

Inhalt

Zielsetzung	9
Selbstregulation im Beruf und beim Lernen	11
Fallbeispiel „Referendariat“	11
Die Prinzipien der Selbstregulation	13
Selbstregulation und Selbstmanagement	14
Strategien vor dem Handeln	15
Strategien während des Handelns	26
Strategien nach dem Handeln	32
Förderung der Selbstregulation von Schülern	35
Strategien vor dem Lernen	36
Strategien während des Lernens	38
Strategien nach dem Lernen	42
Lernstrategien	45
Fallbeispiel „Prüfungsvorbereitung“	45
Anwendung konkreter Lernstrategien	46
Förderung von Lernstrategien im Unterricht	54
Planung und Durchführung von Unterricht	57
Fallbeispiel „Unterrichtsstunde“	57
Strategien zur Unterrichtsplanung und -durchführung ..	58
Analyse der Rahmenbedingungen	59
Planung der Inhalte	61
Planung der Methoden	65
Arbeitsaufträge erstellen	81
Anmerkung zur Umsetzung in der Praxis	84

Vortragstechniken	85
Fallbeispiel „Referate“	85
Vorbereitung eines gelungenen Vortrags	89
Allgemeine Hinweise zur Vortragsvorbereitung	90
Inhalt eines Vortrags	93
Aufbau eines Vortrags	94
Gestaltung eines Vortrags	95
Verwendung von Visualisierungshilfen	98
Rhetorik und Körpersprache	100
Analyse eines Vortrags	102
Vermittlung von Vortragstechniken im Unterricht	103
 Umgang mit Bewertungsängsten und hinderlichen Gefühlen	107
Fallbeispiele „Ärger“ und „Prüfungsangst“	107
Bewältigung hinderlicher Gefühle	110
Strategien zur Emotionsregulation	112
Kurzfristig wirkende Strategien	112
Langfristig wirkende Strategien	118
Umsetzung der Strategien	121
Hinderliche Emotionen und Bewertungsängste von Schülern	122
Vermittlung hilfreicher Strategien an Schüler	123
Emotionsregulation im Unterricht	125
 Beratungsarbeit im Bedingungsfeld Schule	127
Fallbeispiel „Kollegiale Beratung“	127
Kollegiale Beratung im Lehrerberuf	129
Ziel der kollegialen Beratung	130
Themen und Inhalte der kollegialen Beratung	132
Rollen in der kollegialen Beratung	132
Ablauf der kollegialen Beratung	134
Methodensammlung	140
Der Lehrer als Berater	146
Fallbeispiel „Doppelrolle Lehrkraft und Berater“	147
Der neutrale Berater	148

10 Stufen der Beratung	149
Vorbereitung von Elterngesprächen	152
Umgang mit Widerständen	153
Literatur	155
Danksagung	159