

# Inhalt

<b>Vorwort .....</b>	<b>7</b>
<b>Zum Aufbau dieses Buches .....</b>	<b>9</b>
<b>1. Theoretische Einführung .....</b>	<b>11</b>
1.1 Wie unterscheidet sich selbstreguliertes Lernen von anderen Methodentrainings? .....	13
1.2 Was ist selbstreguliertes Lernen genau? .....	15
1.3 Wie lässt sich selbstreguliertes Lernen fördern? .....	18
1.4 Mal unter uns Lehrern .....	20
<b>2. Erfahrungen mit dem Trainingsprogramm .....</b>	<b>23</b>
2.1 Trainingsdurchführung und Trainingsevaluation .....	23
2.2 Allgemeine methodische Hinweise .....	25
<b>3. Das Trainingsprogramm .....</b>	<b>29</b>
3.1 Trainingssitzung 1: Kick-off .....	30
3.1.1 Lernziele .....	30
3.1.2 Sachanalyse .....	31
3.1.3 Methodische Analyse .....	31
3.1.4 Geplanter Stundenverlauf .....	33
3.1.5 Tipps .....	34
3.2 Trainingssitzung 2: Werte .....	35
3.2.1 Lernziele .....	35
3.2.2 Sachanalyse .....	35
3.2.3 Methodische Analyse .....	36
3.2.4 Geplanter Stundenverlauf .....	40
3.2.5 Tipps .....	40
3.3 Trainingssitzung 3: Zielsetzung .....	40
3.3.1 Lernziele .....	41
3.3.2 Sachanalyse .....	41
3.3.3 Methodische Analyse .....	43

3.3.4 Geplanter Stundenverlauf . . . . .	48
3.3.5 Tipps . . . . .	48
3.4 Trainingssitzung 4: Planung . . . . .	48
3.4.1 Lernziele . . . . .	49
3.4.2 Sachanalyse . . . . .	49
3.4.3 Methodische Analyse . . . . .	56
3.4.4 Geplanter Stundenverlauf . . . . .	59
3.4.5 Tipps . . . . .	59
3.5 Trainingssitzung 5: Selbstmotivation . . . . .	59
3.5.1 Lernziele . . . . .	60
3.5.2 Sachanalyse . . . . .	60
3.5.3 Methodische Analyse . . . . .	63
3.5.4 Geplanter Stundenverlauf . . . . .	67
3.5.5 Tipps . . . . .	67
3.6 Trainingssitzung 6: Selbst-Monitoring . . . . .	67
3.6.1 Lernziele . . . . .	68
3.6.2 Sachanalyse . . . . .	68
3.6.3 Methodische Analyse . . . . .	69
3.6.4 Geplanter Stundenverlauf . . . . .	73
3.6.5 Tipps . . . . .	74
3.7 Trainingssitzung 7: Durchhalten . . . . .	74
3.7.1 Lernziele . . . . .	74
3.7.2 Sachanalyse . . . . .	74
3.7.3 Methodische Analyse . . . . .	79
3.7.4 Geplanter Stundenverlauf . . . . .	83
3.7.5 Tipps . . . . .	83
3.8 Trainingssitzung 8: Reflexion . . . . .	84
3.8.1 Lernziele . . . . .	84
3.8.2 Sachanalyse . . . . .	84
3.8.3 Methodische Analyse . . . . .	86
3.8.4 Geplanter Stundenverlauf . . . . .	91
3.8.5 Tipps . . . . .	91
4. Konzentrations- und Bewegungsübungen . . . . .	93
5. Die Zeit nach dem Training . . . . .	97
5.1 Als Vorbild fungieren . . . . .	97
5.2 Inhalte bei Aufgaben anwenden . . . . .	98
5.3 Inhalte explizit ansprechen und aktiv halten . . . . .	100
Literatur . . . . .	103
Danksagung . . . . .	107
Anhang - Quiz . . . . .	109