihrem Schreibtisch. Jedes Mal, wenn Sie Teile Ihrer Lernziele durchgearbeitet haben oder jede halbe Stunde in der Sie sich auf den Lernstoff konzentriert haben, werfen Sie einen Stein oder eine Münze ins Glas. Während Sie das Glas füllen, werden Sie Ihre Bemühungen sichtbar machen. Sie können stolz auf sich sein und Ihre Belohnung genießen.

#### **Niedriger Wert in Reflexion über das eigene Lernverhalten**

Reflexion über das eigene Lernverhalten wird im Fragebogen durch folgende Aussagen dargestellt:

- Aussage 2. Ich überlege oft, was mich in meinem Lernverhalten verbessert oder was mich hindert.
- Aussage 7. Ich versuche bei Lernproblemen nachzuvollziehen, woran es liegen könnte.
- Aussage 12. Ich weiß, wie ich am effektivsten etwas lerne.
- Aussage 17. Bei Lernproblemen versuche ich, meine Lernmethode zu verändern.
- Aussage 22. Aufgrund vorheriger Lernerfahrungen kann ich meine Art zu Lernen verbessern.

Eine geringe Punktzahl (weniger als 3) bedeutet, dass die Punktzahl von mindestens drei Aussagen unter dieser Kompetenz gleich oder weniger als 3 ist.

Mit Reflexion ist die Fähigkeit gemeint, von früheren Lern- und Lebenserfahrungen zu lernen, indem man sie überdenkt und Schlussfolgerungen darüber zieht, was geändert werden sollte. Man plant, wie man frühere Erfahrungen in zukünftigen Aktivitäten nutzbar machen kann. Reflexion beinhaltet die Erinnerung und Beschreibung früherer Erfahrungen, Bewertung und Verstehen, Analyse und Gestaltung eines Plans, um frühere Erfahrungen anzuwenden.

Reflexion ist daher verbunden mit "zurück blicken", die Vergangenheit prüfen, von positiven Erfahrungen lernen und Fehler nicht wiederholen.

#### **Aussage 2:**

##### **Ich überlege oft, was mich in meinem Lernverhalten verbessert oder was mich hindert.**

Ihre Punktzahl spiegelt Ihre Bemühungen wider, Ihr Lernen zu reflektieren. Eine geringe Punktzahl (3 und weniger) bedeutet, dass Sie nicht versuchen, Ihr Lernen zu reflektieren. Reflexion ist Teil des Fortschritts und der Entwicklung einer Person.

#### **Empfehlungen:**

1. Verwenden Sie ein beliebiges Medium (Lerntagebuch (siehe **Beispiel**), geeignete Apps und Programme oder einfach nur ein Blatt Papier) und notieren Sie mindestens einmal pro Woche Ihre Lernerfahrungen, was Ihnen geholfen und was Ihr Lernen behindert hat. Bevor Sie neue Notizen schreiben, lesen Sie, was Sie bereits geschrieben haben. Das wird Ihre Erinnerung an frühere Lernerfahrungen auffrischen und Ihr Schreiben anregen.
2. Sprechen Sie mit jemandem über Ihre Art zu lernen. Vielen Menschen ist es hilfreich, über ein bestimmtes Thema zu sprechen, um es besser zu verstehen. Außerdem können Sie so auch neue Perspektiven auf das Lernthema gewinnen.

#### **Aussage 7:**

##### **Ich versuche bei Lernproblemen nachzuvollziehen, woran es liegen könnte.**

Ihre Punktzahl reflektiert Ihre Bemühungen, Ihre Lernprobleme besser zu verstehen. Eine niedrige Punktzahl (3 und weniger) bedeutet, dass Sie nicht versuchen, die Gründe für das Scheitern zu verstehen, sondern Ihre Fehler wiederholen und Zeit verschwenden werden.

#### **Empfehlungen:**

1. Hören Sie auf, die gleiche Lernweise (Lernaktivität) zu wiederholen und denken Sie darüber nach, warum Sie nicht vorwärts kommen.
2. Überlegen Sie die Gründe für das Problem. Schreiben Sie Ihre Ideen in ein Medium (Lerntagebuch (siehe **Beispiel**), geeignete Apps und Programme oder nur ein Blatt Papier). Das Problem und die Ideen aufzuschreiben, hilft Ihnen das Problem zu lösen.
2. Sprechen Sie mit jemandem (Mitschüler oder Lehrer, Freunde oder Familienmitglieder) über Ihr Problem. In vielen Fällen hilft das Gespräch über das Problem, die Lösung selbst zu finden oder einen passenden Rat zu bekommen. Sie können andere nach ihrer Art zu lernen fragen, was sie behindert, was sie besser werden lässt. Auf diese Weise können Sie voneinander lernen.

#### **Aussage 12:**

##### **Ich weiß, wie ich am effektivsten etwas lerne.**

Effektives Lernen bedeutet Lernen mit einem passenden Lernstil VARK (Visuell, Auditiv, Read/Write und Kinästhetisch)

**Visuelle Lerner** haben eine Präferenz für das Sehen (visuelle Hilfsmittel, die Ideen darstellen, die nicht nur Wörter verwenden, wie z.B. Schaubilder, Graphen, Tabellen, Symbole usw.).

**Auditive Lerner** lernen am besten durch Zuhören (Vorträge, Diskussionen, Tonaufnahmen etc.).

**Read/Write=Lesen/Schreiben- Lerner** lernen am besten durch das Lesen von Texten und sich Notizen machen.

**Taktile/kinästhetische Lerner** ziehen es vor, durch Erfahrung zu lernen – Bewegen, Berühren, Ausprobieren (aktive Erforschung der Welt, wissenschaftliche Projekte, Experimente usw.).

Ihre Punktzahl gibt an, wieviel Sie über Ihren Lernstil und die damit verbundenen Lernstrategien wissen. Niedrige Werte (3 und weniger) bedeuten, dass Sie nicht wissen, was die effektivste Lernstrategie für Sie in einer gegebenen Lernumgebung ist.

#### **Empfehlungen:**

1. Überprüfen Sie Ihren Lernstil und finden Sie heraus, ob Sie ein visueller, auditiver, Lesen/-Schreiben- oder kinästhetischer Lerner sind (VARK) und wie Sie Ihre Lernstrategie verbessern können. Sie können einen VARK Lernstil-Test hier finden: <http://vark-learn.com/>.
2. Wenn etwas unklar ist, fragen Sie Ihren Lehrer oder Anleiter.

#### **Aussage 17:**

##### **Bei Lernproblemen versuche ich, meine Lernmethode zu verändern.**

Ihre Punktzahl gibt an, wieviel Energie Sie in die Veränderung Ihres Lernens stecken. Niedrige Werte (3 und weniger) bedeuten, dass Sie nicht versuchen, Änderungen in der Art und Weise, wie Sie

lernen, umzusetzen. Wissen und Verstehen um Ihre Lernprobleme ist nicht genug, basierend auf diesem Wissen müssen Sie auch etwas anders machen.

#### **Empfehlungen:**

1. Bestimmen Sie, was Sie bei Ihrem Lernen ändern möchten. Versuchen Sie nicht, zu viele Dinge gleichzeitig zu ändern. Das könnte zu schwierig sein und Demotivation auslösen.
2. Setzen Sie diese Veränderung um und überprüfen Sie, wie das Ihr Lernen beeinflusst (z.B. mit einem Lerntagebuch, **hier** ein Beispiel).
3. Geben Sie nicht auf, wenn die ersten Versuche keine positiven Ergebnisse ergeben. Sie müssen üben, um sich an eine neue Art des Lernens zu gewöhnen.
4. Bitten Sie Ihre Lehrer, Mitschüler, Familienmitglieder oder Freunde um Hilfe. Fragen Sie nach ihrer erfolgreichen Art des Lernens, tauschen Sie sich über Lernmethoden aus.

#### **Aussage 22:**

##### **Aufgrund vorheriger Lernerfahrungen kann ich meine Art zu Lernen verbessern.**

Ihre Punktzahl gibt an, wieviel Sie aus Ihren früheren Lernerfahrungen gelernt haben. Niedrige Werte (3 und weniger) bedeuten, dass Sie Ihr Lernen nicht reflektieren und/oder nicht die Schlussfolgerungen aus Ihrer Reflexion ziehen. Zu wissen, was und wie man verändert, ist der erste Schritt zur Veränderung.

#### **Empfehlungen:**

1. Schreiben Sie Ihre Ideen auf, wie Sie Ihr Lernen verbessern wollen. Es wird Ihnen helfen, Ihre Ideen in eine logische Reihenfolge und in einen realistischen Zeitrahmen zu bringen.
2. Teilen Sie Ihre Ideen mit denen, deren Meinung und Unterstützung Sie schätzen: Ihre Lehrer, Mitschüler, Familienmitglieder oder Freunde.

#### **Niedriger Wert in Zeit-Management**

Zeit-Management wird im Fragebogen durch folgende Aussagen dargestellt:

Aussage 3. Bevor ich mit dem Lernen anfangen, setze ich mir ein Lernziel.

Aussage 8. Ich habe nie Zeit zum Lernen.

Aussage 13. Wenn ich lerne, lasse ich mich leicht durch E-Mails, Telefonanrufe, Freunde, Kollegen, Kaffeepausen ablenken.

Aussage 18. Ich erstelle mir einen Zeitplan, um meinen Tag und Lernphasen zu strukturieren.

Aussage 23. Wenn es ums Lernen geht, sage ich nie: „Das mache ich später!“

Eine niedrige Punktzahl in Zeit-Management bedeutet, dass die Punktzahl von mindestens drei Aussagen unter dieser Kompetenz gleich oder weniger als 3 ist.

Streng genommen kann ein Mensch nicht die Zeit managen, man kann nur sein Verhalten in einer bestimmten Zeit managen. Wir alle haben 24 Stunden am Tag. Wie viel und was wir während der gegebenen Zeit erreichen, hängt von uns ab, nicht von der Zeit. Die Zeit-Management-Kompetenz ist also die Fähigkeit, sich selbst in einer bestimmten Zeit zu managen, aber aus praktischen Gründen nennen wir es Zeit-Management.

#### **Aussage 3:**

##### **Bevor ich mit dem Lernen anfangen, setze ich mir ein Lernziel.**

Ihre Punktzahl spiegelt Ihre Fähigkeit wider, Lernziele festzulegen. Ein niedriger Wert (3 und weniger) bedeutet, dass Sie sich in den meisten Lernsituationen keine klaren Lernziele setzen.

#### **Empfehlungen:**



1. Um Ihre Zeit effektiv zu managen, müssen Sie Ihre Ziele festlegen. Wenn Sie zum Beispiel Sprachkurse besuchen, müssen Sie entscheiden, welches Niveau (A1, A2, B1, B2, C1 und C2) Sie erreichen möchten. Natürlich hängt das von Ihrem aktuellen Niveau ab. Zu niedrige und zu hohe Ziele sind demotivierend. Um etwas zu erreichen, müssen Sie sich anstrengen, aber es sollte nicht zu hoch sein und keine Demotivation erzeugen.
2. Sie müssen Ihr Lernziel für eine bestimmte Zeit festlegen, z.B. "jeden Tag ist eine Stunde meines Feierabends für Fremdsprachenlernen vorbehalten."
3. Sie müssen ein klares Ziel festlegen, wie viel Sie während dieser Stunde lernen sollten, z.B. "Ich werde jeden Abend ein Kapitel lesen und zusammenfassen" oder "Ich werde jeden Abend 20 neue Vokabeln üben".

#### **Aussage 8:**

##### **Ich habe nie Zeit zum Lernen.**

Ihre Punktzahl spiegelt Ihre Fähigkeit wider, Prioritäten zu setzen. Eine niedrige Punktzahl (3 und weniger) bedeutet, dass Lernen wenig Priorität hat neben anderen Wahlmöglichkeiten (z.B. ein Fußballspiel oder einen Film im Fernsehen sehen, anstatt zu lernen).

#### **Empfehlungen:**

1. Wenn Sie sich entschließen, jeden Abend eine Stunde für das Lernen vorzubehalten (z.B. Englischübungen), müssen Sie entscheiden, welche Ihrer gewöhnlichen Feierabendaktivitäten Sie weglassen (aus Ihrer To-Do-Liste streichen).
2. Machen Sie keine Kompromisse mit sich selbst. Versuchen Sie, der Versuchung zu entgehen und hören Sie nicht auf den inneren Schweinehund, der sagt: "Heute schaue ich Fußball, aber morgen werde ich 2 Stunden für mein Lernen aufwenden". Das wird nicht klappen. Reservieren Sie sich eine Stunde zum Lernen vor dem Fußballspiel und belohnen Sie sich für das Lernen, indem Sie sich das Spiel anschauen.

#### **Aussage 13:**

##### **Wenn ich lerne, lasse ich mich leicht durch E-Mails, Telefonanrufe, Freunde, Kollegen, Kaffeepausen ablenken.**

Ihre Punktzahl spiegelt Ihre Fähigkeit wider, Unterbrechungen zu bewältigen. Ein niedriger Wert (3 und weniger) bedeutet, dass die Zeit, die Sie dem Lernen zugewiesen haben, ineffizient genutzt wird und der größte Teil davon für andere Aktivitäten ausgegeben wird, nicht fürs Lernen.

Das passiert, weil das Lernen zusätzlichen Aufwand erfordert und wir nach Vorwänden suchen, um es zu vermeiden, z.B. wenn Sie anfangen zu lernen, erinnern Sie sich genau in dem Moment, dass Sie das Schloss der Tür reparieren müssen, was Sie Ihrer Frau vor zwei Monaten versprochen hatten. Dies zeigt, dass Ihr Beweggrund zu lernen abgenommen hat und es weniger Priorität hat, als Sie dachten, bevor Sie sich zum Lernen entschieden hatten. Es kann auch darauf hinweisen, dass die Umgebung für Ihr Lernen nicht förderlich ist. Hingegen ist es wichtig, dass Lernen zu Ihrer Routine wird, **automatisch**, ohne dass Sie ständig mit sich kämpfen, um die Aufgabe zu erledigen. Studien zeigen, dass man mindestens 18 Tage braucht (das ist sehr individuell), um eine neue Gewohnheit auszubilden.

#### **Empfehlungen:**

1. Finden Sie den Lernort, wo Sie niemand stören kann. (z.B. in der Bibliothek).
2. Schalten Sie Handy und E-Mail aus. Sie können nach dem Lernen zurückrufen und auf E-Mails antworten. Sie haben das Recht, "ausgeschaltet" zu sein.
3. Bitten Sie Ihre Familienmitglieder, Sie nicht zu stören, wenn Sie lernen. Sie werden auf deren Probleme eingehen, wenn Sie fertig sind (tun Sie das dann auch).
4. Bilden Sie Lernrituale (machen Sie Kaffee oder Tee vor dem Lernen, zünden Sie eine Kerze an, schalten Sie Musik ein oder Ähnliches). Das wird Ihnen helfen, sich auf das Lernen zu konzentrieren. Es ist auch wichtig als symbolischer Teil der Vorbereitung auf das Lernen.

5. Machen Sie Lernen zu einem Teil Ihrer täglichen Routine.

**Aussage 18:**

**Ich erstelle mir einen Zeitplan, um meinen Tag und Lernphasen zu strukturieren.**

Ihre Punktzahl spiegelt Ihre Fähigkeit wider, Ihre Zeit zu planen. Geringe Punktzahl (3 und weniger) bedeutet, dass Sie die Kontrolle über Ihre Zeit verlieren (eigentlich dass Sie die Kontrolle über sich selbst in der Zeit verlieren). Die meisten Leute haben eine "To-Do" -Liste. Das Problem mit vielen dieser Listen ist, dass sie nur eine Sammlung von Dingen sind, die erledigt werden müssen.

**Empfehlungen:**

1. Einen Zeitplan zu erstellen ist Teil der Organisation Ihres Lernprozesses. Nehmen Sie sich etwas Zeit dafür.
2. Erstellen Sie eine To-Do-Liste und stellen Sie sicher, dass Sie genügend Zeit für wichtige/erforderliche Aufgaben haben und verankern Sie diese im Zeitplan. Ordnen Sie andere Aktivitäten um diese verankerten Aufgaben herum an.
3. Wenn einige unerwartete Ereignisse eintreten, verschieben Sie andere Aktivitäten und lassen Sie Prioritäten/wichtige Aufgaben unberührt. Wichtig ist, dass Sie sich nicht akribisch an Ihren Zeitplan halten, sondern an Ihren vorrangigen Aufgaben festhalten.
4. Berücksichtigen Sie auch Wiederholung von Lernstoff in Ihrem Zeitplan.

**Aussage 23:**

**Wenn es ums Lernen geht, sage ich nie: „Das mache ich später!“**

Ihre Punktzahl spiegelt Ihre Fähigkeit wider, „Aufschieberitis“ zu vermeiden. Ein niedriger Wert (3 und weniger) deutet darauf hin, dass Ihr Beweggrund zu lernen abgenommen hat und es weniger Priorität hat als Sie dachten, bevor Sie sich zum Lernen entschieden haben.

"Das mache ich später" hat zum Untergang vieler guter Absichten geführt. Zu viel "Ich werde es später tun" führt dazu, dass sich immer mehr unfertige Aufgaben anhäufen und das Gefühl entsteht, dass der Lernstoff nicht zu bewältigen ist. Aufschieben ist so verlockend wie tödlich. Der Lernende beginnt den Unterricht zu meiden, seine Familie und Lehrer und Mitschüler über Ursachen seiner Abwesenheit zu belügen und gibt schließlich auf zu lernen.

**Empfehlungen:**

1. Der beste Weg, um diesen Zustand zu ändern, ist zu erkennen, dass Sie tatsächlich aufschieben.
2. Dann müssen Sie herausfinden, warum. Vielleicht haben Sie Angst vor Versagen, Angst vor Fehlern, vielleicht wegen Perspektivverlust?
3. Sobald Sie wissen, warum Sie Arbeit aufschieben, können Sie planen, aus der schlechten Gewohnheit herauszukommen. Besprechen Sie dies mit Ihrem Lehrer (Anleiter).
4. Belohnen Sie sich, wenn Sie Aufgaben erledigt haben, und erinnern Sie sich regelmäßig an die schrecklichen Konsequenzen, wenn Sie diese langweiligen Aufgaben nicht erledigen.
5. Im schlimmsten Fall überlegen Sie das Lernen zu beenden. Aber bevor Sie dies tun, sprechen Sie zuerst mit Ihrer Familie, Lehrer/Anleiter und Ihren Mitschülern. Vielleicht finden Sie zusammen andere Lösungen.

**Niedriger Wert in Informationen organisieren/kategorisieren**

Die Organisation von Informationen wird im Fragebogen durch folgende Aussagen dargestellt:

Aussage 4: Wenn ich neue Informationen brauche, dann weiß ich, wie ich vertrauenswürdige Quellen finde.

Aussage 9. Wenn ich beim Lernen etwas nicht verstehe, dann überspringe ich es einfach.

- Aussage 14. Ich verbringe sehr viel Zeit damit, Informationen wiederzufinden, die ich schon irgendwo habe.
- Aussage 19. Ich erzähle meiner Familie und meinen Freunden immer davon, was ich gerade gelernt habe.
- Aussage 24. Ich kann zwischen verschiedenen Informationen die Wichtigste für mich auswählen.

Es ist die Fähigkeit, Informationen mit bestimmten Techniken oder Strategien geistig oder physisch zu verarbeiten. Es bedeutet in der Lage zu sein, neue Informationen auszuwählen, zu klassifizieren, zu analysieren, zusammenzufassen, zu synthetisieren (zu erstellen), zu verstehen und zu archivieren.

Eine niedrige Punktzahl von Informationen organisieren/kategorisieren bedeutet, dass die Punktzahl von mindestens drei Aussagen unter dieser Kompetenz gleich oder weniger als 3 ist.

#### **Aussage 4:**

##### **Wenn ich neue Informationen brauche, dann weiß ich, wie ich vertrauenswürdige Quellen finde.**

Ihre Punktzahl spiegelt Ihre Fähigkeit wider, zuverlässige Informationsquellen für das Lernen auszuwählen. Ein niedriger Wert (3 und weniger) bedeutet, dass Sie wahrscheinlich Unterstützung benötigen, wie Sie Informationen finden können. In der Regel benötigt ein Lernender mehr Informationen, wenn er mit Lernschwierigkeiten konfrontiert wird und die üblichen Informationsquellen nicht helfen, sie zu lösen.

#### **Empfehlungen:**

1. Fragen Sie Ihren Lehrer, Sozialarbeiter, Bibliothekar oder eine andere kompetente Person, welche Informationsquellen (Bibliothek, Lern-Apps, Webseiten, Programme usw.) und Lernunterstützungsdienste für Schüler (Lernende) verfügbar sind und wie diese zu verwenden sind.
2. Fragen Sie Ihre Mitschüler nach Informationsquellen, die sie nutzen.
3. Versuchen Sie, auf verschiedene Informationsquellen zurückzugreifen, versuchen Sie, Informationen in der Bibliothek, im Internet, durch Freunde und Bücher zu finden. Sie können immer um Hilfe bitten, wenn Sie nicht sicher sind, wie Sie zum Beispiel die Bibliothek benutzen können.
4. Kopieren Sie keine Informationen aus dem Internet, versuchen Sie, verschiedene Quellen für die gleichen Informationen zu finden, versuchen Sie zuverlässige Webseiten zu finden (staatliche z.B., nicht nur Wikipedia usw.).

#### **Aussage 9:**

##### **Wenn ich beim Lernen etwas nicht verstehe, dann überspringe ich es einfach.**

Ihre Punktzahl spiegelt Ihre Fähigkeit wider, Informationen zu verstehen. Ein niedriger Wert (3 und weniger) bedeutet, dass Sie sich nicht bemühen, die Informationen zu verstehen. Es könnte dazu führen, dass das Thema missverstanden wird und Aufgaben (Probleme) nicht gelöst werden können oder das Wissen nicht in einem anderen Kontext angewendet werden kann. Es führt in der Regel auch zu Zeitverschwendung, weil Sie in vielen Fällen zurückgehen und erneut lernen müssen.

Wenn Sie unklare Informationen überspringen, können Sie jetzt etwas Zeit sparen, aber wenn Sie zu viel überspringen, führt das unweigerlich später zu großen Problemen.

#### **Empfehlungen:**

1. Wenn Sie etwas nicht verstehen, versuchen Sie, auf eine andere Informationsquelle zurückzugreifen: Gehen Sie in die Bibliothek, um ein anderes Lehrbuch zu finden (vielleicht enthält es eine bessere Beschreibung oder Illustration), fragen Sie Ihren Lehrer und rufen Sie einen Freund an oder suchen Sie auf zuverlässigen (seriösen) Webseiten im Internet.

2. Wenn Sie denken, dass Sie die Informationen bereits verstanden haben, versuchen Sie sie anzuwenden, um eine ähnliche Aufgabe zu lösen, aber aus einem anderen Kontext. Wenn Sie die Information (das Konzept) wirklich verstanden haben, wird das kein Problem sein. Wenn doch – wenden Sie nochmal die erste Empfehlung an.

#### **Aussage 14:**

##### **Ich verbringe sehr viel Zeit damit Informationen wiederzufinden, die ich schon irgendwo habe.**

Ihre Punktzahl spiegelt Ihre Fähigkeit wider, Informationen zu sortieren. Eine geringe Punktzahl (3 und weniger) könnte bedeuten, dass Sie nicht wissen, wie Informationen klassifiziert werden oder in welchem Ordner (Computer oder Karton) sie abgelegt (und wieder gefunden) werden können.

Wenn Sie beispielsweise etwas auf Ihrem Computer speichern, können Sie das bereits vorhandene Dateisystem (Dokumente, Bilder, Filme, Musik usw.) verwenden oder es in einem spezifischen Ordner speichern. Natürlich müssen Sie unter diesen weitgefassten Kategorien oder "*Primärschlüsseln*" wie Dokumente, Bilder oder Ähnliches Ihr eigenes System von Ordnern erstellen: *sekundäre und tertiäre Schlüssel*. Unter Bilder können Sie zum Beispiel einen Sekundärschlüssel von verschiedenen Arten von Aktivitäten haben: Reisen, Kinder, Freunde usw., und als tertiären Schlüssel das Datum oder/und den Ort.

Probleme treten auf, wenn die Person aus irgendeinem Grund dieselbe Art von Informationen in verschiedenen Ordnern ablegt oder alles in einem Ordner ablegt, zum Beispiel auf dem Desktop des Computers, oder gedruckte Dokumente auf dem Tisch oder in der Schublade des Schreibtisches sammelt. Offensichtlich wird es zu Zeitverschwendung führen, Informationen wiederzufinden. In vielen Fällen beginnt die Person, zusätzliche Kopien der Dokumente zu erstellen und sie in alle möglichen Ordner abzulegen und so das Ausmaß der Unordnung noch zu erhöhen.

#### **Empfehlungen:**

1. Nehmen Sie sich Zeit, um Ihr System zum Sortieren von Informationen zu erstellen. Gehen Sie von ganz allgemeinen Kriterien (Schlüsseln) zu spezifischeren.
2. Die beliebtesten Klassifizierungsschlüssel sind: alphabetisch, nach Thema, nach Ort (Geographie) und Zeit.
3. Bleiben Sie bei Ihrem System. Jedes System ist besser als kein System.
4. Wenn Sie neue Informationen erhalten, müssen Sie Fragen beantworten:
  - a) Ist diese Information wichtig und nützlich?
  - b) Wenn nicht, löschen Sie sie oder werfen Sie sie in den Papierkorb.
  - c) Wenn ja, entscheiden Sie, wohin es in Ihr Informationssystem gehört und legen Sie es dort ab, wo Sie es leicht finden können, wenn Sie es brauchen.

#### **Aussage 19:**

##### **Ich erzähle meiner Familie und meinen Freunden immer davon, was ich gerade gelernt habe.**

Ihre Punktzahl spiegelt Ihren Wunsch wider, die Informationen, die Sie gelernt haben, mitzuteilen. Ein niedriger Wert (3 und weniger) bedeutet, dass Sie wahrscheinlich nicht den Wert dessen sehen, was Sie lernen, oder dass Ihnen das Interesse am Lernstoff fehlt, oder dass Sie die Motivation verlieren.

#### **Empfehlungen:**

1. Finden Sie jemanden, der ernsthaft an Ihrem Lernen interessiert ist (Mitglieder der Familie, Freunde, Mitschüler oder Kollegen) und sprechen Sie ab und zu über die Dinge, die Sie gelernt haben. Das ist in vieler Hinsicht nützlich:
  - a) Es hilft sich den Lernstoff zu merken
  - b) Es hilft, den Lernstoff zu verstehen
  - c) Es erhöht Ihre Motivation zu lernen
  - d) Es hilft, soziale Beziehungen aufrechtzuerhalten

2. Sprechen Sie mit Ihrem Lehrer/Anleiter, falls niemand sonst interessiert ist.

#### **Aussage 24:**

##### **Ich kann zwischen verschiedenen Informationen die Wichtigste für mich auswählen.**

Ihre Punktzahl spiegelt Ihre Fähigkeit wider, den Wert von Informationen einzuschätzen. Ein niedriger Wert (3 und weniger) bedeutet, dass Sie wahrscheinlich zwischen einer Vielzahl von Informationen orientierungslos sind.

#### **Empfehlungen:**

1. Fragen Sie Ihren Kursanbieter, welche Informationsquellen und Lernunterstützungsdienste für Schüler (Lernende) verfügbar sind und wie diese zu verwenden sind.
2. Bitten Sie Ihren Lehrer (Anleiter), Ihnen eine Liste der wichtigsten Informationsquellen zu geben.
3. Wenn Sie nach Informationen suchen oder zwischen verfügbaren Quellen wählen müssen, beantworten Sie sich selbst die folgenden Fragen:
  - a) Bezieht es sich direkt auf das Thema, das Sie bearbeiten und lernen?
  - b) Gibt es eine Antwort auf Ihre Frage oder Problem?
  - c) Hilft es Ihnen, das Thema zu verstehen und/oder Ihre Aufgabe zu erledigen?
  - d) Sind die Informationen so dargestellt, dass sie Ihrem Lernstil entsprechen (hauptsächlich Text oder Grafiken oder Bilder oder Formeln oder hauptsächlich praktische Beispiele?)
  - e) Ist die Informationsquelle zuverlässig?
4. Wählen Sie die Informationsquelle, die die meisten positiven Antworten liefert.

#### **Niedriger Wert in Teamarbeit/Lernen in der Gruppe**

Die Fähigkeit, in der Gruppe zu lernen, wird im Fragebogen durch folgende Aussagen dargestellt:

- Aussage 5. Ich denke, dass gemeinsames Lernen mit einer anderen Person effektiver ist als alleine zu lernen.
- Aussage 10. Ich kann meiner Lerngruppe erklären, was ich zu einem Thema denke.
- Aussage 15. Ich biete meine Hilfe an, wenn ich sehe, dass jemand Probleme beim Lernen hat.
- Aussage 20. Ich bitte um Hilfe, wenn ich Probleme beim Lernen habe.
- Aussage 25. Ich finde immer jemanden, mit dem ich zusammen lernen kann.

Teamarbeit/Lernen in der Gruppe ist die Bereitschaft und Fähigkeit zum Austausch und zur Ergänzung von Ideen innerhalb einer Gruppe von Personen mit unterschiedlichen Lebensläufen, Fähigkeiten und Neigungen. Eine Gruppe kann eine sehr wichtige Ressource für die Entwicklung anderer Lernkompetenzen sein.

Eine niedrige Punktzahl von Teamarbeit/Lernen in der Gruppe bedeutet, dass die Punktzahl von mindestens drei Aussagen unter dieser Kompetenz gleich oder weniger als 3 ist.

#### **Aussage 5:**

##### **Ich denke, dass gemeinsames Lernen mit einer anderen Person effektiver ist als alleine zu lernen.**

Ihre Punktzahl spiegelt Ihre Einstellung zum Lernen in der Gruppe wider. Ein niedriger Wert (3 und weniger) bedeutet, dass Sie lieber alleine lernen. Es ist bewiesen, dass Lernen in der Gruppe (oder zumindest zu zweit) in vielen Kontexten effektiver ist, als allein zu lernen. Dies hat verschiedene Gründe.

Erstens: Wissen wird gestreut. Das bedeutet, dass es in der Gruppe immer eine Vielfalt an unterschiedlichem Wissen gibt, an verschiedenen Erfahrungen. Das Teilen von Wissen ist ein wichtiger Aspekt beim Lernen und beim Aufbau Ihres Wissens.

Zweitens: Wissen ist kontextabhängig und jede Person in der Gruppe kann verschiedene Kontexte und Situationen bezüglich des Lernstoffs bereitstellen. Sich über diese Situationen und Lösungen auszutauschen, ist ein wesentlicher Teil des Lernens.

Drittens: Wissen ist ein soziales Phänomen und Lernen in der Gruppe erfüllt die Bedürfnisse einer Person nach Sicherheit, Zugehörigkeit und Anerkennung. Wenn Sie Lernschwierigkeiten haben, kann alleine lernen Ihre Frustration und Ihr Stressniveau erhöhen, was Ihre Lerneffektivität erheblich reduzieren kann.

Natürlich ist die Präferenz des Lernens in der Gruppe oder individuell durch den Persönlichkeitstyp geprägt: Manche Menschen bevorzugen das Lernen in Gruppen und andere ziehen es vor, individuell zu lernen. Aber auch diejenigen, die lieber alleine lernen, müssen sich von Zeit zu Zeit der Gruppe anschließen und sich in der Gruppe angemessen verhalten.

#### **Empfehlungen:**

1. Auch wenn Sie es vorziehen, individuell zu lernen, denken Sie daran, dass eine Gruppe Ihnen positive Emotionen vermitteln, Ihre Motivation steigern und helfen kann, Ihre Lernprobleme zu lösen.
2. Finden Sie jemanden in der Gruppe, bei dem Sie sich wohlfühlen und Ihre Lernerfahrungen teilen können.
3. Bemühen Sie sich von Zeit zu Zeit, einer Gruppe beizutreten, um zu lernen und Kontakte zu knüpfen. Dies kann Ihr Stresslevel reduzieren und Ihnen helfen, sich zu entspannen und weiter zu lernen.

#### **Aussage 10:**

##### **Ich kann meiner Lerngruppe erklären, was ich zu einem Thema denke.**

Ihre Punktzahl spiegelt Ihre Fähigkeit wider, in der Gruppe aktiv zu sein. Ein niedriger Wert (3 und weniger) zeigt an, dass Sie es vorziehen, die Rolle eines "stillen Partners" in der Gruppe zu übernehmen. Natürlich braucht jeder jemanden, der zuhört, aber Ihre Ideen und Meinungen laut auszusprechen, ist essentiell um Ihr Wissen aufzubauen. Probleme beim Teilen von Ideen können zwei Ursachen haben. Erstens Sie selbst und zweitens die Gruppe. Während Sie zusammenarbeiten, entwickelt die Gruppe eine bestimmte Gruppenmoral, die eine kreative und offene Atmosphäre (hohe Moral) schaffen kann, aber auch eine Atmosphäre schaffen kann, in der sich eine Person nicht äußern möchte, aufgrund der Reaktion von anderen Gruppenmitgliedern (niedrige Moral).

#### **Empfehlungen:**

1. Bitten Sie die Gruppe, Ihnen die Möglichkeit zu geben, Ihre Meinung zu äußern.
2. Äußern Sie Ihre Meinung mit ruhiger Stimme und sprechen Sie über das Thema, aber kritisieren Sie nicht Personen, die eine andere Meinung haben.
3. Wenn Sie merken, dass die Gruppenmoral niedrig ist, verlassen Sie die Gruppe. Das kann schwierig sein, aber je länger Sie bleiben, desto größere Probleme werden Sie haben, es sei denn, Sie entscheiden sich dafür, zu kämpfen und die Gruppenmoral zu verändern. Das wird noch schwieriger.
4. Wenn Sie in der Gruppe bleiben, in der Sie Ihre Meinung nicht frei äußern können, werden Sie nicht in Ihrem Lernprozess weiterkommen.

#### **Aussage 15:**

##### **Ich biete meine Hilfe an, wenn ich sehe, dass jemand Probleme beim Lernen hat.**

Ihre Punktzahl spiegelt Ihre Fähigkeit wider, zum Lernprozess anderer Personen in der Gruppe beizutragen. Ein niedriger Wert (3 und weniger) zeigt an, dass Sie es vorziehen, die Rolle eines "stillen Partners" in der Gruppe zu übernehmen, und lieber nehmen als geben. Das Lernen in der Gruppe erfordert immer Teilen: Geben und Nehmen.

#### **Empfehlungen:**

1. Vergessen Sie nicht, dass Sie – wie alle anderen auch – etwas Wertvolles beizutragen haben: Führung, Fachwissen, Fähigkeiten, Einstellung oder Ermutigung (emotionale Unterstützung).
2. Wenn Sie sehen, dass jemand Lernprobleme hat, bieten Sie Ihre Hilfe an. Eine positive Folge, anderen etwas zu erklären, ist, dass Sie den Lernstoff wiederholen, zusammenfassen und Ihr eigenes Lernen verbessern.
3. Wenn Sie die Lösung kennen, können Sie sie sofort preisgeben. Aber in einigen Fällen sollten Sie anstelle eines direkten Ratschlags Fragen stellen, so dass die Person selbst die Lösung finden kann. Es wird die Lernfähigkeit der Person erhöhen.

**Aussage 20:****Ich bitte um Hilfe, wenn ich Probleme beim Lernen habe.**

Ihre Punktzahl spiegelt Ihre Bereitschaft wider, die Hilfe anderer Personen in der Gruppe anzunehmen. Ein niedriger Wert (3 und weniger) zeigt an, dass Sie versuchen, Ihre Lernprobleme ohne Hilfe zu lösen. Die Gründe können unterschiedlich sein: Ehrgeiz und Selbstwertgefühl, Introvertiertheit und niedrige Gruppenmoral. Das Problem selbst zu lösen, kann sich gut anfühlen ("Ich habe es geschafft!"), aber es kann auch frustrierend und zeitraubend sein.

**Empfehlungen:**

1. Wenn Sie sehen, dass die Bemühungen, das Problem selbst zu lösen, zu hoch und zu zeitaufwendig sind, bitten Sie besser um Hilfe von Personen, die die notwendige Expertise haben (Ihre Lehrer, Mitschüler, Familienmitglieder oder Freunde). Leute geben normalerweise gerne Ratschläge - das erhöht ihr Selbstwertgefühl, sie fühlen Anerkennung für ihr Wissen.
2. Wenn Sie um Hilfe bitten, erklären Sie Ihr Problem und warum Sie diese Person fragen (Sie wissen, dass er/sie bereits eine Aufgabe beendet hat; Sie wissen, dass er/sie sich in diesem Bereich gut auskennt etc.).
3. Befolgen Sie den Ratschlag auch dann, wenn Sie nicht sicher sind, ob es funktioniert. Wenn wir neue Optionen ausprobieren, können wir unerwartete Ergebnisse erzielen.

**Aussage 25:****Ich finde immer jemanden, mit dem ich zusammen lernen kann.**

Ihre Punktzahl spiegelt Ihre Bereitschaft wider, in der Gruppe zu lernen. Ein niedriger Wert (3 und weniger) zeigt an, dass Sie oft alleine lernen. Dafür kann es mehrere Gründe geben: Sie lernen lieber alleine, Sie fühlen sich nicht wohl, um Hilfe zu bitten, Sie sind sich nicht sicher, wie die Reaktion der Person oder der Gruppe sein wird.

**Empfehlungen:**

1. Es gibt immer jemanden, der bereit und sogar glücklich ist, Ihnen zu helfen. Versuchen Sie diese Person zu finden.
2. Auch wenn Sie bezüglich der Reaktion unsicher sind, bitten Sie trotzdem um Hilfe. Dies wird die Situation klären und Sie werden wissen, wie Sie sich das nächste Mal verhalten und wer bereit oder nicht bereit ist, Ihnen zu helfen.
3. Auch wenn Sie es bevorzugen, allein zu lernen, denken Sie daran, dass das Lernen mit jemand anderem Ihnen positive Emotionen vermitteln, Ihre Motivation steigern und helfen kann, Ihre Lernprobleme zu lösen.