

ENGAGEMENT – Infoblatt



Items aus dem
Fragebogen zu
Engagement



Die Schülerin/der Schüler setzt sich für Dinge ein, die ihr/ihm wichtig sind, ...

- bemüht sich, Ideen und Pläne in die Tat umzusetzen,
- investiert Zeit und Mühe, wenn ihr/ihm eine Sache wichtig ist, und
- setzt sich Ziele und versucht, sie auch zu erreichen.

*„Niemand kann Dir garantieren, dass Du ein Ziel in einer bestimmten Zeit erreichst.
Aber Du wirst garantiert nie ein Ziel erreichen, das Du Dir nie gesetzt hast.“*

David McNally

Der Begriff „**Engagement**“ ist im Kontext der überfachlichen Kompetenzen im Sinne der **Volition** zu verstehen (vgl. Konzepte des *Behavioural und Cognitive Engagement*; Fredricks, Blumenfeld & Paris, 2004, S. 62 f.). Damit ist gemeint, dass Schülerinnen und Schüler trotz innerer oder äußerer Widerstände den Prozess ihrer Handlungen **bis zur Zielerreichung** aufrechterhalten, d. h., bis ein für sie ausreichend zufriedenstellendes konkretes Ergebnis vorliegt.

Schülerinnen und Schüler mit hohem Engagement ...

- zeigen Gewissenhaftigkeit, Ausdauer und Fokussierung bezüglich einer Sache, die ihnen wichtig ist (Rheinberg, 2004), und
- können stagnierende Motivation überwinden sowie Prokrastination (d. h. das wiederholte Aufschieben unangenehmer Tätigkeiten) eindämmen.

Volition vs. Motivation

Motivation entsteht bei Lernenden durch das Zusammenwirken unterschiedlicher Beweggründe (intrinsischer und extrinsischer Natur), ohne dass damit zwingend ein konkretes Ziel verbunden ist (siehe Einzelkompetenz *Lernmotivation*). **Volition** bezieht sich hingegen auf die Umsetzung und Realisierung von Zielen und wird deshalb auch als **Umsetzungskompetenz** bezeichnet (Pelz, 2017). Erfolgreich Lernende können ihre Ziele und Pläne öfter in die Tat umsetzen, weil sie sowohl über Zielbewusstsein als auch über Zielbindung verfügen:



1. **Zielbewusstsein:** Lernende haben ein Ziel vor Augen und wissen, was sie am Ende des Prozesses erreicht haben möchten (siehe *Handouts zur Einzelkompetenz Lernmotivation „Lernvereinbarung“*).
2. **Zielbindung:** Lernende fühlen sich – meist einem bestimmten Interesse folgend – dem Ziel verpflichtet (Klingen, 2005).



Handouts

Das Rubikon-Modell¹

Das Rubikon-Modell der Handlungsphasen (Heckhausen, Gollwitzer & Weinert, 1987) verdeutlicht die Unterschiede zwischen Motivation und Volition. Es beschreibt einen Handlungsablauf als eine Abfolge von vier aufeinanderfolgenden Phasen:

Handlungsphase	Erklärung	Beispiele
Die motivationale Phase vor der Entscheidung	Die/der Lernende wählt ein durch innere und äußere Anlässe bedingtes Ziel. Sie/er wägt Nutzen und Nachteile ab. Sie/er entscheidet sich, die Handlung zu wollen (siehe <i>Eisenhower-Prinzip</i>).	Die/der Lernende weiß noch nicht genau, was sie/er machen möchte: Fleißaufgaben für den Mathematikunterricht erledigen (für eine positive Mitsprache), Freizeit haben, den Eltern helfen usw. Das Für und Wider wird abgewogen und sie/er beschließt, die Fleißaufgaben zu bearbeiten.
Die volitionale Phase vor der Handlung	Der/dem Lernenden ist klar, dass sie/er das Ziel erreichen möchte und sie/er fühlt sich zum Handeln verpflichtet. In dieser Phase erfolgen Planung sowie Organisation und es werden Vorsätze gefasst.	Die/der Lernende setzt sich hin, ihr/ihm fehlen aber die Unterlagen, um die Fleißaufgaben zu erledigen. Sie/er schmiedet Pläne, wie es möglich ist, die einzelnen Aufgaben innerhalb von zwei Stunden fertigzustellen.
Die volitionale Phase des Handelns zur Zielerreichung	Die/der Lernende setzt nun die Vorsätze bzw. den Plan tatsächlich um. Sind sowohl der Grad der Selbstverpflichtung als auch die äußeren Umstände förderlich, begünstigt dies die Handlung.	Die/der Lernende hat nun die nötigen Unterlagen beschafft und beginnt, die Aufgaben zu bearbeiten.
Die motivationale Phase nach der Aktion	Am Schluss bewertet die/der Lernende im Rückblick die Handlung und hinterfragt die Qualität des Ergebnisses. Wurde das Ziel in zufriedenstellendem Ausmaß erreicht, endet die Handlungsintention. Andernfalls werden für zukünftige Handlungen Konsequenzen gezogen (siehe <i>Fragen für den Abschlusskreis</i>).	Die/der Lernende hat die Fleißaufgaben erledigt. Wird die Handlung als gut bewertet, ist die/der Lernende zufrieden. Falls nicht, zieht sie/er entsprechende Konsequenzen: Sie/er kann sich etwa vornehmen, die für die Aufgaben notwendigen Unterlagen früher bereitzuhalten, um so Zeit einzusparen, die sie/er dann wiederum für Freizeitaktivitäten verwenden kann.



Handouts



Handouts

¹ Der Name „Rubikon“ bezieht sich auf den italienischen Fluss Rubikon und dessen Überschreitung durch Julius Cäsar 49 v. Chr. Durch diese Überschreitung war eine unwiderrufliche Entscheidung gefallen, danach folgte der Ausbruch des römischen Bürgerkriegs.

Basisliteratur

- Fredricks, J. A., Blumenfeld, P. C. & Paris, A. H. (2004). School engagement. Potential of the Concept, State of the Evidence. *Review of Educational Research*, 74(1), 59–109. Abgerufen von <https://doi.org/10.3102/00346543074001059> [21.12.2023].
- Gaspard, H., Hasselhorn M., Nagengast, B. & Trautwein, U. (2018). Motivation und Volition im Schulalter: Einführung und Überblick. In H. Gaspard, U. Trautwein & M. Hasselhorn (Hrsg.), *Diagnostik und Förderung von Motivation und Volition* (S. 1–3). Göttingen: Hogrefe. Abgerufen von https://pubengine2.s3.eu-central-1.amazonaws.com/preview/99.110005/9783840930010_preview.pdf [14.12.2023].
- Heckhausen, H. & Gollwitzer, P. M. (1987). Thought contents and cognitive functioning in motivational versus volitional states of mind. *Motivation and Emotion*, 11, 101–120.
- Heckhausen, H., Gollwitzer, P. M. & Weinert, F. E. (Hrsg.). (1987). *Jenseits des Rubikon*. Berlin: Springer.
- Klingen, P. (2005). Schüler motivieren – Selbststeuerung fördern. *Sportunterricht* 54(4), 99–104.
- Kubesch, S. & Platz, F. (2018). Schüler mental stärken. Selbstreguliertes Lernen trainiert Willensstärke und fördert Selbstdisziplin. *PÄDAGOGIK*, 9, 28–31. Abgerufen von <https://www.iqesonline.net/lernen/ueberfachliche-kompetenzen/lernen-mit-methode/> [21.12.2023].
- Laux, H. (2006). *Schulerfolg und Lebenserfolg: Nachhaltiges Lernen durch Willensförderung*. Baltmannsweiler: Schneider Hohengehren.
- Micha, C. (2014). Schlüsselkompetenz Volition. *managerseminare*, 190, 62–66. Abgerufen von <http://www.management-innovation.com/download/Volition-Schlüsselkompetenz-managerseminare.pdf> [17.12.2023].
- Pelz, W. (2017). Umsetzungskompetenz als Schlüsselkompetenz für Führungspersönlichkeiten. In C. v. Au (Hrsg.), *Führung im Zeitalter von Veränderung und Diversity*, Band 5 (S. 104–123). Berlin: Springer Verlag.
- Rheinberg, F. (2004). *Motivation*. Stuttgart: Kohlhammer.
- Stöger, H., Sonntag, C. & Ziegler, A. (2009). Selbstreguliertes Lernen in der Grundschule. In S. Wernke & F. Hellmich (Hrsg.), *Lernstrategien im Grundschulalter: Konzepte, Befunde und praktische Implikationen* (S. 91–104). Stuttgart: Kohlhammer.
- Troll, B., Pietsch, M. & Besser, M. (2020). Verhaltensbezogenes Engagement im Unterricht. Eine Analyse der Generalisierbarkeit und Zuverlässigkeit von Videobeobachtungen. *Zeitschrift für Pädagogische Psychologie*, 0, 1–15. Abgerufen von <https://doi.org/10.1024/1010-0652/a000286> [21.12.2023].



ENGAGEMENT – Förderblatt



Auch wenn Schülerinnen und Schüler für eine Sache grundsätzlich motiviert sind und ein Ziel vor Augen haben, kann es sein, dass sie die erforderlichen Lernaktivitäten nicht konsequent und ausdauernd genug durchführen. Folgende Empfehlungen für den Unterricht können die **Volition** von Schülerinnen und Schülern fördern (Laux, 2006).

Förderempfehlung	Erklärung	Beispiele
Ziele im Alltag thematisieren und anstreben	Zielsetzungen im Alltag und die Wahrnehmung von Erfolgserlebnissen tragen einen wichtigen Teil zur Willensförderung bei. Wichtig ist hierbei die Ergebnisorientierung bei der Formulierung von konkreten Zielen.	Beim Morgenkreis besprechen die Schülerinnen und Schüler ihre Zielsetzungen, z. B.: „Am Dienstagnachmittag wiederhole ich die neuen Lernwörter in Deutsch, damit ich die Rechtschreibung in den Griff bekomme.“ In einem Abschlusskreis werden Erfolgserlebnisse reflektiert (siehe <i>Fragen für den Abschlusskreis</i>).
Ziele über Freizeitaktivitäten unterstützen	Im Zusammenhang mit entsprechenden Unterrichtsthemen kann immer wieder auf die Hobbys der Lernenden verwiesen werden, in denen die die Zielsetzung bereits gut gelingt.	Eine Zielformulierung könnte z. B. sein: „Ich möchte gerne den kommenden Wettbewerb im Turnverein gewinnen, darum bemühe ich mich auch im Turnunterricht sehr.“
Ziele im Unterricht anstreben	Indem man konkrete Zielsetzungen in den Unterricht einbezieht, lernen Schülerinnen und Schüler Vereinbarungen zu treffen und sich an diese auch zu halten, damit das Ziel erreicht wird.	In der Klasse werden Klassenämter vergeben, für die bestimmte Vereinbarungen gelten. Beispiel: Jede Woche ist eine andere Schülerin/ ein anderer Schüler Klassenordner. Das Ziel ist, die Klasse in Ordnung zu halten.
SMARTe Ziele formulieren	SMART formulierte Ziele sind spezifisch, messbar, attraktiv, realistisch und terminiert .	Ein SMART formuliertes Ziel einer Schülerin/eines Schülers ist z. B.: „Ich übe heute in der Freiarbeitsstunde die 7er-Mal-Reihe mit dem 1x1-Brett und den Lernkärtchen. Am Schluss mache ich das Übungsblatt, das gebe ich dann ab.“
Ziele durch Lernmethoden entwickeln	Zielsetzungen können auch durch entsprechende Lernmethoden gefördert werden (siehe <i>Mein Lernraster</i> oder <i>Handouts zu Lernmotivation: Lernvereinbarung</i>).	Mit Hilfe eines Lernrasters können Schülerinnen und Schüler lernen, ihre Ziele selbst zu entwickeln, ihre Handlungen zur Erreichung der Ziele zu planen und ihre Ergebnisse bzw. Fortschritte selbst zu kontrollieren.
Ziele setzen, um Prokrastination zu vermeiden	Realistische Zielsetzungen und eine Zeitplanung mit Pausen und ev. Belohnungen helfen dabei, Schwierigkeiten zu überwinden und die Umsetzung von Plänen nicht hinauszuschieben. Auch Rituale und eingespielte Routinen können helfen, Dinge zu Ende zu bringen.	In offenen Lernphasen trainieren Schülerinnen und Schüler, sich die Zeit einzuteilen und sich an Lernpläne zu halten. Ein hilfreiches Ritual könnte etwa das Feiern eines Ergebnisses im Unterricht sein.



Die Förderung von Engagement steht in positiver Wechselwirkung mit den Einzelkompetenzen *Lernmotivation, Ausdauer, Lernstrategien, Selbstwirksamkeit, Selbstbehauptung* und *Kooperationsfähigkeit*, d. h., die Förderung dieser überfachlichen Kompetenzen wirkt sich positiv auf die Entwicklung von Engagement aus.

Basisliteratur

- Fredricks, J. A., Blumenfeld, P. C. & Paris, A. H. (2004). School engagement. Potential of the Concept, State of the Evidence. *Review of Educational Research*, 74(1), 59–109. Abgerufen von <https://doi.org/10.3102/00346543074001059> [21.12.2023].
- Gaspard, H., Hasselhorn M., Nagengast, B. & Trautwein, U. (2018). Motivation und Volition im Schulalter: Einführung und Überblick. In H. Gaspard, U. Trautwein & M. Hasselhorn (Hrsg.), *Diagnostik und Förderung von Motivation und Volition* (S. 1–3). Göttingen: Hogrefe. Abgerufen von https://pubengine2.s3.eu-central-1.amazonaws.com/preview/99.110005/9783840930010_preview.pdf [14.12.2023].
- Heckhausen, H. & Gollwitzer, P. M. (1987). Thought contents and cognitive functioning in motivational versus volitional states of mind. *Motivation and Emotion*, 11, 101–120.
- Heckhausen, H., Gollwitzer, P. M. & Weinert, F. E. (Hrsg.). (1987). *Jenseits des Rubikon*. Berlin: Springer.
- Klingen, P. (2005). Schüler motivieren – Selbststeuerung fördern. *Sportunterricht* 54(4), 99–104.
- Kubesch, S. & Platz, F. (2018). Schüler mental stärken. Selbstreguliertes Lernen trainiert Willensstärke und fördert Selbstdisziplin. *PÄDAGOGIK*, 9, 28–31. Abgerufen von <https://www.iqesonline.net/lernen/ueberfachliche-kompetenzen/lernen-mit-methode/> [21.12.2023].
- Laux, H. (2006). *Schulerfolg und Lebenserfolg: Nachhaltiges Lernen durch Willensförderung*. Baltmannsweiler: Schneider Hohengehren.
- Micha, C. (2014). Schlüsselkompetenz Volition. *managerseminare*, 190, 62–66. Abgerufen von <http://www.management-innovation.com/download/Volition-Schluesselkompetenz-managerseminare.pdf> [17.12.2023].
- Pelz, W. (2017). Umsetzungskompetenz als Schlüsselkompetenz für Führungspersönlichkeiten. In C. v. Au (Hrsg.), *Führung im Zeitalter von Veränderung und Diversity, Band 5* (S. 104–123). Berlin: Springer Verlag.
- Rheinberg, F. (2004). *Motivation*. Stuttgart: Kohlhammer.
- Stöger, H., Sonntag, C. & Ziegler, A. (2009). Selbstreguliertes Lernen in der Grundschule. In S. Wernke & F. Hellmich (Hrsg.), *Lernstrategien im Grundschulalter: Konzepte, Befunde und praktische Implikationen* (S. 91–104). Stuttgart: Kohlhammer.
- Troll, B., Pietsch, M. & Besser, M. (2020). Verhaltensbezogenes Engagement im Unterricht. Eine Analyse der Generalisierbarkeit und Zuverlässigkeit von Videobeobachtungen. *Zeitschrift für Pädagogische Psychologie*, 0, 1–15. Abgerufen von <https://doi.org/10.1024/1010-0652/a000286> [21.12.2023].



ENGAGEMENT



Handouts



Hier finden Sie exemplarische Übungen und Förderempfehlungen zur Steigerung des Engagements bei Schülerinnen und Schülern. Die angebotenen Materialien sind folgendermaßen aufgebaut:

- Didaktische Hinweise und Anregungen für den Einsatz im Unterricht
- Druck- bzw. kopierfähiges Handout

Übungen zur Steigerung des Engagements

- Mein Lernraster
- Fragen für den Abschlusskreis
- Eisenhower-Prinzip

Engagement – Links zu Materialien von IQES online

- Sich selbst Aufträge geben
- „Smarties“ nutzen – Beispiele
- Portfolio und Lerndokumentationen



Mein Lernraster

Didaktische Hinweise

Material	Kopiervorlage <i>Engagement 1</i> , in A3-Format
Ziel	Schülerinnen und Schüler erhalten einen Einblick darüber, welche Ziele sie in einem Fach bereits erreicht haben und welche Ziele (Grob- und Feinziele) als nächstes anstehen. Schülerinnen und Schüler lernen, wie man in kleinen Schritten denkt und dabei trotzdem nicht den Überblick über das Gesamtbild verliert.
Sozialform	Einzelarbeit
Durchführung	<p>Der Lernraster stellt eine Übersicht über die zu erwerbenden Lernziele aus Schülerinnen-/Schüler-sicht dar. Die Anordnung in einer Matrix erlaubt sowohl einen schnellen Überblick über die zu erreichenden Ziele in Form von gewünschten Fähigkeiten als auch über die verschiedenen Ausprägungsstufen innerhalb dieser Fähigkeiten. Darüber hinaus ermöglicht der Lernraster die Planung der nächsten Aktivitäten, um Ziele anzusteuern:</p> <p>a) Der Lernraster kann gemeinsam mit der Klasse erstellt werden. In diesem Fall schreiben die Schülerinnen und Schüler gemeinsam mit der Lehrperson in Zeilenrichtung auf, was sie lernen, und in Spaltenrichtung, wie gut sie dabei sind.</p> <p>b) Der Lernraster wird von der Lehrperson vorgefertigt und in der Klasse vergrößert aufgehängt. Die Schülerinnen und Schüler haben dann die Möglichkeit, bei jedem Lernziel einen Sticker hinzukleben, wenn sie der Meinung sind, dieses Ziel schon erreicht zu haben</p>
Hinweis	Wichtig ist, dass die Zielformulierungen mit „Ich kann ...“ beginnen. Das ermöglicht allen Beteiligten ein Erkennen der Lernfortschritte und motiviert zum Weiterlernen.

Quelle: Müller, A. (2007). *Wenn nicht ich, ...? Und weitere unbequeme Fragen zum Lernen in Schule und Beruf*. Bern: Hep Verlag.

		Anforderungsbereich				
		Wie gut kann ich das?				
Kompetenzbereich	Was möchte ich können?					

Reflexionsfragen



Didaktische Hinweise

Material	Kopien mit den 16 Impulsfragen (Kopiervorlage <i>Engagement 2A, 2B & 2C</i>) oder 16 ausgeschnittene und folierte Kärtchen (bei mehr Schülerinnen und Schülern kann man entweder doppelt kopieren oder zusätzliche Reflexionsfragen ergänzen).
Ziel	Schülerinnen und Schüler lernen sich und ihre Ziele selbst zu reflektieren.
Sozialform	Gesamte Klasse (im Sessel- oder Stehkreis)
Durchführung	<ol style="list-style-type: none"> Die Klasse trifft sich am Ende des Schultages im Kreis und reflektiert gemeinsam den Tag. <ul style="list-style-type: none"> Fragen: Was wurde heute gelernt, welche Schwerpunkte oder Aktivitäten gab es usw.? Wenn es Lern- oder Arbeitspläne gibt oder verschriftlichte Zielsetzungen/Vorsätze, sollte jede Schülerin/jeder Schüler vorher kurz Zeit zur Reflexion haben. In Form einer Blitzlichtrunde sagt jede/jeder Lernende ein bis drei Sätze zum heutigen Schultag. Eine A3-Kopie von Kopiervorlage <i>Engagement 2A & 2B</i> oder die einzelnen Kärtchen können als Impuls aufgehängt oder die Fragen vorher vorgelesen werden. <ol style="list-style-type: none"> Die Fragen auf den einzelnen Kärtchen können von der Lehrperson gezielt auf die Lernenden aufgeteilt (bzw. auch mündlich gestellt) werden. Die 16 Kärtchen (pro Schülerin/Schüler mindestens ein Kärtchen) liegen in der Mitte des Kreises – jede/jeder Lernende nimmt sich ein Kärtchen und äußert sich dazu (reihum). Die Lehrperson sucht eine Frage aus und jede/jeder Lernende äußert sich dazu, ggf. gibt es eine zweite oder dritte Runde mit einer anderen Frage.
Hinweis	<p>Eine Abschlussrunde kann ein wertvolles Ritual am Ende des Schultages werden.</p> <p>Ein täglicher Abschlusskreis sollte etwa 5–10 Minuten dauern. Ein größerer Abschlusskreis kann zum Beispiel einmal wöchentlich am Freitag stattfinden.</p> <p>Die Fragen können u. a. genutzt werden, um ...</p> <ul style="list-style-type: none"> Ergebnisse zu sichern und zu dokumentieren, neu Gelerntes anzuwenden und einzuüben, Ausblicke zu geben und für das weitere Lernen zu motivieren, organisatorische Fragen zu klären, Feedback einzuholen (zum Lernstand und zur Unterrichtsgestaltung), die Konzentrationsfähigkeit noch einmal anzuregen und sich mit Ritualen zu verabschieden.

Quelle: Kroll-Gabriel, S. (2019). *Morgenkreis in der Grundschule – so gehts! Anleitungen, Praxistipps & veränderbare farbige Materialien für den perfekten Start in den Schultag (1. bis 4. Klasse)*. Augsburg: Auer Verlag.

Fragen für den Abschlusskreis

 <p>Welche Note gibst du dem Schultag heute? Warum?</p> 	 <p>Welches Wie-Wort beschreibt den heutigen Schultag am besten für dich?</p> 
 <p>Welche Aufgaben hast du heute geschafft?</p> 	 <p>Welche Ziele hattest du für heute? Hast du sie eingehalten?</p> 
 <p>Wo hast du dir heute besonders viel Mühe gegeben?</p> 	 <p>Hättest du heute Hilfe bei einer Erklärung benötigt?</p> 
 <p>Wo waren heute deine Stolpersteine?</p> 	 <p>Was hast du heute Neues gelernt?</p> 

















Quelle: Kroll-Gabriel, S. (2019). *Morgenkreis in der Grundschule – so gehts! Anleitungen, Praxistipps & veränderbare farbige Materialien für den perfekten Start in den Schultag (1. bis 4. Klasse)*. Augsburg: Auer Verlag.

Fragen für den Abschlusskreis

 <p>Womit bist du heute besonders zufrieden?</p> 	 <p>Welche erfreulichen Rückmeldungen hast du heute erhalten?</p> 
 <p>Was möchtest du noch üben?</p> 	 <p>Was möchtest du morgen anders machen?</p> 
 <p>Was hat dich heute gestört?</p> 	 <p>Was hat dich heute besonders interessiert?</p> 
 <p>Welche Hausaufgaben musst du heute machen? (Wie lange wirst du ungefähr brauchen und wann möchtest du sie erledigen?)</p> 	 <p>Mit wem hast du heute gut zusammengearbeitet?</p> 

Quelle: Kroll-Gabriel, S. (2019). *Morgenkreis in der Grundschule – so gehts! Anleitungen, Praxistipps & veränderbare farbige Materialien für den perfekten Start in den Schultag (1. bis 4. Klasse)*. Augsburg: Auer Verlag.

Hier ist Platz für zusätzliche Reflexionsfragen

Quelle: Kroll-Gabriel, S. (2019). *Morgenkreis in der Grundschule – so gehts! Anleitungen, Praxistipps & veränderbare farbige Materialien für den perfekten Start in den Schultag (1. bis 4. Klasse)*. Augsburg: Auer Verlag.

Eisenhower-Prinzip¹



Didaktische Hinweise

Material	Kopiervorlage <i>Engagement 3</i>
Ziel	Schülerinnen und Schüler werden sich bewusst, welche Dinge wirklich wichtig und dringend sind, und lernen unwichtige „To-dos“ auszusortieren oder zu delegieren.
Sozialform	Gesamte Klasse, Einzelarbeit
Durchführung	<p>Mithilfe des Eisenhower-Prinzips ist es Lernenden möglich, ihre Aufgaben nach Wichtigkeit zu ordnen und zu organisieren. Dabei werden die Aufgaben in vier Kategorien eingeteilt: A-, B-, C- und D-Aufgaben.</p> <p>Bevor das Eisenhower-Prinzip im Unterricht eingesetzt werden kann, muss es mit den Lernenden besprochen werden. Im Anschluss sammeln die Lernenden alle ihre Aufgaben und ordnen diese dann dem Raster zu.</p> <p>Ein Beispiel, wie die Lehrperson vorgehen könnte:</p> <ol style="list-style-type: none"> Die Lehrperson klärt die Begriffskombinationen „wichtig“ und „dringend“ (am besten illustriert anhand konkreter Beispiele) <ul style="list-style-type: none"> <u>A – wichtig und dringend:</u> <ul style="list-style-type: none"> eine Hausaufgabe abgeben Lernwörter für eine Lernzielkontrolle üben <u>B – wichtig, aber nicht so dringend:</u> <ul style="list-style-type: none"> mit Freunden treffen Sport machen Zimmer aufräumen <u>C – nicht so wichtig, aber dringend:</u> <ul style="list-style-type: none"> die Katze füttern (Kann das dein Bruder machen?) Oma zum Geburtstag gratulieren den Kleiderschrank aussortieren <u>D – weder wichtig noch dringend:</u> <ul style="list-style-type: none"> Computerspiele spielen mit Freunden Sticker für das Stickeralbum tauschen Die Lehrperson teilt jeder Schülerin/jedem Schüler die Kopiervorlage <i>Engagement 3</i> aus. Die Schülerinnen und Schüler versuchen ihre Aufgaben in die Kategorien einzuordnen.
Hinweis	Mithilfe des Eisenhower-Prinzips kann einer Prokrastination vorgebeugt werden, da durch die Strukturierung das Abarbeiten von Aufgaben nach eigens eingestuftem Prioritäten ermöglicht wird. (Beispiel: Es ist wichtiger und dringender, die Hausaufgabe fertigzustellen als alle Farbstifte, die man besitzt, zu suchen und zu spitzen).

Quelle: Lernen-heute.de. *Das Eisenhower-Prinzip*. Abgerufen von <https://www.lernen-heute.de/selbstmanagement-eisenhower.html> [22.12.2023].

¹ Die Methode ist nach dem ehemaligen US-Präsidenten Dwight D. Eisenhower benannt. Um seine Ziele zu erreichen, hatte der Präsident eine Methode, mit der er seine Aufgaben nach Wichtigkeit und Dringlichkeit organisierte.

Die To-do-Listen zeigen dir, was du alles erledigen musst.
 Bringe deine Aufgaben in eine Reihenfolge.



	Nicht dringend ...	Dringend!
Nicht wichtig ...	Aufgabe	Aufgabe
Wichtig!	Aufgabe	Aufgabe

Quelle: Lernen-heute.de. Das Eisenhower-Prinzip. Abgerufen von https://www.lernen-heute.de/selbstmanagement_eisenhower.html [22.12.2023].





ENGAGEMENT – Links zu Materialien

Links zu Materialien von IQES online

- **Sich selbst Aufträge geben**
<https://www.iqesonline.net/unterrichten/werkzeuge-kompetenzorientierter-unterricht/sich-selbst-auftraege-geben>
- **Smarties nutzen – Beispiele**
<https://www.iqesonline.net/unterrichten/werkzeuge-kompetenzorientierter-unterricht/sich-selbst-auftraege-geben>
- **Portfolio und Lerndokumentationen**
<https://www.iqesonline.net/unterrichten/werkzeuge-kompetenzorientierter-unterricht/portfolios-und-lern-dokumentationen>
 - Texte
 - Beispiele
 - Vorlagen

LERNMOTIVATION – Infoblatt



Items aus dem
Fragebogen zu
Lernmotivation



IfBQ
Institut für Bildungsmonitoring
und Qualitätsentwicklung

Die Schülerin/der Schüler hat Lust, **etwas Neues zu lernen**, ...

- möchte Dinge wirklich verstehen,
- strengt sich an, um sich zu verbessern, und
- interessiert sich für verschiedene Themen und Fächer.

*„Der sicherste Weg zum Erfolg ist immer,
es doch noch einmal zu versuchen.“*

Thomas A. Edison

Lernmotivation ist das Zusammenwirken aller Beweggründe (Motive), die Schülerinnen und Schüler veranlassen, ...

- eine Sache bzw. einen Zusammenhang zu verstehen,
- das eigene Wissen zu erweitern,
- eine Fähigkeit aufzubauen oder
- ein bestimmtes Ziel zu erreichen.

Schülerinnen und Schüler, die über eine hohe Lernmotivation verfügen, ...

- bauen länger und intensiver Wissen, Fertigkeiten und Kompetenzen in einem Gebiet auf (siehe Einzelkompetenz *Lernstrategien*),
- setzen sich eingehender mit dem jeweiligen Lernstoff auseinander (Prenzel, 1995) und
- erarbeiten sich aufgrund dessen oftmals bessere Noten.

Für die Entwicklung von Leistung können Motivation und der Glaube daran, mit der eigenen Anstrengungsbereitschaft etwas verändern zu können (siehe Einzelkompetenz *Selbstwirksamkeit*), **sogar wichtiger als hohe intellektuelle Fähigkeiten sein**. Schülerinnen und Schüler, die durchschnittliches Leistungsvermögen, aber hohe Motivation mitbringen, können genauso gute (und später unter Umständen sogar bessere) Leistungen erbringen wie (als) Lernende, die zwar hohe intellektuelle Fähigkeiten besitzen, bei denen die Lernmotivation aber schwächer ausgeprägt ist. (Duckworth & Seligman, 2005; Stamm, 2007).



Selbstbestimmungstheorie

Gemäß der Selbstbestimmungstheorie müssen drei Grundbedürfnisse erfüllt sein, damit Lernende Motivation entwickeln und aufrechterhalten können. Diese sind das Bedürfnis nach **Autonomie**, **Kompetenz** und **sozialer Eingebundenheit** (Deci & Ryan, 1993):

- Unter **Autonomie** ist das Bedürfnis nach Kontrolle über das eigene Handeln zu verstehen bzw. das Bedürfnis, selbst entscheiden zu können, auf welchem Weg man ein Ziel erreichen möchte (siehe *Lernvereinbarung*).
- **Kompetenz** meint das Bedürfnis, sich in einem Aufgaben- bzw. Fachgebiet leistungsfähig zu fühlen und aufgrund dessen gewünschte Resultate zu erzielen.
- Unter **sozialer Eingebundenheit** ist das Bedürfnis nach Zugehörigkeit zu verstehen. Dies muss nicht zwingend immer die Einbindung in eine größere Gruppe (d. h. den Klassenverband), sondern kann auch manchmal nur die Beziehung zur Lehrperson sein, die Rückmeldung zu einem Lernergebnis gibt (siehe *Stärkentang[e]*).



Handouts



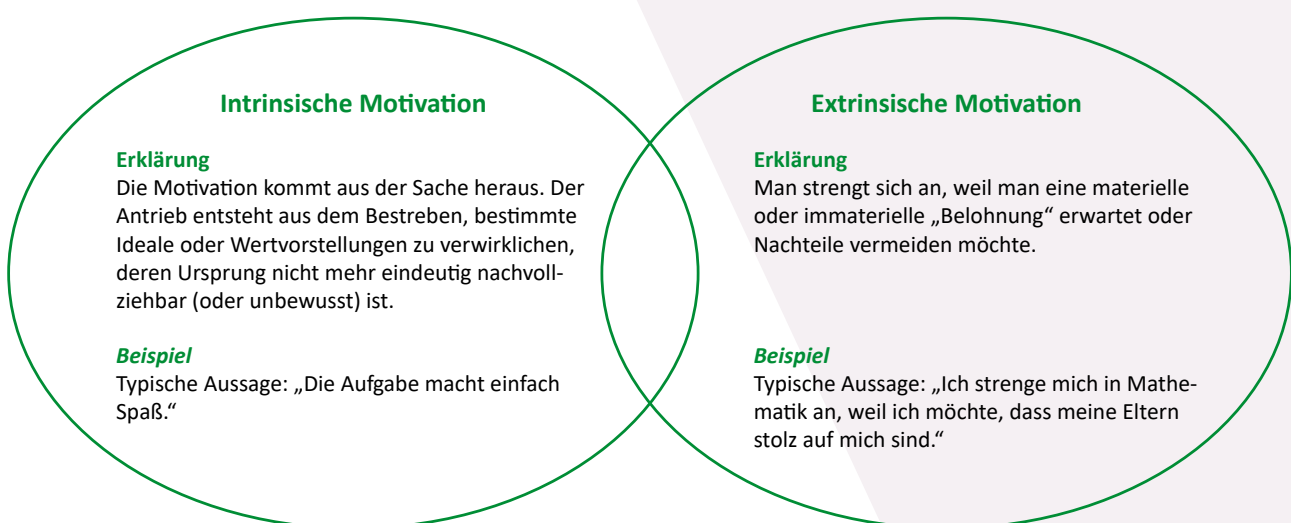
Handouts

Autonomie, **Kompetenz** und **soziale Eingebundenheit** beeinflussen die Ausprägung von intrinsischer und extrinsischer Motivation:

- **Intrinsische Motivation** liegt vor, wenn eine Schülerin/ein Schüler an einem bestimmten Thema von sich aus interessiert ist, Spaß und Freude an einem Aufgaben- bzw. Fachgebiet hat und deshalb etwas lernen und verstehen möchte.
- **Extrinsische Motivation** wird durch äußere Einflüsse hervorgerufen. Das kann etwa der Wunsch der Schülerin/des Schülers nach einer guten Note sein, die Hoffnung auf Anerkennung durch die Lehrperson, die Eltern oder die Klasse oder auch die Angst vor negativen Konsequenzen aufgrund einer schlechten Note. Auch soziale Motive, wie etwa das Bedürfnis, zu einer Gruppe zu gehören oder auch besser als andere sein zu wollen, sind von außen gesteuert (siehe *Tipps für mehr Motivation beim Lernen*).



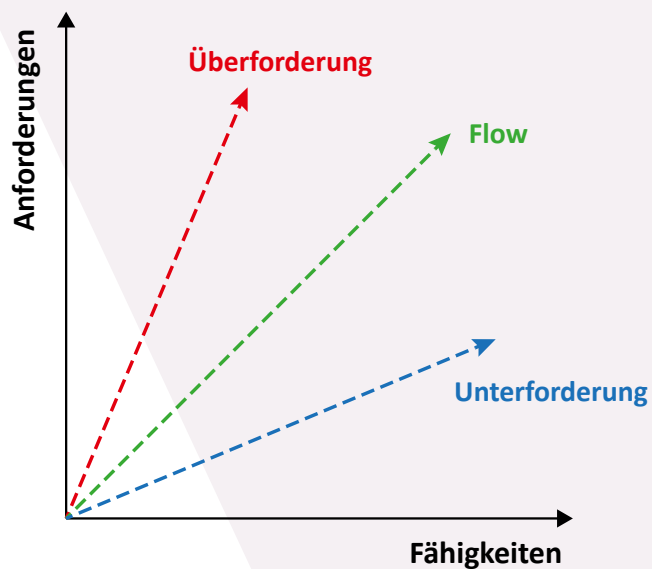
Handouts



Intrinsische und extrinsische Motivation nach Deci & Ryan, 1993.

Flow – weder Über- noch Unterforderung

Ein hohes Maß an intrinsischer Motivation führt zu **Flow**. Unter „Flow“ versteht man einen Zustand, bei dem Lernende in ihrer Tätigkeit völlig aufgehen und schlichtweg durch die Beschäftigung mit der Tätigkeit/dem Thema Zufriedenheit erleben (Csíkszentmihályi, 1997). Er entsteht, wenn Lernende weder unter- noch überfordert, d. h., die Anforderungen so hoch sind, dass sie die volle Konzentration verlangen, aber nicht so hoch, dass die Tätigkeit mühevoll wird.



Darstellung von Flow-Erleben zwischen Unter- und Überforderung.

Basisliteratur

Csikszentmihályi, M. (1997). *Kreativität*. Stuttgart: Klett-Cotta.

Deci, E. L. & Ryan, R. M. (1993). Die Selbstbestimmungstheorie der Motivation und ihre Bedeutung für die Pädagogik. *Zeitschrift für Pädagogik*, 39(2), 223–238. Abgerufen von https://www.pedocs.de/volltexte/2017/11173/pdf/ZfPaed_1993_2_Deci_Ryan_Die_Selbstbestimmungstheorie_der_Motivation.pdf [19.12.2023].



Duckworth, A. L. & Seligman, M. E. P. (2005). Self-Discipline Outdoes IQ in Predicting Academic Performance of Adolescents. *Psychological Science*, 16(12), 939–944.

Österreichisches Zentrum für Begabtenförderung und Begabungsforschung (2023). *Wege in der Begabungsförderung: Eine Methodensammlung für die Praxis*. Salzburg: Pädagogische Hochschule Salzburg Stefan Zweig.

Prenzel, M. (1995). Zum Lernen bewegen. Unterstützung von Lernmotivation durch Lehre. *Blick in die Wissenschaft*, 4(7), 58–66.

Prenzel, M., Drechsel, B., Kliewe, A., Kramer, R. & Röber, N. (1998). *Informationen zu Lernmotivation, Autonomieunterstützung und Kompetenzunterstützung*. Kiel: Leibniz-Institut für die Pädagogik der Naturwissenschaften und Mathematik (IPN).

Resch, C. (2021). Lern- und Leistungsmotivation. *Labyrinth*, 44, 19–22.

Rheinberg, F. (2010). Intrinsische Motivation und Flow-Erleben. In J. Heckhausen & H. Heckhausen (Hrsg.), *Motivation und Handeln* (S. 375–380). Berlin: Springer.

Ryan, R. M. & Deci, E. L. (2002). An Overview of Self-Determination Theory: An Organismic-Dialectical Perspective. In E. L. Deci & R. M. Ryan (Hrsg.), *Handbook of self-determination research* (S. 3–33). New York: University of Rochester Press.

Stamm, M. (2007). *Kluge Köpfe, goldene Hände. Überdurchschnittlich begabte Lehrlinge in der Berufsbildung*. Chur/Zürich: Rüegger Verlag.

LERNMOTIVATION – Förderblatt



Folgende exemplarische Maßnahmen können Lernmotivation fördern (Deci & Ryan, 1993; Prenzel, Drechsel, Kliewe, Kramer & Röber, 1998):

Bedürfnisse	Beispiele für Fördermaßnahmen
<p>Bedürfnis nach Autonomie unterstützen</p>	<p>Um das Bedürfnis nach Autonomie zu unterstützen, sollten Schülerinnen und Schüler in einem von der Lehrperson vorgegebenen Rahmen eigenständige Entscheidungen treffen können. Folgende exemplarisch genannte Methoden können hierzu hilfreich sein (Österreichisches Zentrum für Begabtenförderung und Begabungsforschung, 2023):</p> <ul style="list-style-type: none"> • Planarbeit/Wochenplan: Lernende entscheiden, zu welchem Zeitpunkt und in welcher Reihenfolge sie die Aufgaben erledigen. • Flipped classroom: Beim Flipped classroom erfolgt die Inputphase zu Hause und die Übung in der Schule. Lernende entscheiden, zu welchem Zeitpunkt und in welchem Tempo sie sich den Lernstoff aneignen. • Forschendes Lernen: Lernende entscheiden, zu welchem Thema sie in welchem Medium (Bücher, Zeitschriften, PC, Interviews usw.) recherchieren. • Zielvorgabe mit selbst gewähltem Lernprodukt: Lernende entscheiden, über welches „Produkt“ sie die erworbene Kompetenz zeigen, z. B. über Vortrag (mit oder ohne Visualisierung), Aufsatz, selbst produziertes Video, Podcast, Interview, Mindmap, Poster usw. • Lernvertrag: Ein Lernvertrag integriert viele verschiedene Entscheidungsebenen: Über Lernverträge können Lehrpersonen gemeinsam mit einzelnen Lernenden individuelle Lern-ziele, -methoden, -produkte und -zeiten sowie Leistungsrückmeldung vereinbaren (siehe <i>Lernvereinbarung</i>).
<p>Bedürfnis nach Kompetenz unterstützen</p>	<p>Lehrpersonen können Schülerinnen und Schüler in ihrem Bedürfnis nach Kompetenz folgendermaßen unterstützen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Stärkeninventar: Mittels eines Stärkeninventars lernen Lernende ihre Fähigkeiten und Stärken kennen (siehe <i>Stärken-ABC</i>). • Stärkentag: Im Rahmen eines Stärkentags erhalten Lernende die Gelegenheit, sowohl ihre Lieblingsthemen/-hobbys vorzustellen, als auch ihre Stärken zu zeigen (siehe <i>Stärkentag[e]</i>). • Ergebnisportfolio: In einem Ergebnisportfolio können Lernende ihre für sie besten Arbeiten (Bilder, Aufsätze, Werkstücke, Leistungsüberprüfungen usw.) sammeln. • Differenzierung hinsichtlich der Lernziele: Während für noch unsichere Lernende das Setzen von kleinschrittigen Lernzielen und unmittelbare Rückmeldung günstig sind, bevorzugen leistungsstärkere Schülerinnen und Schüler oftmals größer und weiter gesetzte Lernziele (siehe Einzelkompetenz <i>Selbstwirksamkeit</i>). • Erwartungshaltung: Lernende sind am ehesten motiviert, wenn hohe, aber nicht zu hohe Erwartungen in sie gesetzt werden. • Loben: Lernende profitieren vor allem durch spezifisches Lob für eine geleistete Tätigkeit/ein Resultat. Spezifisch wäre etwa Lob für Einsatz, Strategie, Ausdauer oder für einen bestimmten Aspekt im „Produkt“ (siehe <i>Video: Carol Dweck: Wirkung von Lob auf die Denkweise</i>).



Bedürfnisse	Beispiele für Fördermaßnahmen
<p>Bedürfnis nach sozialer Verbundenheit unterstützen</p>	<p>Lehrpersonen können das Bedürfnis nach sozialer Eingebundenheit auf zwei Ebenen unterstützen: durch Stärkung der Beziehung der Lernenden untereinander und durch Stärkung der Beziehung zwischen sich selbst und der Klasse.</p> <p>Stärkung der Beziehung der Lernenden untereinander durch:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Förderung des Klassenklimas: Lernende reflektieren regelmäßig Entwicklungen im Klassenklima, z. B. durch Morgenkreis; Diskussionsrunden zu bestimmten Anlässen; durch eine monatliche Klassenratssitzung, die die Lernenden selbst organisieren (Vorsitz, Zeitwächter, Aufsicht, Kommunikationsregeln usw.). • unterschiedliche Sozialformen: Schülerinnen und Schüler lernen in unterschiedlichen Sozialformen (Gruppierung nach gleichem und unterschiedlichem Interesse, gleichem und unterschiedlichem Fähigkeitsniveau, gleichem und unterschiedlichem Geschlecht usw.). • regelmäßige Rückmeldung: Auch sehr selbstständig Lernende benötigen regelmäßige Rückmeldungen der Lehrperson (siehe <i>Kartenset für Motivationsstrategien</i>). <p>Stärkung der Beziehung zwischen Lehrperson und Klasse durch:</p> <ul style="list-style-type: none"> • persönliche Einbindung: z. B. Lehrperson beteiligt sich ebenfalls am Stärkentag und stellt ihr Lieblingsthema/-hobby vor. • das Zeigen der eigenen Lernmotivation: Lehrperson erzählt von früheren und aktuellen Lernerfahrungen.



Handouts

Basisliteratur

Csikszentmihályi, M. (1997). *Kreativität*. Stuttgart: Klett-Cotta.

Deci, E. L. & Ryan, R. M. (1993). Die Selbstbestimmungstheorie der Motivation und ihre Bedeutung für die Pädagogik. *Zeitschrift für Pädagogik*, 39(2), 223–238. Abgerufen von https://www.pedocs.de/volltexte/2017/11173/pdf/ZfPaed_1993_2_Deci_Ryan_Die_Selbstbestimmungstheorie_der_Motivation.pdf [19.12.2023].



Duckworth, A. L. & Seligman, M. E. P. (2005). Self-Discipline Outdoes IQ in Predicting Academic Performance of Adolescents. *Psychological Science*, 16(12), 939–944.

Österreichisches Zentrum für Begabtenförderung und Begabungsforschung (2023). *Wege in der Begabungsförderung: Eine Methodensammlung für die Praxis*. Salzburg: Pädagogische Hochschule Salzburg Stefan Zweig.

Prenzel, M. (1995). Zum Lernen bewegen. Unterstützung von Lernmotivation durch Lehre. *Blick in die Wissenschaft*, 4(7), 58–66.

Prenzel, M., Drechsel, B., Kliewe, A., Kramer, R. & Röber, N. (1998). *Informationen zu Lernmotivation, Autonomieunterstützung und Kompetenzunterstützung*. Kiel: Leibniz-Institut für die Pädagogik der Naturwissenschaften und Mathematik (IPN).

Resch, C. (2021). Lern- und Leistungsmotivation. *Labyrinth*, 44, 19–22.

Rheinberg, F. (2010). Intrinsische Motivation und Flow-Erleben. In J. Heckhausen & H. Heckhausen (Hrsg.), *Motivation und Handeln* (S. 375–380). Berlin: Springer.

Ryan, R. M. & Deci, E. L. (2002). An Overview of Self-Determination Theory: An Organismic-Dialectical Perspective. In E. L. Deci & R. M. Ryan (Hrsg.), *Handbook of self-determination research* (S. 3–33). New York: University of Rochester Press.

Stamm, M. (2007). *Kluge Köpfe, goldene Hände. Überdurchschnittlich begabte Lehrlinge in der Berufsbildung*. Chur/Zürich: Rüegger Verlag.

LERNMOTIVATION



Handouts



Hier finden Sie exemplarische Übungen und Förderempfehlungen zur Steigerung der Lernmotivation bei Schülerinnen und Schülern. Die angebotenen Materialien sind folgendermaßen aufgebaut:

- Didaktische Hinweise und Anregungen für den Einsatz im Unterricht
- Druck- bzw. kopierfähiges Handout

Übungen zur Steigerung der Lernmotivation

- Stärken-ABC
- Stärkentang(e)
- Lernvereinbarung
- Tipps für mehr Motivation beim Lernen
- Kartenset für Motivationsstrategien (IQES online)

Lernmotivation – Links zu Materialien von IQES online

- Fachartikel: Lernen, Motivation und Sozialklima
- Video: Carol Dweck: Wirkung von Lob auf die Denkweise
- Konzepte und Merkmale des Churer Modells

Stärken-ABC



Didaktische Hinweise

Material	Kopiervorlage <i>Lernmotivation 1</i> , Plakat, Stifte
Ziel	Schülerinnen und Schüler werden sich ihrer Stärken, Ressourcen und Interessen bewusst. Lehrpersonen erhalten neue Informationen über die Interessen ihrer Schülerinnen und Schüler.
Sozialform	Gesamte Klasse, Einzelarbeit
Durchführung	<ol style="list-style-type: none"> Die Lehrperson bespricht mit den Schülerinnen und Schülern, was unter Stärken, Fähigkeiten und persönlichen Ressourcen zu verstehen ist. Auf einem Plakat werden die Inhalte der Diskussion gesammelt. Hilfreiche Fragen dazu sind: <ul style="list-style-type: none"> Was bedeutet es für euch, stark zu sein? Was können starke Kinder? Gibt es Schwächen, die manchmal auch zu Stärken werden können? Was hilft euch, wenn es euch nicht gut geht? Jede Schülerin/jeder Schüler hat nun für sich Zeit, die ABC-Liste (Kopiervorlage <i>Lernmotivation 1</i>) auszufüllen. Die Ergebnisse werden im Plenum besprochen und die Listen im Klassenzimmer aufgehängt. In der Diskussion kann nochmals besprochen werden, welche Schwächen/Untugenden (z. B. Ungeduld) in anderen Kontexten Stärken sein können.
Hinweis	<p>Für jüngere bzw. unerfahrenere Schülerinnen und Schüler ist es ggf. schwierig, für jeden einzelnen Buchstaben einen Begriff zu finden. Folgende erleichternde Möglichkeiten gibt es:</p> <ul style="list-style-type: none"> Schülerinnen und Schüler befüllen nicht die gesamte ABC-Liste, sondern schreiben die Anfangsbuchstaben ihrer Namen (Vor- und/oder Nachnamen) auf und finden Begriffe für diese Buchstaben. Schülerinnen und Schüler können eine von der Lehrperson festgelegte Anzahl von Buchstaben auf der ABC-Liste streichen



Stärken-ABC

ABC-Liste über meine Stärken, Interessen und Ressourcen	
A	
B	
C	
D	
E	
F	
G	
H	
I	
J	
K	
L	
M	
N	
O	
P	
Q	
R	
S	
T	
U	
V	
W	
X	
Y	
Z	



- Was kann ich gut?
- Was interessiert mich?
- Wo oder wann bin ich sehr motiviert?
- Wobei fühle ich mich gut?
- Wer oder was hilft mir, wenn ich mich nicht so gut fühle und keine Lust aufs Lernen habe?

Schreibe zu jedem Buchstaben ein passendes Wort (mit dem jeweiligen Anfangsbuchstaben).

Stärkentag(e)



Didaktische Hinweise

Material	Kopiervorlage <i>Lernmotivation 2</i> , Materialien für den Kurs
Ziel	Schülerinnen und Schüler entdecken mögliche Interessen und Stärken und erhalten durch die Rückmeldung neue Motivation für ihr Lernen.
Sozialform	Gesamte Klasse, Gruppenarbeit, Partnerarbeit
Durchführung	<p>An einem Stärkentag (im Sinne eines Ateliertages) werden die Stundenpläne und Klasseneinteilungen für einen Zeitraum von einem Tag bis zu mehreren Tagen aufgehoben und neu organisiert. Die Schülerinnen und Schüler haben die Möglichkeit, aus einem Angebot unterschiedlicher Kurse je nach persönlichem Interesse zu wählen. Ein Kurs kann dabei zwischen zwei Stunden und mehreren Tagen dauern. Stärkentage können so geplant werden, dass sie unter einem bestimmten Motto stehen.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Am Stärkentag bearbeiten die Schülerinnen und Schüler allein, in Partner- oder Gruppenarbeit verschiedene Aufgaben. 2. Die Lehrpersonen, welche die Kurse anbieten, beobachten die Schülerinnen und Schüler und geben am Ende des Tages Rückmeldung über die beobachteten Leistungen. Hier bestehen folgende Varianten: <ol style="list-style-type: none"> a) Die Lehrpersonen erhalten vorbereitete Beobachtungsbögen (Kopiervorlage <i>Lernmotivation 2</i>), in welche sie die Beobachtungen nach dem vorgegebenen Schema notieren. b) Je nach Klassengröße melden die Lehrpersonen ihren Schülerinnen und Schülern in Einzelgesprächen zurück, welche besonderen Interessen und Stärken sie an diesem Tag bei der/dem jeweiligen Lernenden beobachtet haben.
Hinweis	Ein Stärkentag bietet auch Lehrpersonen die Gelegenheit, ihre außerschulischen Interessen einzubringen und so Schülerinnen und Schüler als Vorbild hinsichtlich Stärken und Interessen zu dienen.

Beobachtungsbogen Stärkentag		
Datum:		
Schülerin/Schüler:		
Kurs:		
Thema:		
Kompetenz		Anmerkung
Methodenkompetenz	Planungsfähigkeit	
	Problemlösefähigkeit	
	Präsentationsfähigkeit	
Selbstkompetenz	Selbsteinschätzung	
	Selbstständigkeit	
	Durchhaltevermögen und Anstrengungsbereitschaft	
Sozialkompetenz	Teamfähigkeit	
	Kommunikationsfähigkeit	
	Kritik- und Konfliktfähigkeit	

Lernvereinbarung



Didaktische Hinweise

Material	Kopiervorlage <i>Lernmotivation 3</i>
Ziel	Schülerinnen und Schüler erhalten durch Lernvereinbarungen die Möglichkeit der Mitbestimmung und Eigenverantwortung im Lernprozess. Die Lernenden erkennen, dass diese Eigenverantwortung beim Lernprozess mit der Pflicht einhergeht, die vertraglich gesetzten Lernziele auch bestmöglich zu erreichen.
Sozialform	Einzelarbeit
Durchführung	<ol style="list-style-type: none"> 1. Die Schülerinnen und Schüler erhalten von der Lehrperson die Kopiervorlage <i>Lernmotivation 3</i>. Diese können sie individuell in einer Stunde oder im Lauf mehrerer Tage ausfüllen (Manche Punkte lassen sich oft nicht sofort klären.). 2. In der Lernvereinbarung halten die Schülerinnen und Schüler in Absprache mit der Lehrperson fest, welche Lernziele sie für eine Lerneinheit haben und welche Schritte sie setzen müssen, um ihr Ziel erreichen zu können. 3. In der Lernvereinbarung wird auch festgelegt, über welche Ressourcen die Schülerin/der Schüler verfügt oder welche Unterstützung von außen benötigt wird. 4. Wichtig ist am Ende die Unterschrift der Schülerin/des Schülers und der Lehrperson am Ende der Lernvereinbarung – dies steigert die Verbindlichkeit. <p>Je nach Zeitressourcen, Inhalt bzw. Eigenständigkeit der Schülerin/des Schülers kann die Lernvereinbarung individuell eine Stunde bis hin zu mehreren Tagen umfassen.</p>
Hinweis	<p>Es kann hilfreich sein Rituale einzuführen, um die Arbeit mit den Lernvereinbarungen zu gestalten. Damit sind feste Zeiträume, Gewohnheiten und Regeln gemeint, die bei den Schülerinnen und Schülern für Klarheit sorgen. Beispiele, wie solche Rituale aussehen können, sind:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Einen „Beratertisch“ vorbereiten, bei dem die Schülerinnen und Schüler mit der Lehrperson die Inhalte der Lernvereinbarung besprechen • Vereinbarungen über eine regelmäßige Überprüfung treffen • „Zielpatenschaften“ zwischen Schülerinnen und Schülern gründen, die sich gegenseitig unterstützen • Ein Lerntagebuch einführen <p>Für eine erfolgreiche Zielerreichung ist es wichtig, dass die Zielsetzung wirklich ein Ziel vorgibt, dessen Erreichung die Schülerin/der Schüler anstrebt. Häufig haben Schülerinnen und Schüler sich bis dahin über ihre Ziele noch wenig Gedanken gemacht und den Nutzen von konkreten Zielformulierungen noch nicht erlebt.</p>

Meine Lernvereinbarung



Es wird eine Lernvereinbarung getroffen:

Zwischen: _____ und _____
Schüler/in Lehrer/in

Dauer: von _____ bis _____

Mein großes Ziel ist: _____

1. Diese Ziele möchte ich gerne erreichen:

2. Das werde ich mir vornehmen, um mein Ziel zu erreichen:

3. Um manche Schritte zu erfüllen, brauche ich folgende Unterstützung:

4. Daran kann ich erkennen, dass ich mein Ziel erreicht habe:

Datum: _____ Unterschrift: _____

Tipps für mehr Motivation beim Lernen



Didaktische Hinweise

Material	Kopiervorlage <i>Lernmotivation 4A</i> , Kopiervorlage <i>Lernmotivation 4B</i> als Tipps auf Kärtchen oder einem Plakat
Ziel	Schülerinnen und Schüler lernen Strategien kennen, die zu mehr Lernmotivation führen.
Sozialform	Gesamte Klasse, Einzelgespräche
Durchführung	<ol style="list-style-type: none"> 1. Die Lehrperson führt altersgerecht das Thema „Motivation“ ein und bespricht die einzelnen Tipps auf Kopiervorlage <i>Lernmotivation 4A</i> bzw. <i>Lernmotivation 4B</i> mit den Schülerinnen und Schülern (gesammelt oder schrittweise über einen längeren Zeitraum). 2. Gemeinsam können noch weitere Tipps gesammelt werden und es kann über motivierende Erfahrungen gesprochen werden. 3. Möglicher Abschluss: Jede Schülerin/jeder Schüler nennt einen Tipp, den sie/er als besonders nützlich empfindet und/oder der ggf. schon einmal geholfen hat.
Hinweis	<ul style="list-style-type: none"> • Die Anregungen können auch bei Schüler/innen- oder Elterngesprächen eingesetzt werden. • Der Tipp zur Belohnung sollte von der Lehrperson mit den Schülerinnen und Schülern besprochen werden – unter kleinen Belohnungen sind z. B. Sticker in das HÜ-Heft usw. zu verstehen.

Tipps für mehr Motivation beim Lernen

- **Lernen** aus eigenem Antrieb – Lernen als Mittel zum Zweck

Macht mir etwas Spaß, dann braucht es keine Überwindung, es zu tun, die Freude daran weckt die Motivation.

Ich möchte die Schularbeit gut schaffen – die gute Note steigert die Motivation. Versuche beides miteinander zu verbinden!



- **Begeisterung**

Versuche dich für die Sache zu interessieren – ein kniffliges Mathematikquiz zu knacken klingt spannender als eine schwierige Mathematikaufgabe zu erledigen. Sei offen für Neues! Sei neugierig! Bleib dran!



- **Ziel**

Viele kleine Ziele führen zu einem großen Ziel: Was hast du heute, die nächste Woche, das nächste Monat, dieses Schuljahr ... zu erledigen?



- **Planung**

Beginne rechtzeitig! Nimm dir nicht zu viel auf einmal vor und teile deine Aufgaben in kleine Portionen ein.



- **Nicht unter-, aber auch nicht überfordern**

Alles, was sehr leicht ist, wird bald langweilig – das brauchst du nicht zu üben.

Aufgaben, die zu schwierig sind, könnten dein Selbstbewusstsein schwächen – hole dir rechtzeitig Hilfe und Unterstützung.



- **Belohnung**

Wenn du dich einer Herausforderung gestellt und sie geschafft hast, dann hast du eine Belohnung verdient!

Aber Achtung – sei ehrlich – und belohne dich nicht für jede Selbstverständlichkeit bzw. Kleinigkeit!

Genieße deine Erfolge!



- **Einstellung/Selbstwert**

Gehe mit einer positiven Einstellung an die Arbeit heran: „Ich schaffe das!“



**Lernen aus eigenem Antrieb –
Lernen als Mittel zum Zweck**

Macht mir etwas Spaß, dann braucht es keine Überwindung, es zu tun, die Freude daran weckt die Motivation.
Ich möchte die Schularbeit gut schaffen – die gute Note steigert die Motivation.
Versuche beides miteinander zu verbinden!



Begeisterung

Versuche dich für die Sache zu interessieren – ein kniffliges Mathematikquiz zu knacken klingt spannender als eine schwierige Mathematikaufgabe zu erledigen.

Sei offen für Neues! Sei neugierig!
Bleibe dran!



Ziel

Viele kleine Ziele führen zu einem großen Ziel:
Was hast du heute, die nächste Woche, das nächste Monat, dieses Schuljahr ... zu erledigen?



Planung

Beginne rechtzeitig!
Nimm dir nicht zu viel auf einmal vor und teile deine Aufgaben in kleine Portionen ein.



Nicht unter-, aber auch nicht überfordern

Alles, was sehr leicht ist, wird bald langweilig – das brauchst du nicht zu üben.
Aufgaben, die zu schwierig sind, könnten dein Selbstbewusstsein schwächen – hole dir rechtzeitig Hilfe und Unterstützung.



Belohnung

Wenn du dich einer Herausforderung gestellt und sie geschafft hast, dann hast du eine Belohnung verdient!
Aber Achtung – ehrlich sein! – und dich nicht für jede Selbstverständlichkeit bzw. Kleinigkeit belohnen!



Genieße deine Erfolge!

Einstellung/Selbstwert

Geh mit einer positiven Einstellung an die Arbeit heran: „Ich schaffe das!“



Mein persönlicher Tipp

Hier ist noch Platz für deine eigenen Tipps an dich.

Kartenset für Motivationsstrategien



Didaktische Hinweise

Bsp. von der Online-Plattform IQES

Material	Kartenset (beidseitig kopiert, zugeschnitten, ev. laminiert) von www.iqesonline.net/lernen/lernen-lernen/lernstrategien
Ziel	Schülerinnen und Schüler lernen, wie sie ihre Motivation positiv beeinflussen können.
Durchführung	<p>Die Karten können auf verschiedene Arten eingesetzt werden:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Die Lehrperson bespricht Motivationsstrategien, die Schülerinnen und Schüler aktiv nutzen (z. B. mit dem Diagnoseinstrument „Welche Lernstrategien haben die Schüler zur Verfügung?“, siehe www.iqesonline.net/feedback/feedback-zum-lernen/anwendung-von-lernstrategien/) 2. Die Lehrperson stellt oder führt ausgewählte Motivationsstrategien vor: <ol style="list-style-type: none"> a) Anwenden und Trainieren der Motivationsstrategien in vielfältigen Settings b) Schrittweise Erweiterung des Repertoires c) Anleitung zur Selbstreflexion und Selbstregulierung des Lernens mit Hilfe der eingeführten Motivationskarten d) Peer-Feedback und wechselseitiges Coaching der Lernenden untereinander e) Lernberatung und formatives Feedback durch die Lehrperson (unter Nutzung des Kartensets)
Hinweis	<ul style="list-style-type: none"> • Auf IQES online werden die Motivationsstrategien den Lernstrategien zugeordnet, daher sind die Kärtchen <i>Motivationsstrategien</i> Teil des Kartensets <i>Lernstrategien</i>. Letztere werden auch im Kapitel <i>Lernstrategien</i> der Publikation vorgestellt. • Besonders empfehlenswert ist eine schulweite und stufenübergreifende Einführung. • Auch Lernplakate stehen auf www.iqesonline.net/lernen/lernen-lernen/lernstrategien zum Download zur Verfügung.

Kärtchen/Lernplakate zu den Motivationsstrategien

<p>Motivationsstrategien 42</p> <p>Durchhalten: Ich bleibe beharrlich bei der Sache, auch dann, wenn mich der Lernstoff nicht so interessiert.</p> 	<p>Motivationsstrategien 43</p> <p>Sich selbst belohnen: Wenn ich meine Ziele beim Lernen erreicht habe, belohne ich mich selbst mit etwas, das ich gern habe oder gern mache.</p> 	<p>Motivationsstrategien 44</p> <p>Dinge nicht aufschieben: Ich schiebe meine Aufgaben nicht auf, sondern packe sie an und bringe sie zu Ende.</p> 	
<p>Motivationsstrategien 45</p> <p>Sich bemühen: Ich strenge mich beim Lernen an, auch dann, wenn mir das Fach nicht so leicht fällt.</p> 	<p>Motivationsstrategien 46</p> <p>Kleine Erfolgserlebnisse schaffen: Ich versuche, mir kleine Erfolgserlebnisse zu schaffen und mir Gelingendes bewusst zu machen.</p> 	<p>Motivationsstrategien 47</p> <p>Nicht aufgeben: Wenn mir etwas nicht gut gelingt oder ich eine schlechte Note bekomme, lasse ich mich nicht entmutigen und setze mich beim nächsten Mal umso mehr ein.</p> 	<p>Motivationsstrategien 48</p> <p>Fehler hinnehmen: Ich halte mir vor Augen, dass Fehlermachen zum Lernen gehört und dass ich aus Fehlern lernen kann.</p> 

Quelle: www.iqesonline.net/lernen/lernen-lernen/lernstrategien



LERNMOTIVATION – Links zu Materialien

Links zu Materialien von IQES online

- **Fachartikel: Lernen, Motivation und Sozialklima**
<https://www.iqesonline.net/mediathek/suche/?search=Motivation>
- **Video: Carol Dweck: Wirkung von Lob auf die Denkweise**
<https://www.iqesonline.net/mediathek/suche/?search=Lernmotivation>
- **Konzepte und Merkmale des Churer Modells**
<https://www.iqesonline.net/unterrichtsentwicklung/unterrichtskonzepte-aus-iqes-partnerschulen/churer-modell/konzepte-und-merkmale>



AUSDAUER – Infoblatt

Items aus dem
Fragebogen zu
Ausdauer



Die Schülerin/der Schüler arbeitet ausdauernd und konzentriert, ...

- lässt sich nicht leicht ablenken und kann längere Zeit an einer Sache arbeiten,
- bringt Arbeiten zu Ende und
- macht weiter, auch wenn es schwierig wird oder etwas dazwischenkommt.

*„Ausdauer wird früher oder später belohnt –
meistens aber später.“*

Wilhelm Busch

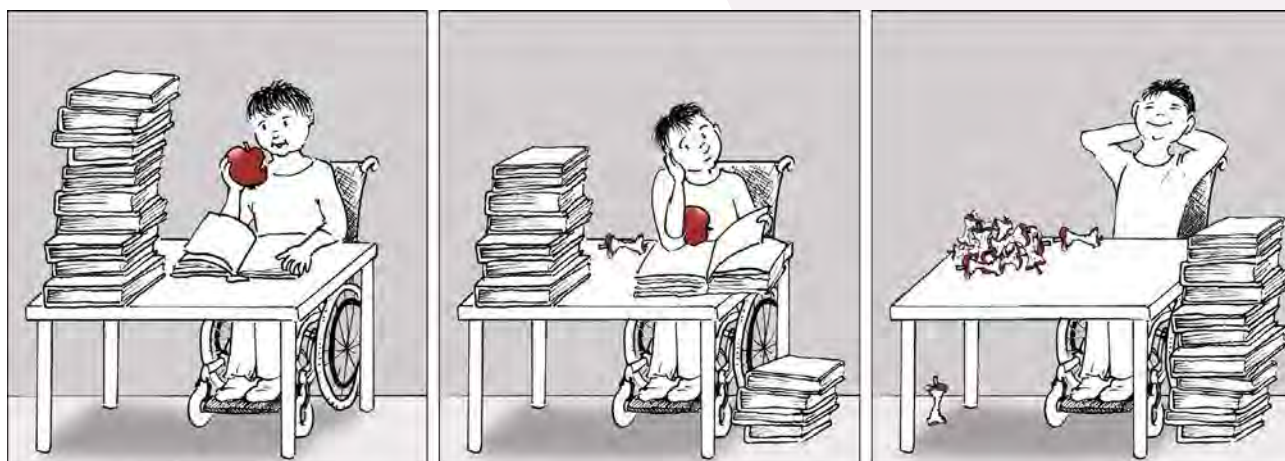
Ausdauer bezieht sich im Kontext der überfachlichen Kompetenzen ...

- sowohl auf eine **längerfristige Anstrengungsbereitschaft**, die für das Verfolgen langfristiger Lernziele notwendig ist,
- als auch auf (zeitlich begrenzte) Ausdauer während einzelner **Konzentrationsphasen**.

Schülerinnen und Schüler mit Ausdauer können ...

- länger an Aufgaben arbeiten und trotz auftretender Ablenkungen, Widerstände oder Rückschläge durchhalten und Arbeiten zum Abschluss bringen und
- kurzfristige Anliegen zugunsten langfristiger oder wichtigerer Ziele zurückstellen. (Lambrich, 2015; Duckworth, Peterson, Matthews & Kelly, 2007; Dweck, Walton & Cohen, 2014)

Ausdauer ist unabhängig von der Domäne (z. B. Sport, Musik, Mathematik) ein **entscheidender Faktor**, wenn es um das Erreichen hoher Leistungen geht und macht vielfach den Unterschied zwischen erfolgreichen und nicht erfolgreichen Personen mit vergleichbaren intellektuellen Fähigkeiten aus (Duckworth, Peterson, Matthews & Kelly, 2007). Insbesondere **komplexe Ziele** (z. B. Bildungsabschlüsse, Qualifikation für Wettbewerbe, das Erlernen eines Instruments) können nur dann erreicht werden, wenn sie langfristig und trotz möglicher Unterbrechungen kontinuierlich verfolgt werden. (Mietzel, 2017)



Ein wichtiger Teilaspekt von Ausdauer ist **Konzentrationsfähigkeit**, welche Lernende benötigen, um **für einen gewissen Zeitraum** die gesamte **Aufmerksamkeit** auf eine bestimmte Aufgabe zu richten. Maria Montessori (1976) beschreibt etwa Phasen der konzentrierten Beschäftigung eines Kindes (ähnlich dem, was heute unter „Flow“ verstanden wird) als „**Polarisation der Aufmerksamkeit**“.

Die durchschnittliche Aufmerksamkeitsspanne variiert von Kind zu Kind, wird aber von Erwachsenen häufig überschätzt. Laut Schulpsychologie liegt die durchschnittliche Aufmerksamkeitsspanne von Schülerinnen und Schülern der Primarstufe bei ca. 15–20 Minuten.

Alter	Durchschnittliche Aufmerksamkeitsspanne
5–7 Jahre	15 Minuten
7–10 Jahre	20 Minuten
10–12 Jahre	25 Minuten
12–14 Jahre	30 Minuten

Vgl. BMBWF, Abteilung Schulpsychologie-Bildungsberatung, 2019

Faktoren, die die Konzentrationsfähigkeit beeinflussen, werden im *Förderblatt* angeführt.

Überfachliche Kompetenzen, die mit Ausdauer in enger Verbindung stehen, sind die Einzelkompetenz *Selbstwirksamkeit* und Selbstkontrolle.

- Menschen mit höherer **Selbstwirksamkeit** strengen sich mehr an und bringen mehr Ausdauer auf, um herausfordernde Aufgaben zu bewältigen (Bandura, 1986, in Mietzel, 2017).
- Unter **Selbstkontrolle** (auch Selbstdisziplin) versteht man die Fähigkeit, kurzzeitigen Verlockungen widerstehen zu können, um höhergestellte Ziele zu verfolgen. Schülerinnen und Schüler mit guter Selbstkontrolle sind in der Lage, **ihr Verhalten, ihre Emotionen und ihre Aufmerksamkeit zu regulieren**.

Basisliteratur



- BMWF, Abteilung Schulpsychologie-Bildungsberatung (Hrsg.). (2019). *Lernen lernen. Impulse für Schülerinnen und Schüler, deren Eltern und Lehrkräfte*. Wien: BMWF. Abgerufen von https://pubshop.bmbwf.gv.at/index.php?rex_media_type=pubshop_download&rex_media_file=190827_lernen_eltern_ew.pdf [16.01.2024]
- Duckworth, A. L. (2016). *Grit. Die neue Formel zum Erfolg. Mit Begeisterung und Ausdauer zum Ziel (deutschsprachige Ausgabe)*. München: C. Bertelsmann Verlag.
- Duckworth, A. L., Peterson, C., Matthews, M. D. & Kelly, D. R. (2007). Grit: *perseverance and passion for long-term goals*. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92(6), 1087–1101.
- Dweck, C. S., Walton, G. M. & Cohen, G. L. (2014). *Academic Tenacity: Mindsets and Skills that Promote Long-Term Learning*. Seattle, WA: Bill & Melinda Gates Foundation. Abgerufen von <https://ed.stanford.edu/sites/default/files/manual/dweck-walton-cohen-2014.pdf> [27.12.2023]
- Hammerer, F., Herbst, T. & Weinhäupl, W. (Hrsg.). (2020). *Montessori-Pädagogik. Das Kind im Mittelpunkt*. Wien: Jugend und Volk/Westermann Gruppe.
- Institut für Bildungsmonitoring und Qualitätsentwicklung (IfBQ) (2020). *Ansätze zur Stärkung überfachlicher Kompetenzen*. Abgerufen von https://www.schulfoerderung.de/ueko/downloads/AnsatzpunkteSt%C3%A4rkung_%C3%9CKO_201125.pdf [16.01.2024]
- Lambrich, H.-J. (2015). Charakter – Lernen – Unterricht: über Arbeitstugenden und Exzellenz als Ziele eines adaptiven Unterrichts. In K. Liebers et al. (Hrsg.), *Lernprozessbegleitung und adaptives Lernen in der Grundschule* (S. 145–150). Wiesbaden: Springer Fachmedien.
- Mietzel, G. (2017). *Pädagogische Psychologie des Lernens und Lehrens*. Göttingen: Hogrefe Verlag.
- Montessori, M. (1976). *Schule des Kindes. Montessori-Erziehung in der Grundschule*. Freiburg: Herder.
- OECD (2013). *PISA 2012 Results: Ready to Learn – Students' Engagement, Drive and Self-Beliefs (Volume III)*. Paris: OECD.
- Rietzler, S. (n. d.). ADS/ADHS. Selbststeuerung: der Schlüssel zu einem erfolgreichen Leben? Abgerufen von <https://www.mit-kindern-lernen.ch/meine-schueler/ads-adhs/215-selbststeuerung-der-schlüssel-zu-einem-erfolgreichen-leben> [07.01.2024]
- Sedlak, F. (2007). *Schule? Ja bitte! Ich lerne gerne! Lernförderungs-Tipps für Eltern, Erziehungsberechtigte, Lehrerinnen und Lehrer*. Wien: BMUK, Schulpsychologie-Bildungsberatung. Abgerufen von https://pubshop.bmbwf.gv.at/index.php?article_id=10&sort=title&search%5Btext%5D=Lernen&offset=20 [07.01.2024]
- SRI International (2018). *Promoting Grit, Tenacity, and Perseverance: Critical Factors for Success in the 21st Century*. Menlo Park: SRI International. Abgerufen von <https://www.sri.com/publication/promoting-grit-tenacity-and-perseverance-critical-factors-for-success-in-the-21st-century/> [07.01.2024]
- Stahl, J., Rogl, S. & Bögl, E. (2019). *Handbuch mBETplus: Individuelles Coaching für begabte und leistungsmotivierte Jugendliche*. Salzburg: Österreichisches Zentrum für Begabtenförderung und Begabungsforschung.
- Subotnik, R. F., Olszewski-Kubilius, P. & Worrell, F. C. (2011). Rethinking Giftedness and Gifted Education: A Proposed Direction Forward Based on Psychological Science. *Psychological Science in the Public Interest*, 12(1), 3–54. Abgerufen von <https://doi.org/10.1177/1529100611418056> [07.01.2024]
- Tough, P. (2012). *How children succeed: Grit, curiosity, and the hidden power of character*. Boston: Houghton Mifflin Harcourt.



AUSDAUER – Förderblatt

Ausdauer und Konzentration werden in der Schule vor allem **durch die tagtägliche Beschäftigung mit dem Lernstoff gefördert**. Das Unterrichtssetting soll Schülerinnen und Schülern Gelegenheiten bieten, ...

- „sich intensiv mit einem Thema zu beschäftigen und sich in Fragen und Aufgaben zu vertiefen. Dabei lernen sie, ihre Aufmerksamkeit zu lenken, sich zu konzentrieren und ausdauernd zu arbeiten“,
- die Erfahrung zu machen, „dass es sich lohnt und Zufriedenheit erzeugt, wenn man Dinge und Vorhaben erfolgreich zum Abschluss bringt“. (IfBQ, 2020)

Folgende Aspekte unterstützen die Förderung von Ausdauer bei Schülerinnen und Schülern:

Aspekt	Erklärung	Lehrpersonen unterstützen, indem sie ...
Selbstwirksamkeit	Positive Emotionen, ausgelöst durch echtes Interesse an einem Thema, das Aufgehen in einer Tätigkeit (Flow-Erlebnisse), Anerkennung von anderen und vor allem Erfolgserfahrungen, nachdem sich eine Schülerin/ein Schüler angestrengt hat, sind zentral, um Selbstwirksamkeit zu fördern (siehe Einzelkompetenz <i>Selbstwirksamkeit</i>).	<ul style="list-style-type: none"> • mit den Schülerinnen und Schülern Ursachenzuschreibungen für Erfolge und Misserfolge reflektieren, • Schülerinnen und Schülern den Anteil ihrer Anstrengungsbereitschaft aufzeigen. <p>Siehe auch <i>Handouts zur Einzelkompetenz Selbstwirksamkeit</i></p>
Mindset der Schülerinnen und Schüler	Menschen mit einem <i>growth mindset</i> arbeiten ausdauernder als solche, die ihre Leistungen auf unveränderbare (weil angeborene) Eigenschaften zurückführen (<i>fixed mindset</i>) (siehe Einzelkompetenz <i>Selbstwirksamkeit</i>).	<ul style="list-style-type: none"> • durch Haltung und explizite Informationen „growth mindset“ vermitteln und die Mythen rund um „fixed mindset“ aufklären, • verdeutlichen, dass sich das eigene Lernen und die eigenen Leistungen durch Konzentration und Ausdauer verbessern lassen und Schwierigkeiten, Fehler und Misserfolge zum Lernen dazugehören. <p>Siehe auch <i>Links zu Materialien von IQES online</i> und <i>Handouts zur Einzelkompetenz Selbstwirksamkeit</i></p>
Haltung der Lehrperson	Die Erwartungshaltungen der Lehrperson beeinflussen das Mindset von Schülerinnen und Schülern und somit auch deren Lernverhalten. Studien zeigen, dass hohe Erwartungen <i>besonders in den ersten Schuljahren</i> effektiv sind (im Sinne einer selbsterfüllenden Prophezeiung). Lehrpersonen mit hohen Erwartungen an ihre Schülerinnen und Schüler geben diesen durchschnittlich mehr Aufmerksamkeit, mehr positives konstruktives Feedback und ermutigen sie öfter (Dweck et al., 2014).	<ul style="list-style-type: none"> • bewusst die eigenen Erwartungshaltungen an ihre Schülerinnen und Schüler reflektieren.



Aspekt	Erklärung	Lehrpersonen unterstützen, indem sie ...
Lernzielsetzungen	Wenn Schülerinnen und Schüler ein für sie sinnhaftes, konkretes und erreichbares Ziel vor Augen haben, fällt es ihnen leichter, ausdauernd zu sein und aktuelle Hindernisse zu überwinden (siehe Einzelkompetenzen <i>Selbstreflexion</i> und <i>Engagement</i>).	<ul style="list-style-type: none"> folgende Aspekte beim Setzen von Lernzielen berücksichtigen: <ul style="list-style-type: none"> Lernende sollten eine Relevanz für die eigene Lebenswelt erkennen. Herausforderungen und hohe Anforderungen sollten von den Schülerinnen und Schülern als solche wahrgenommen und gleichzeitig als überwindbar und erreichbar empfunden werden. Komplexere Ziele sollten in Teilziele unterteilt werden. <p>Siehe <i>Mein zukünftiges Ich</i>, <i>Auch der längste Weg beginnt mit dem ersten Schritt</i> und <i>Handouts zur Einzelkompetenz Selbstwirksamkeit</i></p>
Gestaltung der Lernumgebung und der Materialien	Unterrichtssettings und -materialien, die die Selbsttätigkeit der Schülerinnen und Schüler anregen, fördern gleichzeitig auch deren Konzentration und Ausdauer.	<ul style="list-style-type: none"> Lernende dabei unterstützen, durch ein breites Angebot Interessen und Leidenschaft(en) auszubilden („Teaching for falling in love“ [Subotnik, Olszewski-Kubilius & Worrell, 2011]), offene und differenzierende Lernformen und Unterrichtssettings anbieten wie Stationenbetrieb, Selbstreguliertes Lernen, Problemorientiertes Lernen, Kooperatives Lernen, Forschendes Lernen usw. (siehe Links zu <i>Materialien von IQES online</i>).
Lernen am Modell („peer modeling“)	Wenn Schülerinnen und Schüler an ihrer eigenen Leistungsfähigkeit in einem Gebiet zweifeln, kann das gemeinsame Lernen mit Peers hilfreich sein (siehe Einzelkompetenz <i>Kooperationsfähigkeit</i>).	<ul style="list-style-type: none"> leistungsschwächere oder unsichere Schülerinnen und Schüler mit solchen, die bei schwierigen Aufgaben (trotz wiederholter Fehlschläge) Ausdauer zeigen und dadurch schließlich Erfolge erzielen, zusammenschließen (Mietzel, 2017).
Konzentration	Die Konzentration von Schülerinnen und Schülern wird von folgenden Bedingungen beeinflusst: <ul style="list-style-type: none"> Entwicklungs- und Reifestand Lernumgebung aktuelle physische und psychische Situation, Stimmung und Bedürfnisse Interesse und Motivation Schwierigkeitsniveau der Aufgabe (BMBWF, Abteilung Schulpsychologie-Bildungsberatung, 2019; Sedlak, 2007) 	<ul style="list-style-type: none"> bei der Planung von Aufgaben folgende Fragen berücksichtigen: <ul style="list-style-type: none"> Wie lang ist die maximale Aufmerksamkeitsspanne in diesem Alter? Ist die Schülerin/der Schüler hungrig oder durstig? Braucht es eine Bewegungspause oder eine Aktivierungsübung? Geht es der Schülerin/dem Schüler gut? Hat sie/er Stress, Sorgen oder Ängste? Hat die Schülerin/der Schüler eine (vielleicht noch nicht diagnostizierte) Hör- oder Sehbeeinträchtigung? Welche Interessen hat die Schülerin/der Schüler und wie lassen sich diese im Unterricht berücksichtigen? Wie ist die Lernumgebung? Wird die Schülerin/der Schüler abgelenkt?



Handouts



Handouts

Aspekt	Erklärung	Lehrpersonen unterstützen, indem sie ...
Konzentration (Fortsetzung)		<ul style="list-style-type: none"> - Weiß die Schülerin/der Schüler, warum sie/er diese Aufgabe machen soll? - Traut sich die Schülerin/der Schüler zu, die Aufgabe zu schaffen? Wie ist ihre/seine Selbstwirksamkeitserwartung? - Ist die Aufgabe so schwer, dass die Schülerin/der Schüler überfordert ist? Ist die Aufgabe so leicht, dass sie keinen Anreiz bietet? Wo steht die Schülerin/der Schüler und was braucht sie/er als Nächstes (<i>Scaffolding</i>)? Welche Möglichkeiten der Differenzierung gibt es? - Wechseln sich – falls nötig – Phasen der intensiven Konzentration mit Entspannungsphasen ab? <ul style="list-style-type: none"> • Strategien zur Selbstkontrolle aufzeigen, z. B. sich selbst laut vorsagen, was man tun soll; „Wenn-dann-Pläne“ entwickeln (z. B.: Immer, wenn Beni mir während der Freiarbeit etwas erzählen will, dann sage ich: „Sag es mir in der Pause.“). • Strategien zum Umgang mit Stress oder negativen Gefühlen vermitteln (z. B. Gefühle erkennen und aussprechen, Entspannungs- und Achtsamkeitsübungen). <p>Siehe <i>Konzentrationsübungen und -spiele für zwischendurch</i>, <i>Links zu Materialien von IQES online</i> und <i>Handouts zur Einzelkompetenz Lernstrategien</i></p>
Soziale Zugehörigkeit	Ein wichtiger Faktor, der beeinflusst, ob Schülerinnen und Schüler ausdauernd engagiert arbeiten, ist das Gefühl der sozialen Zugehörigkeit. (Dweck et al., 2014)	<ul style="list-style-type: none"> • den Klassenzusammenhalt fördern und allen Schülerinnen und Schülern ein Gefühl der sozialen Verbundenheit ermöglichen (siehe Einzelkompetenz <i>Lernmotivation</i>).



Basisliteratur



- BMWF, Abteilung Schulpsychologie-Bildungsberatung (Hrsg.). (2019). *Lernen lernen. Impulse für Schülerinnen und Schüler, deren Eltern und Lehrkräfte*. Wien: BMWF. Abgerufen von https://pubshop.bmbwf.gv.at/index.php?rex_media_type=pubshop_download&rex_media_file=190827_lernen_eltern_ew.pdf [16.01.2024]
- Duckworth, A. L. (2016). *Grit. Die neue Formel zum Erfolg. Mit Begeisterung und Ausdauer zum Ziel (deutschsprachige Ausgabe)*. München: C. Bertelsmann Verlag.
- Duckworth, A. L., Peterson, C., Matthews, M. D. & Kelly, D. R. (2007). Grit: *perseverance and passion for long-term goals*. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92(6), 1087–1101.
- Dweck, C. S., Walton, G. M. & Cohen, G. L. (2014). *Academic Tenacity: Mindsets and Skills that Promote Long-Term Learning*. Seattle, WA: Bill & Melinda Gates Foundation. Abgerufen von <https://ed.stanford.edu/sites/default/files/manual/dweck-walton-cohen-2014.pdf> [27.12.2023]
- Hammerer, F., Herbst, T. & Weinhäupl, W. (Hrsg.). (2020). *Montessori-Pädagogik. Das Kind im Mittelpunkt*. Wien: Jugend und Volk/Westermann Gruppe.
- Institut für Bildungsmonitoring und Qualitätsentwicklung (IfBQ) (2020). *Ansätze zur Stärkung überfachlicher Kompetenzen*. Abgerufen von https://www.schulfoerderung.de/ueko/downloads/AnsatzpunkteSt%C3%A4rkung_%C3%9CKO_201125.pdf [16.01.2024]
- Lambrich, H.-J. (2015). Charakter – Lernen – Unterricht: über Arbeitstugenden und Exzellenz als Ziele eines adaptiven Unterrichts. In K. Liebers et al. (Hrsg.), *Lernprozessbegleitung und adaptives Lernen in der Grundschule* (S. 145–150). Wiesbaden: Springer Fachmedien.
- Mietzel, G. (2017). *Pädagogische Psychologie des Lernens und Lehrens*. Göttingen: Hogrefe Verlag.
- Montessori, M. (1976). *Schule des Kindes. Montessori-Erziehung in der Grundschule*. Freiburg: Herder.
- OECD (2013). *PISA 2012 Results: Ready to Learn – Students' Engagement, Drive and Self-Beliefs (Volume III)*. Paris: OECD.
- Rietzler, S. (n. d.). ADS/ADHS. Selbststeuerung: der Schlüssel zu einem erfolgreichen Leben? Abgerufen von <https://www.mit-kindern-lernen.ch/meine-schueler/ads-adhs/215-selbststeuerung-der-schlüssel-zu-einem-erfolgreichen-leben> [07.01.2024]
- Sedlak, F. (2007). *Schule? Ja bitte! Ich lerne gerne! Lernförderungs-Tipps für Eltern, Erziehungsberechtigte, Lehrerinnen und Lehrer*. Wien: BMUK, Schulpsychologie-Bildungsberatung. Abgerufen von https://pubshop.bmbwf.gv.at/index.php?article_id=10&sort=title&search%5Btext%5D=Lernen&offset=20 [02.01.2024]
- SRI International (2018). *Promoting Grit, Tenacity, and Perseverance: Critical Factors for Success in the 21st Century*. Menlo Park: SRI International. Abgerufen von <https://www.sri.com/publication/promoting-grit-tenacity-and-perseverance-critical-factors-for-success-in-the-21st-century/> [07.01.2024]
- Stahl, J., Rogl, S. & Bögl, E. (2019). *Handbuch mBETplus: Individuelles Coaching für begabte und leistungsmotivierte Jugendliche*. Salzburg: Österreichisches Zentrum für Begabtenförderung und Begabungsforschung.
- Subotnik, R. F., Olszewski-Kubilius, P. & Worrell, F. C. (2011). Rethinking Giftedness and Gifted Education: A Proposed Direction Forward Based on Psychological Science. *Psychological Science in the Public Interest*, 12(1), 3–54. Abgerufen von <https://doi.org/10.1177/1529100611418056> [07.01.2024]
- Tough, P. (2012). *How children succeed: Grit, curiosity, and the hidden power of character*. Boston: Houghton Mifflin Harcourt.



AUSDAUER



Handouts

Hier finden Sie exemplarische Übungen und Förderempfehlungen zur Stärkung der Ausdauer bei Schülerinnen und Schülern. Die angebotenen Materialien sind folgendermaßen aufgebaut:

- Didaktische Hinweise und Anregungen für den Einsatz im Unterricht
- Druck- bzw. kopierfähiges Handout

Übungen zur Steigerung der Ausdauer

- Mein zukünftiges Ich
- Auch der längste Weg beginnt mit dem ersten Schritt
- Konzentrationsübungen und -spiele für zwischendurch

Ausdauer – Links zu Materialien von IQES online

- Mindset: lernfreundliche Haltungen entwickeln
- Das Churer Modell
- Lernaufgaben, die Konzentration und Ausdauer fördern
- Book Creator; Spark und iMovie: zwei Apps als Beispiele für digitale Unterrichtsprojekte, die ausdauerndes Arbeiten fördern
- Förderung der Konzentration durch Bewegung(-spausen)
- Förderung der Konzentration und Ausdauer durch integrierten Musikunterricht



Mein zukünftiges Ich



Didaktische Hinweise

Material	Kopiervorlage <i>Ausdauer 1A</i> oder <i>1B</i> für jede Schülerin/jeden Schüler
Ziel	Schülerinnen und Schüler reflektieren ihre Überzeugungen über ihr „zukünftiges Ich“ – wer und wie sie werden könnten. Dies stärkt das Zielbewusstsein und ihre Ausdauer.
Sozialform	Einzelarbeit, gesamte Klasse
Durchführung	<p>Übungen, die den Schülerinnen und Schülern helfen, sich vorzustellen, sowohl in der Schule als auch später erfolgreich zu sein, können besonders effektiv zur Förderung von Ausdauer beitragen.</p> <p>In dieser Übung stellen sich Schülerinnen und Schüler ihr gewünschtes zukünftiges Ich vor, schreiben über Hindernisse, die ihnen im Weg standen, und wie sie diese überwunden haben und legen Ziele zur Verwirklichung dieses zukünftigen Ichs fest.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Jede Schülerin/jeder Schüler bekommt die Kopiervorlage <i>Ausdauer 1A</i> oder <i>1B</i> (siehe Hinweise). 2. Der Arbeitsauftrag wird besprochen und eventuelle Fragen werden geklärt. 3. Die Schülerinnen und Schüler sollen sich ihr zukünftiges Ich möglichst genau und bildlich vorstellen, es geht um eine gewünschte Version des zukünftigen Ichs. 4. Wenn die Schülerinnen und Schüler das Handout ausgefüllt haben, kann jede/jeder (freiwillig) ihr/sein zukünftiges Ich vorstellen bzw. den Brief vorlesen. Ziele, mögliche Hindernisse und Wege zum persönlichen Erfolg können gemeinsam besprochen werden.
Hinweis	<ul style="list-style-type: none"> • Kopiervorlage <i>Ausdauer 1A</i>: Diese Übung ist ein Brief an das zukünftige Ich. Die Lehrperson kann die Briefe in Kuverts geben, aufheben und am Ende der Volksschulzeit an die Schülerinnen und Schüler übergeben. • Kopiervorlage <i>Ausdauer 1B</i>: Hier liegt der Schwerpunkt auf der Verwirklichung der Ziele auf dem Weg zum gewünschten Ich. Die Kopien können in der Klasse aufgehängt werden. Die Schülerinnen und Schüler können sich auch selbst zeichnen. <p>Bei beiden Varianten kann der Endpunkt adaptiert werden (z.B. Ende der Volksschulzeit, Ende der Schulpflicht, mit 19 Jahren usw.).</p>

Name: _____ Datum: _____

Ein Brief von mir für mich

Schreib einen Brief in die Zukunft – an dein zukünftiges Ich.

- Wie stellst du dir dein Leben in zehn Jahren vor? Gehst du noch zur Schule? Arbeitest du? Studierst du vielleicht?
- Was wird gleich sein, was wird sich geändert haben?
- Welche Ziele wirst du geschafft haben, wo warst du erfolgreich?
- Was ist für dich momentan anstrengend und mühsam? Wie wirst du das geschafft haben? Wer oder was hat dir dabei geholfen?

Natürlich kannst du dir auch zusätzliche Fragen, Wünsche und Vorstellungen ausdenken. Du kannst den Brief in ein Kuvert geben und entweder daheim aufheben oder deiner Lehrerin/deinem Lehrer zur Verwahrung geben!



Ort, Datum: _____

Liebe/r zukünftige/r _____!

Wenn du das liest, bist du ... Jahre alt. Ich denke, du ...

Deine/e _____

Name: _____ Datum: _____


Mein (gewünschtes) zukünftiges Ich

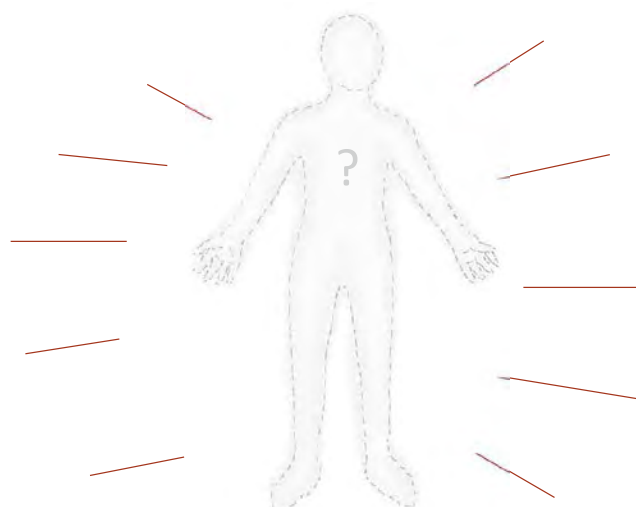
Stell dir vor, du bist _____ (5/10) Jahre älter.

1. Beschreibe dein zukünftiges Ich:

- Wer/was bist du geworden? Was hat sich geändert?
- Welche Schule(n) hast du abgeschlossen? Besuchst du eine Hochschule? Arbeitest du?
- Worauf bist du stolz? Was hast du geschafft/erreicht?
- Was war schwierig in den letzten Jahren? Wie bist du mit den Herausforderungen umgegangen?
- Welche Ziele hast du erreicht? Wie hast du sie erreicht?

Sammele alle Ideen rund um die Figur (wie in einer Mindmap)!

 **Das bin ich in _____ Jahren**



2. Wie kannst du dieses zukünftige Ich werden? Welche konkreten Ziele zur Verwirklichung dieses zukünftigen Ichs hast du?



Auch der längste Weg beginnt mit dem ersten Schritt



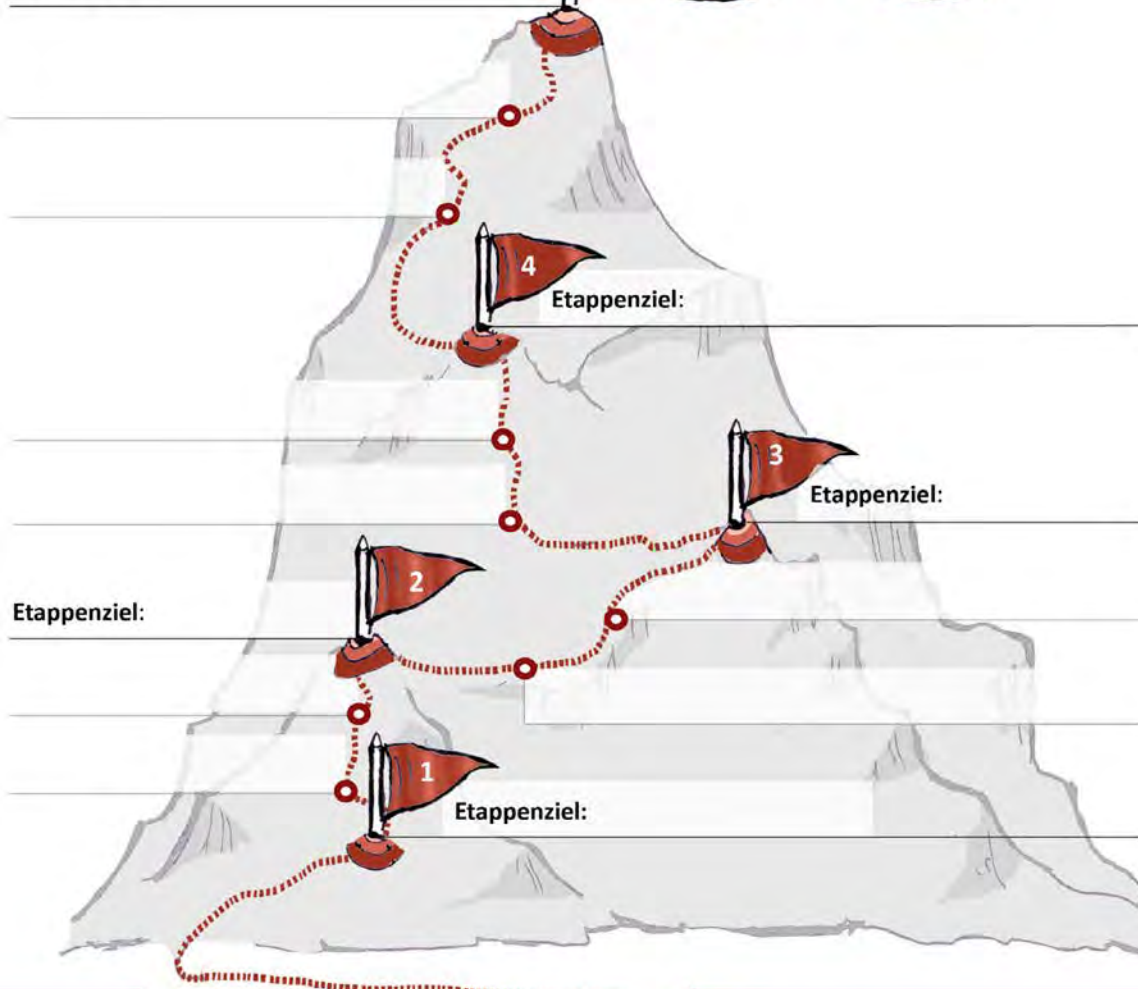
Didaktische Hinweise

Material	Kopiervorlage <i>Ausdauer 2</i> für jede Schülerin/jeden Schüler
Ziel	Schülerinnen und Schüler arbeiten ausdauernd an einem komplexen/langfristigen Ziel.
Sozialform	Einzelarbeit, gesamte Klasse
Durchführung	<p>Komplexe Ziele scheinen oft unerreichbar, wodurch sich die Gefahr ergibt, dass man bei Schwierigkeiten vorschnell aufgibt. Teilt man das komplexe Fernziel jedoch in mehrere realistische Unterziele (Etappen), fördert dies die Motivation und Ausdauer, da diese Unterziele leichter zu erreichen sind. Das Erreichen jeder Etappe/jedes Unterziels sollte als kleiner Erfolg gefeiert werden.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Die Lehrperson teilt pro Schülerin/Schüler ein Arbeitsblatt aus (Kopiervorlage <i>Ausdauer 2</i>). 2. Sie erklärt die Sinnhaftigkeit von Zwischenzielen, z. B. anhand eines Vergleichs mit einer langen (mehrtägigen) Wanderung. 3. Die Schülerinnen und Schüler tragen nun das große Ziel (siehe Hinweis) ein und überlegen, bis wann das Ziel erreicht werden soll. Je nach Einsatz der Übung können alle das gleiche Ziel oder unterschiedliche Ziele haben. 4. Nun überlegen die Schülerinnen und Schüler, in welche konkreten Teilziele sie das große Ziel unterteilen können. Sie sollten mindestens vier Teilziele finden, es können aber natürlich auch weitere eingetragen werden. Für etwaige Notizen ist unten am Arbeitsblatt Platz. 5. Die Schülerinnen und Schüler überlegen, wann sie die Teilziele realistischerweise erreichen können/sollen und tragen die jeweilige Frist ein. Sinnvoll ist eine zeitlich annähernd gleichmäßige Verteilung. 6. In Einzelgesprächen oder im Plenum werden die Ziele besprochen. Die Lehrperson kann ihre Einschätzung abgeben, ob die Formulierung auch konkret genug und die Einteilung realistisch/schaffbar ist. (Nimmt man sich zu viel oder zu wenig vor, ist dies nicht motivierend – ggf. werden die Ziele oder Fristen adaptiert.) 7. Werden individuelle Ziele in der Klasse besprochen, schafft das Verbindlichkeit und hilft beim Durchhalten. Klassenkolleginnen und -kollegen können sich so gegenseitig bei Vorhaben unterstützen. 8. Zur Erinnerung können die Arbeitsblätter mit den Bergen aufgehängt oder in eine Mappe gegeben werden, bis das große Ziel erreicht wurde.
Hinweis	Die Übung kann bei individuellen Gesprächen oder mit der gesamten Klasse und auch bei diversen Zielsetzungen eingesetzt werden: z. B. Lesen eines Buches, Vorbereitung auf einen Test, Verbesserung einer Note, Absolvieren eines größeren Projekts usw.

Auch der längste Weg beginnt mit dem ersten Schritt

Name: _____ Datum: _____

Großes Ziel:



Wann?

Hier ist Platz für Notizen:



Konzentrationsübungen und -spiele für zwischendurch



Konzentrationsfähigkeit ist ein Entwicklungs- und Reifungsprozess und wird im schulischen Alltag beim Lernen trainiert (siehe *Info-* und *Förderblatt Ausdauer*). Im Folgenden werden einige lustbetonte, offene und differenzierte Aufgaben und Spiele für zwischendurch beschrieben. Sie fördern die Fähigkeit der Lernenden, die gesamte Aufmerksamkeit auf etwas auszurichten und können fachunabhängig in diversen Schulstunden eingebaut werden.

Den eigenen Schulweg möglichst genau beschreiben

Schülerinnen und Schüler beschreiben (z. B. in Partner- oder Gruppenarbeit) möglichst detailreich den eigenen Schulweg. Dies trainiert die Konzentrations- und Erinnerungsfähigkeit sowie sprachliche Fähigkeiten.



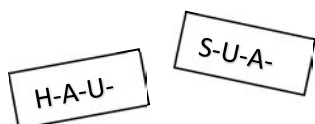
- Variante A: einen bestimmten Gegenstand beschreiben
- Variante B: ein (abstraktes) Bild möglichst detailreich beschreiben; die Partnerin/der Partner zeichnet, was sie/er hört (Vorschläge Kopiervorlagen *Ausdauer 3A, B & C*).



Sich ein Bild einprägen und beschreiben

Die Schülerinnen und Schüler arbeiten zu zweit. Schülerin/Schüler A erhält ein Bild (Vorschläge Kopiervorlagen *Ausdauer 3A, B & C*) und prägt sich das Motiv mit möglichst vielen Details in einer Minute ein. Dann nimmt Schülerin/Schüler B das Bild (sodass es A nicht sieht) und Schülerin/Schüler A versucht, sich an möglichst viele Details zu erinnern. Schülerin/Schüler B kontrolliert, ob die beschriebenen Details stimmen (man kann auch „Treffer“ zählen). Dann werden die Rollen getauscht (mit einem anderen Bild).

(Rückwärts) buchstabieren



Die Schülerinnen und Schüler arbeiten zu zweit. Schülerin/Schüler A schreibt ein einfaches Wort mit 3–4 Buchstaben auf (für B nicht sichtbar) und sagt es laut. Schülerin/Schüler B buchstabiert es, A kontrolliert und verbessert gegebenenfalls. Dann werden die Rollen getauscht. Die Wörter werden, wenn sie richtig buchstabiert wurden, immer um einen Buchstaben länger.

- Variante A: Schülerinnen und Schüler, die gut buchstabieren können, können versuchen, etwas längere Wörter rückwärts zu buchstabieren. „Profis“ können versuchen, einen einfachen kurzen Satz rückwärts zu buchstabieren.
- Variante B: Die Lehrperson teilt aktuelle Lernwörter aus, die (rückwärts) buchstabiert werden sollen.

Sich „rückwärts erinnern“

Dies ist eine Übung, die sich gut dazu eignet, eine Schulstunde Revue passieren zu lassen: Im Sesselkreis (oder auch in Kleingruppen oder zu zweit) erzählt jeweils eine Schülerin/ein Schüler, was in dieser Stunde geschehen ist, was sie/er gelernt hat usw. – jedoch in umgekehrter Reihenfolge.

Ein Buch verkehrt lesen

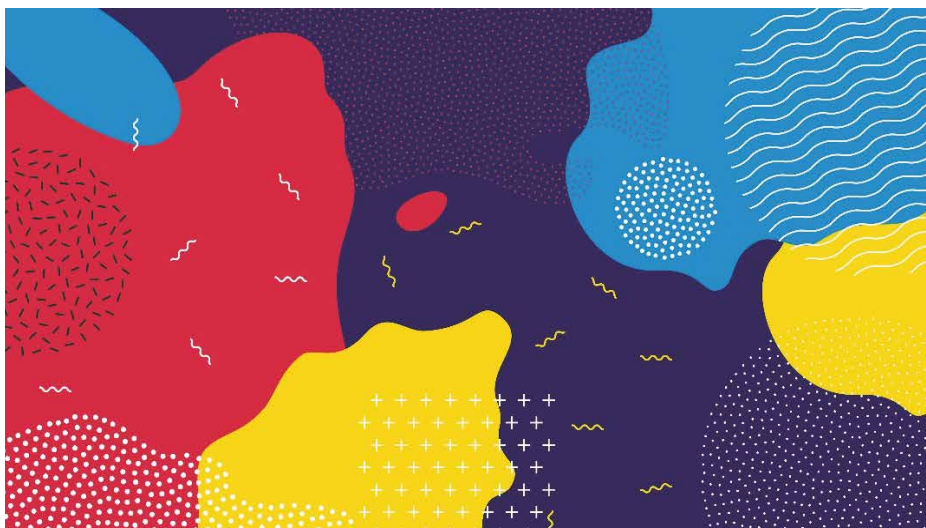
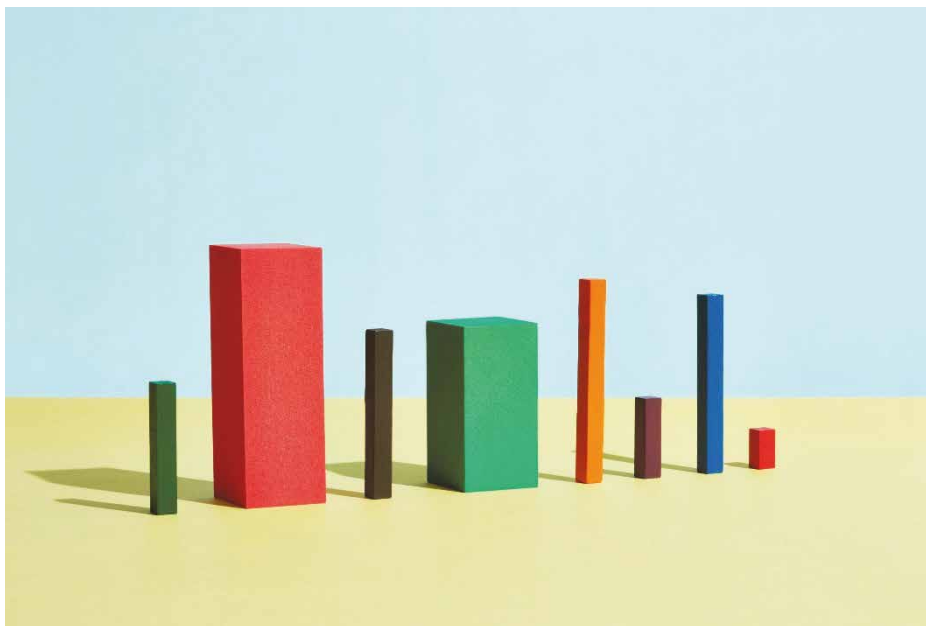
Die Schülerinnen und Schüler halten ein Lesebuch (oder einen einfachen kopierten Text) verkehrt herum und versuchen einen Text (oder einzelne Wörter bzw. Sätze) zu lesen. Diese Konzentrationsübung kann jede Schülerin/jeder Schüler in Einzelarbeit versuchen oder der Text kann der Sitznachbarin/dem Sitznachbarn vorgelesen werden.



Quellen:

Mai, J. (n. d.). Konzentrationsübungen: *Die besten Tipps und Tricks*. Abgerufen von <https://karrierebibel.de/konzentrationsuebungen/> [10.01.2024]

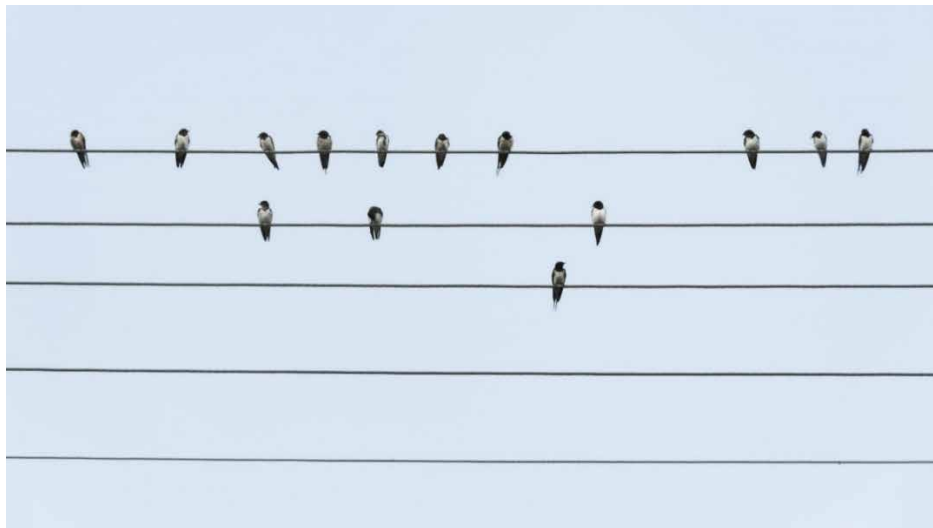
Mobile Nachhilfe (n. d.). *7 schnelle Konzentrationsübungen für Schüler*. Abgerufen von <https://www.mobilenachhilfe.at/blog-detail/article/konzentrationsuebungen-schueler-1.html> [10.01.2024]



Bilder aus dem frei wählbaren Angebot von Microsoft 365.



Bilder aus dem frei wählbaren Angebot von Microsoft 365.



Bilder aus dem frei wählbaren Angebot von Microsoft 365.



AUSDAUER – Links zu Materialien

Links zu Materialien von IQES online

- **Mindset: lernfreundliche Haltungen entwickeln**

<https://www.iqesonline.net/lernen/lernen-lernen/mindset-lernfreundliche-haltungen-entwickeln>

- Mindset: Kleinplakate & Lernplakate
- Mindset: Impulskarten – Unterrichtsideen, Kopiervorlagen
- Mindset: Memokarten – Unterrichtsideen & Kopiervorlagen
- Mindset: Lerndenklblatt – Unterrichtsideen, Lerntreffer, Lernwiese, Kopiervorlagen Etiketten
- Mindset: Mein Superhirn – Beschreibung, Präsentation
- Mindset: Lisa Wunderbar – Unterrichtsideen, Bildergeschichte, Kopiervorlage Bilder, Kopiervorlage Text, Fragen

- **Das Churer Modell**

„Konzepte und Merkmale des Churer Modells:

Lernmotivation lässt sich nicht durch methodische Tricks dauerhaft erhalten, sondern nur durch Beziehung und Passung. Das Ziel des Churer Modells ist es [...], Lernsituationen zu schaffen, die an die Lernvoraussetzungen der Schüler/innen anknüpfen. Mittel dazu ist nicht ein individuelles Lernprogramm pro Kind in einer Klasse, sondern eine integrative Lernumgebung, die möglichst allen Kindern Anschlussmöglichkeiten bietet (Binnendifferenzierung).“

<https://www.iqesonline.net/unterrichtsentwicklung/unterrichtskonzepte-aus-iqes-partnerschulen/churer-modell>

- **Lernaufgaben, die Konzentration und Ausdauer fördern**

- Intelligente Lernaufgaben: Herausforderungen an die Schülerinnen und Schüler
<https://www.iqesonline.net/unterrichten/werkzeuge-kompetenzorientierter-unterricht/lernnachweise-und-lernaufgaben>
- Auseinandersetzung und Verstehen evozieren (Auszug aus „Mehr ausbrüten ...“)
<https://www.iqesonline.net/unterrichten/werkzeuge-kompetenzorientierter-unterricht/lernnachweise-und-lernaufgaben>
- Die Welt der Farben
<https://www.iqesonline.net/unterrichten/aufgaben/offene-lernaufgaben/welt-der-farben>
- Schlaumeiertagebuch
<https://www.iqesonline.net/unterrichten/aufgaben/offene-lernaufgaben/schlaumeiertagebuch>
- Activity-Bingo
<https://www.iqesonline.net/unterrichten/aufgaben/offene-lernaufgaben/activity-bingo>



- **Book Creator; Spark und iMovie: zwei Apps als Beispiele für digitale Unterrichtsprojekte, die ausdauerndes Arbeiten fördern**

Jeweils Steckbrief, Anleitung, Videotutorials und Unterrichtsideen

<https://www.iqesonline.net/bildung-digital/unterrichtsideen-lernmaterialien-und-tools/apps-tools/book-creator>

<https://www.iqesonline.net/bildung-digital/unterrichtsideen-lernmaterialien-und-tools/apps-tools/spark-und-imovie>

- **Förderung der Konzentration durch Bewegung(-spausen)**

Bewegung in die Schule: Eine Kiste voller Bewegungsideen

<https://www.iqesonline.net/lernen/bewegtes-lernen/bewegung-in-der-schule/eine-kiste-voller-bewegungs-ideen>

<https://www.iqesonline.net/lernen/bewegtes-lernen/bewegung-in-die-schule>

- Kartenbox mit 160 Karten (eingeteilt in acht Kapitel)
- Begleitheft zum Kartenset „Bewegung in die Schule“

Davon:

- 20 Konzentrationsspiele (Karten 41–60)

<https://www.iqesonline.net/lernen/bewegtes-lernen/bewegung-in-der-schule/konzentrationsspiele>

- Kunststücke (Karten 101–120)

<https://www.iqesonline.net/lernen/bewegtes-lernen/bewegung-in-der-schule/kunststuecke>

- Lernideen (121–140)

<https://www.iqesonline.net/lernen/bewegtes-lernen/bewegung-in-der-schule/lernideen/>

- Bewegte Schule: Wissenschaftliche Erkenntnisse (Text)

<https://www.iqesonline.net/schulentwicklung/bewegte-schule/wissenschaftliche-erkenntnisse>

- Kartenset Energizer & Co

<https://www.iqesonline.net/lernen/bewegtes-lernen/kartenset-energizer>

- Bewegte Pausen

<https://www.iqesonline.net/lernen/bewegtes-lernen/bewegungspausen>

- **Förderung der Konzentration und Ausdauer durch integrierten Musikunterricht**

<https://www.iqesonline.net/unterrichtsentwicklung/unterrichtskonzepte-aus-iqes-partnerschulen/hergiswil/integrierter-musikunterricht>