

Inhalt

Vorwort	7
Zum Aufbau dieses Buches	9
1. Theoretische Einführung	11
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
2. Erfahrungen mit dem Trainingsprogramm	23
2.1 Trainingsdurchführung und Trainingsevaluation	23
2.2 Allgemeine methodische Hinweise	25
3. Das Trainingsprogramm	29
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