

SELBSTWIRKSAMKEIT – Infoblatt



Items aus dem
Fragebogen zu
Selbstwirksamkeit



Die Schülerin/der Schüler **hat Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten, ...**

- kann mit neuen Situationen gut umgehen,
- traut sich zu, auch schwierige Aufgaben zu bewältigen, und
- gibt bei Schwierigkeiten nicht gleich auf und glaubt an ihre/seine Fähigkeiten.

*„Wenn es einen Glauben gibt, der Berge versetzen kann,
so ist es der Glaube an die eigene Kraft.“*

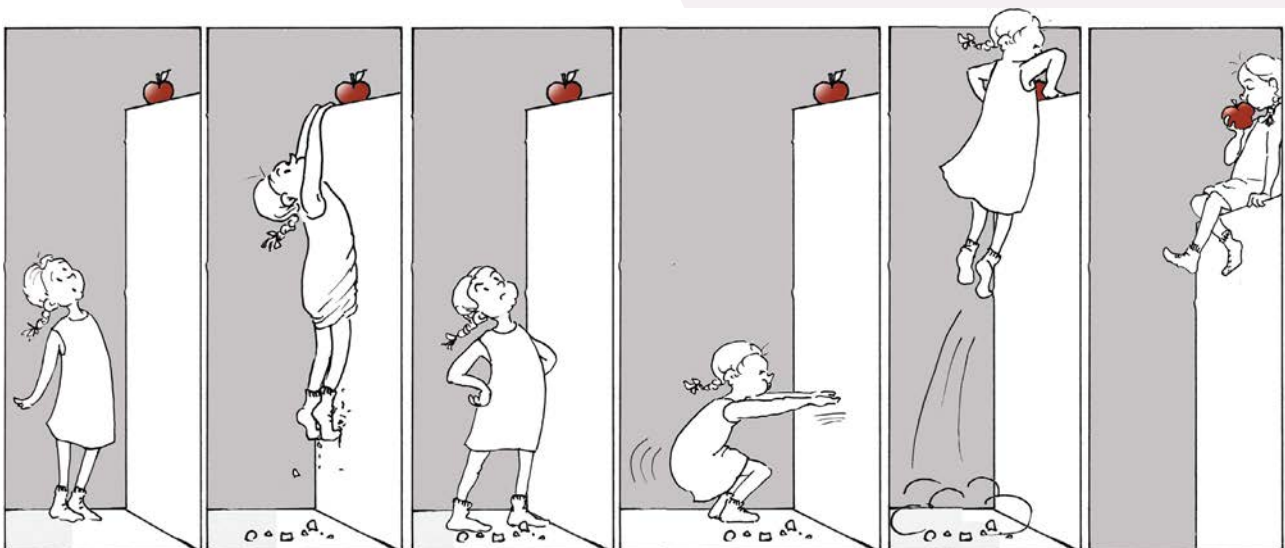
Marie von Ebner-Eschenbach

Selbstwirksamkeit ist ...

- die individuelle Überzeugung, eine neue oder schwierige Aufgabe durch eigene Kompetenzen und durch Anstrengung und Ausdauer bewältigen zu können,
- die subjektive Gewissheit, eine Handlung auch dann gut ausführen zu können, wenn bestimmte Schwierigkeiten auftreten. (Schwarzer & Jerusalem, 2002)

Schülerinnen und Schüler, die über hohes leistungsbezogenes Selbstvertrauen verfügen, ...

- sind aufgabenorientiert und gehen zuversichtlich an Leistungsüberprüfungen heran,
- haben Vertrauen in ihre Fähigkeiten und ihre Anstrengungsbereitschaft,
- geben angesichts von Schwierigkeiten oder Misserfolgen nicht auf, sondern fühlen sich eher herausgefordert,
- setzen sich meist höhere Ziele als nicht selbstwirksam Lernende,
- haben bereits Strategien entwickelt, schwierige Aufgaben zu lösen, und
- trainieren und erweitern diese Strategien ständig, eben weil sie Herausforderungen suchen.



Wichtig ist die persönliche Einschätzung der eigenen Handlungsmöglichkeiten. Es geht dabei um das **Bewusstsein eigener Stärken, Schwächen und Potenziale und eine gesunde Form von Selbstvertrauen**. Ob sich eine Schülerin/ein Schüler eine anspruchsvolle Aufgabe zutraut oder nicht, hängt also nicht ausschließlich mit ihren/seinen Fähigkeiten zusammen, sondern vor allem mit ihrem/seinem Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten und die eigene Anstrengungsbereitschaft.

Anstrengung und Fähigkeiten als Ursachen für gute Leistungen

Das Konzept der **Kausalattribution nach Weiner** (1994) erklärt, welche Ursachen Menschen für den Erfolg oder Misserfolg ihrer Handlungen verantwortlich machen. Dabei ist es für die Entwicklung der Selbstwirksamkeit entscheidend, ob die Ursache für die Schülerin/den Schüler kontrollierbar, also beeinflussbar ist oder nicht (siehe *Warum kann ich manche Sachen gut, manche nicht so gut? ...*).



Handouts

Für die Selbstwirksamkeit von Lernenden ist es günstig, das Ergebnis **einer persönlichen Leistung durch die eigene Anstrengung zu erklären**, da dies bedeutet, dass die Leistung durch Lernen und Üben beeinflussbar ist und sie somit selbstwirksam handeln können. Bei Erfolgen können Lernende stolz darauf sein, dass sie es geschafft haben, sich ausreichend anzustrengen. Das fördert auch die Motivation für das nächste Lernziel (siehe *Lernmotivation*). Bei Misserfolgen, bei denen oft nach Ursachen gesucht wird, ist es noch wichtiger, dass Lernende auf Anstrengung (in diesem Fall mangelnde Anstrengung, schlechte Vorbereitung, zu wenig Übung) attribuieren, um sich für das nächste Lernziel motivieren zu können.

Bei Erfolgen ist eine **Attribution auf Fähigkeit** für das Selbstkonzept einer Schülerin/eines Schülers vor allem dann günstig, wenn sie/er Zweifel an ihren/seinen Fähigkeiten hat. Aufmerksam sollte man als Lehrperson werden, wenn eine Schülerin/ein Schüler ihre/seine Erfolge stets nur auf hohe Fähigkeiten (Begabung) zurückführt. Dies kann zur ungünstigen Interpretation führen, sie/er müsse sich nicht anstrengen. (Resch, 2021)

Growth und fixed mindset

Ein mit der Selbstwirksamkeit eng verwandtes Konzept, das auch bei der letzten PISA-Studie miterhoben wurde (OECD, 2021, S. 51), ist jenes des *growth mindset*. Der Begriff *growth mindset* steht im Gegensatz zu *fixed mindset* und bezieht sich auf die eigene **Überzeugung, dass sich individuelle Fertigkeiten und Fähigkeiten** (wie auch Intelligenz oder Begabungen) **im Lauf der Zeit entwickeln** und man diese Entwicklung beeinflussen kann (siehe *Positive und negative Gedanken & Selbstgespräche und Mindset-Memory*).



Handouts

- *Growth mindset*: Personen führen ihre Erfolge, Leistungen und Fähigkeiten als etwas an, das sie durch Anstrengung und Lernen beeinflussen und aktiv verändern können.
- *Fixed mindset*: Personen führen ihre Erfolge und Leistungen auf einen naturgegebenen Startvorteil oder stabile Fähigkeiten zurück.

**Lernende mit
growth mindset ...**

- zeigen größere Leidenschaft fürs Lernen,
- sehen Fehler als Chance fürs Weiterlernen an,
- haben weniger Versagensängste,
- sind eher bereit, neue Lernstrategien auszuprobieren,
- schätzen Feedback,
- sind insgesamt resilienter und
- **zeigen bessere akademische Leistungen** als Schülerinnen und Schüler mit *fixed mindset*.

Basisliteratur

Abderhalden, I. & Jüngling, K. (2019). *Selbstwirksamkeit: Eine Orientierungshilfe für Projekt- und Programmleitende der kantonalen Aktionsprogramme zur Förderung von Selbstwirksamkeit und Lebenskompetenzen*. Abgerufen von <https://gesundheitsfoerderung.ch/kantonale-aktionsprogramme/psychische-gesundheit/kinder-und-jugendliche/fokusthemen/selbstwirksamkeit.html> [05.01.2024].

Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York: Freeman.

Moschner, B. (2001). Selbstkonzept. In D. H. Rost (Hrsg.), *Handwörterbuch Pädagogische Psychologie* (S. 629–634). Weinheim: Beltz.

OECD (2021). PISA 2018. *Sky's the limit: Growth mindset, students, and schools in PISA*. Abgerufen von <https://www.oecd.org/pisa/growth-mindset.pdf> [08.01.2024].

Resch, C. (2021). Lern- und Leistungsmotivation. *Labyrinth*, 44(146), 19–22.

Schwarzer, R. & Jerusalem, M. (2002). Das Konzept der Selbstwirksamkeit. In M. Jerusalem & D. Hopf (Hrsg.), *Selbstwirksamkeit und Motivationsprozesse in Bildungsinstitutionen* (S. 28–53). Weinheim: Beltz. Abgerufen von https://www.pedocs.de/volltexte/2011/3930/pdf/ZfPaed_44_Beiheft_Schwarzer_Jerusalem_Konzept_der_Selbstwirksamkeit_D_A.pdf [08.01.2024]

Seligman, M. E. P. (1991). *Pessimisten küsst man nicht*. München: Droemer Knauer.

Vanderlaan, A. F. (2011). Self-Fulfilling Prophecy. In S. Goldstein & J. A. Naglieri (Hrsg.), *Encyclopedia of Child Behavior and Development*. Boston: Springer. Abgerufen von https://doi.org/10.1007/978-0-387-79061-9_2542 [08.01.2024].

Weiner, B. (1994). *Motivationspsychologie*. Weinheim: Beltz.



SELBSTWIRKSAMKEIT – Förderblatt



Für die Entwicklung von Selbstwirksamkeit geht es demnach vor allem um zwei Aspekte:

- Erkennen, dass man durch Lernen und Handeln etwas bewirken kann und
- Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten erlangen.

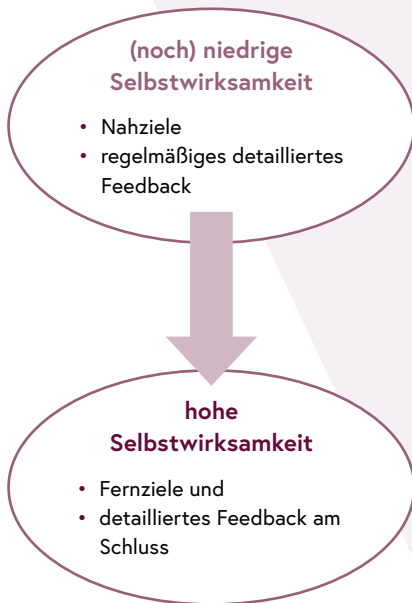
Erfolgsenerfahrungen sind das stärkste Mittel, um Selbstwirksamkeitserwartungen aufzubauen. Lernende werden in ihrem Tun selbstwirksamer, wenn sie die Erfahrung machen, dass sich Anstrengung auszahlt und dabei die eigene Qualifikation zunimmt (Bandura 1997).

Die **Rolle der Lehrperson** besteht darin, den Schülerinnen und Schülern Lernerfolge zu ermöglichen und durch gezielte Rückmeldungen aufzuzeigen, dass erfolgreiche Handlungen auf ihre Anstrengung und Fähigkeit zurückgeführt werden können. Besonders wichtig ist dabei die Sicherung der angemessenen Interpretation (z. B. Anstrengung, Lernstrategie). Das kann am Anfang durch das Formulieren bei jeder Lernhandlung trainiert werden:

„Ich kann jetzt die nächste Rechenaufgabe schaffen, weil ich die erste langsam erarbeitet habe. Vorher hat mir die Lehrperson etwas erklärt, das habe ich verstanden und ich bin mir sicher, dass ich das jetzt anwenden kann.“

In einem Lehrer/innen-Schüler/innen-Gespräch, in Kleingruppen oder auch in der ganzen Klasse können **Strategien zur Bewältigung einer Herausforderung** besprochen und gesammelt werden (siehe *Lernstrategien*, *Lernmotivation* und *Problemlösefähigkeit*). Jede Schülerin/jeder Schüler kann sich aus diesem Pool eine Strategie für die nächste Aufgabe aussuchen. Diese kann, auf einem Klebezettel notiert, direkt auf den persönlichen Arbeitsplatz geklebt werden. Wenn sich die Strategie bewährt, kann sie ins Lerntagebuch/Portfolio übertragen, ansonsten darf sie weggeworfen werden.

Die nachfolgende Grafik veranschaulicht, welche Ziele und Schritte gesetzt werden sollen, um einerseits Selbstwirksamkeit zu Beginn zu entwickeln und andererseits weiterzuentwickeln und zu stärken.



Entwicklung von Selbstwirksamkeit

- kleine Schritte gehen: strukturierte Angebote mit kleinen, wachsenden Lernschritten setzen
- Nahziele zuerst von der Lehrperson, dann immer öfter von den Lernenden selbst formulieren lassen
- Lehrperson gibt regelmäßiges Feedback
- Lernende reflektieren kontinuierlich und aktiv, wie sie Erfolge erreicht haben

Weiterentwicklung von Selbstwirksamkeit

- herausfordernde Lernziele setzen (fremd- oder selbstgesetzt)
- Lernprozess weitgehend eigenständig steuern
- schon erworbene Bewältigungsstrategien einsetzen
- neue Strategien entwickeln
- detailliertes Feedback der Lehrperson erst am Ende des Prozesses bzw. bei aktiver Nachfrage von Lernenden
- Lernende reflektieren abschließend über erfolgreiche bzw. neu erlernte Bewältigungsstrategien
- Schülerinnen und Schüler mit einer höher ausgeprägten Selbstwirksamkeit können bereits weiter gesteckte Fernziele erhalten bzw. sich diese sogar selbst setzen (z. B. Welche Lernziele sollen im Rahmen dieses Themas, das uns die nächsten zwei Wochen beschäftigen wird, erreicht werden?)
- Je geringer die Selbstwirksamkeit, desto engmaschiger und unmittelbarer sollten die Ziele für die Schülerin/den Schüler gesteckt sein (z. B.: Was ist das Ziel dieser bestimmten Übung heute?) (siehe *Meine Lernleiter*).



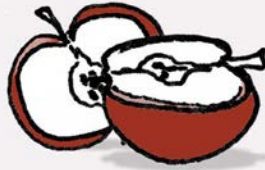
Handouts

Basisliteratur

- Abderhalden, I. & Jüngling, K. (2019). *Selbstwirksamkeit: Eine Orientierungshilfe für Projekt- und Programmleitende der kantonalen Aktionsprogramme zur Förderung von Selbstwirksamkeit und Lebenskompetenzen*. Abgerufen von <https://gesundheitsfoerderung.ch/kantonale-aktionsprogramme/psychische-gesundheit/kinder-und-jugendliche/fokusthemen/selbstwirksamkeit.html> [05.01.2024].
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York: Freeman.
- Moschner, B. (2001). Selbstkonzept. In D. H. Rost (Hrsg.), *Handwörterbuch Pädagogische Psychologie* (S. 629–634). Weinheim: Beltz.
- OECD (2021). PISA 2018. *Sky's the limit: Growth mindset, students, and schools in PISA*. Abgerufen von <https://www.oecd.org/pisa/growth-mindset.pdf> [8.1.2024].
- Resch, C. (2021). Lern- und Leistungsmotivation. *Labyrinth*, 44(146), 19–22.
- Schwarzer, R. & Jerusalem, M. (2002). Das Konzept der Selbstwirksamkeit. In M. Jerusalem & D. Hopf (Hrsg.), *Selbstwirksamkeit und Motivationsprozesse in Bildungsinstitutionen* (S. 28–53). Weinheim: Beltz. Abgerufen von https://www.pedocs.de/volltexte/2011/3930/pdf/ZfPaed_44_Beiheft_Schwarzer_Jerusalem_Konzept_der_Selbstwirksamkeit_D_A.pdf [08.01.2024]
- Seligman, M. E. P. (1991). *Pessimisten küsst man nicht*. München: Droemer Knaur.
- Vanderlaan, A. F. (2011). Self-Fulfilling Prophecy. In S. Goldstein & J. A. Naglieri (Hrsg.), *Encyclopedia of Child Behavior and Development*. Boston: Springer. Abgerufen von https://doi.org/10.1007/978-0-387-79061-9_2542 [08.01.2024].
- Weiner, B. (1994). *Motivationspsychologie*. Weinheim: Beltz.



SELBSTWIRKSAMKEIT



Handouts



Hier finden Sie exemplarische Übungen und Förderempfehlungen zur Stärkung der Selbstwirksamkeit 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 Stärkung der Selbstwirksamkeit

- Warum kann ich manche Sachen gut, manche nicht so gut
- Meine Lernleiter
- Positive und negative Gedanken und Selbstgespräche
- Mindset-Memory mit Denkrunde

Selbstwirksamkeit – Links zu Materialien von IQES online

- Mindset: Lernfreundliche Haltungen entwickeln
- Lernförderliche Rückmeldungen: Checkliste und Karten
- Lernwirksames Feedback: Kartenset für Schülerinnen und Schüler
- Lerncoaching: Kartenset für Lehrpersonen zur Gesprächsführung
- Feedback-Karten für Lernende
- Lernjournale und Lerntagebücher



Warum kann ich manche Sachen gut, manche nicht so gut?

Didaktische Hinweise

Material	Kopiervorlagen <i>Selbstwirksamkeit 1A & 1B</i>
Ziel	Schülerinnen und Schüler denken über die Ursachen ihrer Erfolge bzw. Misserfolge bei Leistungen nach und machen sich bewusst, dass sie durch Lernen und Üben ihre Leistungen kontrollieren und beeinflussen können.
Sozialform	Einzelarbeit
Durchführung	<p>Die Übung bezieht sich auf das Konzept der Kausalattribution nach Weiner (1994) (siehe <i>Infoblatt</i>).</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Nach einer oder mehreren erbrachten Leistung(en) (Test, Leseübung, Lernzielkontrolle, Schularbeit usw.) wird die Kopiervorlage <i>Selbstwirksamkeit 1A</i> ausgeteilt. 2. Nach einer kurzen Einführung haben die Schülerinnen und Schüler die Möglichkeit zum Nachfragen. 3. Die Schülerinnen und Schüler ordnen nun die Ursachenzuschreibungen für die einzelnen Leistungsüberprüfungen den Kreisen am Handout zu (am besten in verschiedenen Farben). Sie entscheiden für sich und selbstständig. <ul style="list-style-type: none"> • Dieselbe Kopiervorlage kann über einen längeren Zeitraum für verschiedene Leistungsüberprüfungen verwendet werden. So kann eine entsprechende Entwicklung sichtbar gemacht werden. 4. Im Anschluss wird mit den Schülerinnen und Schülern besprochen, was die Ursachenzuschreibung bewirkt und wie damit weitergearbeitet werden kann. Dafür ist es empfehlenswert, den Schülerinnen und Schülern die verschiedenen Attribuierungsmöglichkeiten zu erklären. Die Kopiervorlage <i>Selbstwirksamkeit 1B</i> mit den Erklärungen kann auch in der Klasse aufgehängt oder nachgestaltet werden. <ul style="list-style-type: none"> • Die Reflexionsarbeit kann Teil eines Portfolios oder eines Lerntagebuchs sein.
Hinweis	Diese Übung wird idealerweise wiederholt eingesetzt: zunächst in kürzeren, später in größeren Abständen, z. B. ein- bis zweimal pro Semester. So können die Schülerinnen und Schüler Entwicklungen, Unterschiede und Effekte der Ursachenzuschreibungen beobachten.

Es ist mir gut gelungen. Ich bin stolz auf meine Leistung.

„Ich habe es geschafft,
weil ich viel gelernt
und geübt habe.“

„Ich habe es geschafft,
weil es so leicht war.“

„Ich habe es geschafft,
weil ich es einfach
gut kann.“

„Ich habe es geschafft,
weil ich Glück hatte.“

Es ist mir nicht so gut gelungen. Ich denke nach, wie es dazu gekommen ist.

„Ich habe es nicht
so gut geschafft, weil ich
nicht viel gelernt und geübt habe.“

„Ich habe es
nicht so gut geschafft,
weil es so schwierig war.“

„Ich habe es nicht
so gut geschafft, weil ich das
einfach nicht kann.“

„Ich habe es
nicht so gut geschafft,
weil ich Pech hatte.“

Es ist mir gut gelungen. Ich bin stolz auf meine Leistung.

„Ich habe es geschafft, weil ich viel gelernt und geübt habe.“

Üben und Lernen

Kann ich sofort ändern.

„Ich habe es geschafft, weil es so leicht war.“

Aufgabenschwierigkeit

Kann ich nicht ändern.

„Ich habe es geschafft, weil ich es einfach gut kann.“

Fähigkeit/Begabung

Kann ich mit der Zeit ändern.

„Ich habe es geschafft, weil ich Glück hatte.“

Glück

Kann ich nicht ändern.

Es ist mir nicht so gut gelungen. Ich denke nach, wie es dazu gekommen ist.

„Ich habe es nicht so gut geschafft, weil ich nicht viel gelernt und geübt habe.“

Üben und Lernen

Kann ich sofort ändern.

„Ich habe es nicht so gut geschafft, weil es so schwierig war.“

Aufgabenschwierigkeit

Kann ich nicht ändern.

„Ich habe es nicht so gut geschafft, weil ich das einfach nicht kann.“

Fähigkeit/Begabung

Kann ich mit der Zeit ändern.

„Ich habe es nicht so gut geschafft, weil ich Pech hatte.“

Pech

Kann ich nicht ändern.

Meine Lernleiter





Didaktische Hinweise

Material	Kopiervorlage <i>Selbstwirksamkeit 2</i>
Ziel	Die Schülerinnen und Schüler machen sich bewusst, welche Lernziele und Erfolge sie schon erreicht haben und setzen sich neue konkrete Ziele.
Sozialform	Einzelarbeit
Durchführung	<p>Die Übung „Meine Lernleiter“ kann zu verschiedenen Zeitpunkten durchgeführt werden: jeden Tag über einen gewissen Zeitraum, an einem fixen Wochentag oder z. B. nach einer größeren Lerneinheit.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Bevor die Übung durchgeführt wird, bespricht die Lehrperson mit den Schülerinnen und Schülern folgende Fragen. <ul style="list-style-type: none"> • Was haben wir heute/in der letzten Einheit alles gelernt? • Welche Lernziele hat die Lehrperson vorgegeben? • Auf welche (vielleicht unerwarteten) interessanten Informationen sind wir während des Lernprozesses gestoßen? • Welche Lernstrategien haben wir angewandt? • usw. 2. Die Schülerinnen und Schüler füllen nun in Einzelarbeit die Kopiervorlage <i>Selbstwirksamkeit 2</i> aus. 3. Das Ergebnis kann auf verschiedene Arten festgehalten werden: <ul style="list-style-type: none"> • persönlich für die Schülerin/den Schüler in einer Mappe oder einem Portfolio • gesammelt in der Klasse an die Wand gehängt
Hinweise	<ul style="list-style-type: none"> • Diese Übung kann regelmäßig zur Reflexion eingesetzt werden. • Die Lernleitern können von den Schülerinnen und Schülern auch selbst gemalt werden.

Name: _____ Datum: _____

Meine Lernleiter

 1) Überlege dir, was du heute in der Freiarbeit (am Vormittag, bei der Hausübung...) gemacht hast.

 2) Ordne diese Tätigkeiten links der Leiter zu und beantworte dann die Fragen rechts der Leiter.

Damit war ich heute besonders zufrieden:



Wie hast du diese Erfolge erreicht?

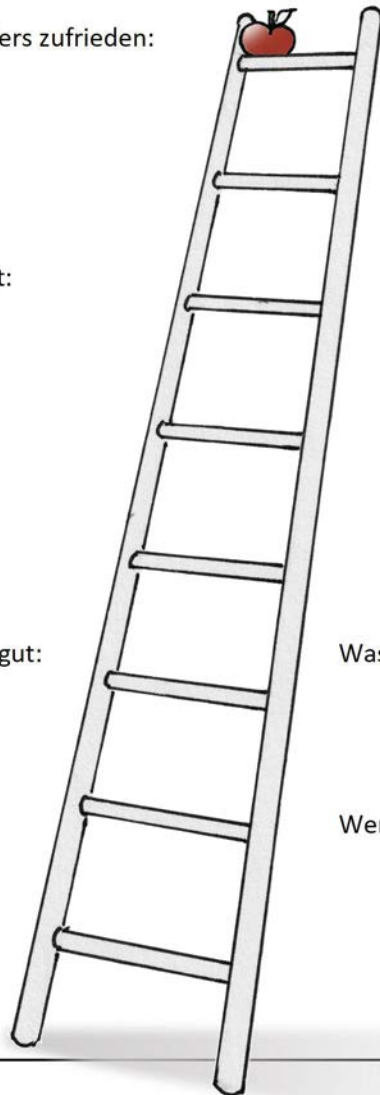
Das habe ich heute geschafft:

Was davon willst du wieder so machen?

Das lief heute noch nicht so gut:

Was kannst du nächstes Mal anders machen?

Wer oder was könnte dir dabei helfen?



Positive und negative Gedanken & Selbstgespräche



Didaktische Hinweise

Bsp. von der
Online-Plattform
IQES

Material	Kopiervorlagen <i>Selbstwirksamkeit 3A & 3B</i>
Ziel	Schülerinnen und Schüler gehen wertschätzend mit sich selbst um und formulieren ihre Gedanken positiv und motivierend.
Sozialform	Einzelarbeit, Partnerarbeit
Durchführung	<p>Aussagen bzw. Gedanken wie „Das lerne ich nie“ bringen den Lernprozess zum Stillstand. Diese Übung trainiert zielorientierte und selbstmotivierende Formulierungen wie z. B. „Das kann ich noch lernen“.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Die Lehrperson erarbeitet mit den Schülerinnen und Schülern das Thema mit Hilfe der Kopiervorlage <i>Selbstwirksamkeit 3A</i>. 2. Die Schülerinnen und Schüler übersetzen die negativen Gedankenwolken auf der Kopiervorlage <i>Selbstwirksamkeit 3B</i> in positive. Dabei können sie alleine oder zu zweit arbeiten. 3. Abschließend werden im Sesselkreis verschiedene Ergebnisse verglichen und besprochen.

Quelle: Beispiel auf IQES online: *Mindset: Lernfreundliche Haltungen entwickeln*. Abgerufen von: <https://www.iqesonline.net/lernen/lernen-lernen/mindset-lernfreundliche-haltungen-entwickeln/> [20.12.2023].

Bsp. von der
Online-Plattform
IQES

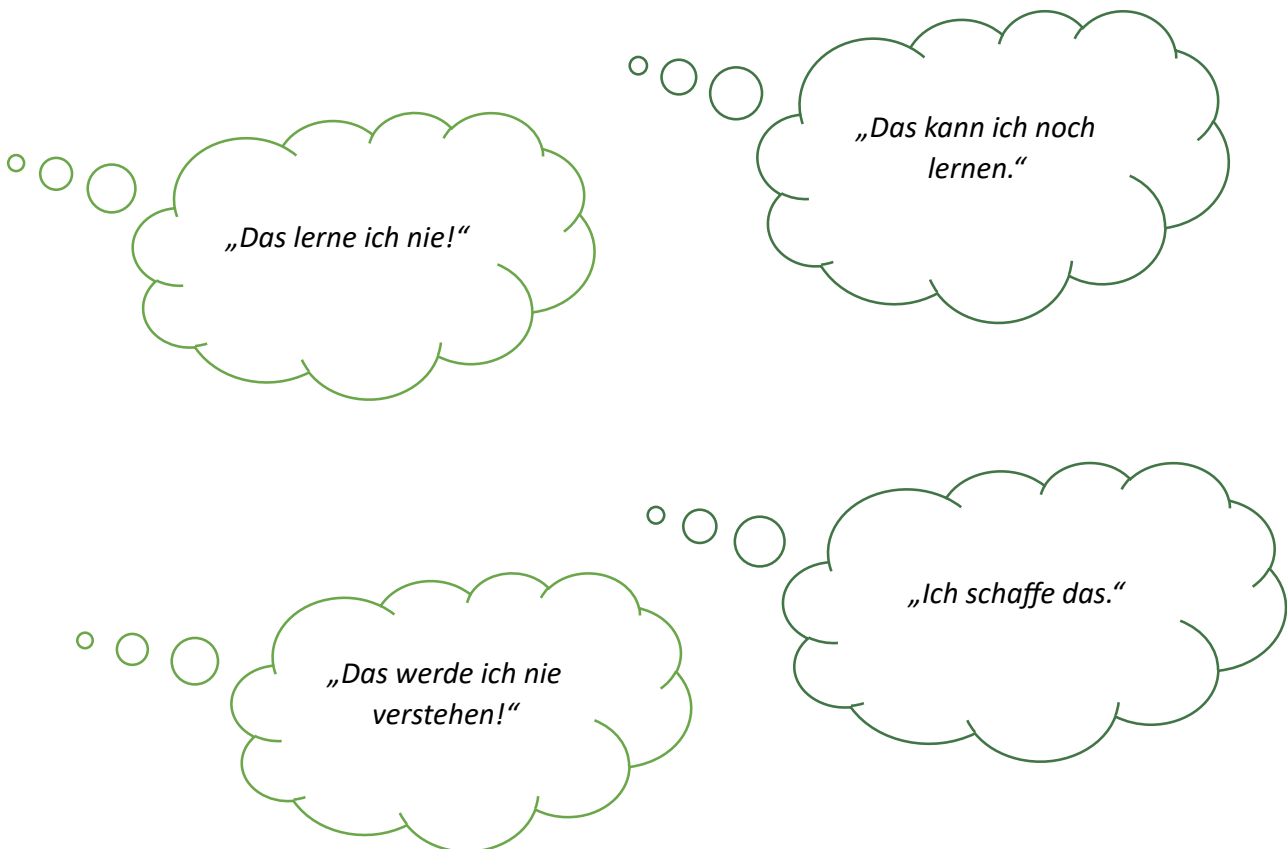


Ein positives Selbstgespräch

- hilft dir weiterzuarbeiten, auch wenn es anstrengend ist.
- hilft dir, dein Ziel zu erreichen, auch wenn du unterwegs stolperst.

Ein negatives Selbstgespräch

- kann dich von der Arbeit abhalten.
- kann dich davon abhalten, es noch einmal und noch einmal zu versuchen.
- stoppt das Wachsen deines Gehirns, weil es dich schnell aufgeben lässt.



Quelle: Beispiel auf IQES online: *Mindset: Lernfreundliche Haltungen entwickeln*. Abgerufen von: <https://www.iqesonline.net/lernen/lernen-lernen/mindset-lernfreundliche-haltungen-entwickeln/> [20.12.2023].

Bsp. von der
Online-Plattform
IQES

Die Gedankenwolken zeigen negative Selbstgespräche.
Kannst du sie in positive übersetzen?

„Das werde ich nie schaffen.“

„Ich hasse Fehler.“

„Mist, das ist einfach zu schwierig.“

„Schon beim letzten Mal gings nicht.“

„Alle können das, nur ich nicht.“

„Ich kann das einfach nicht.“

Quelle: Beispiel auf IQES online: *Mindset: Lernfreundliche Haltungen entwickeln*. Abgerufen von:
<https://www.iqesonline.net/lernen/lernen-lernen/mindset-lernfreundliche-haltungen-entwickeln/> [20.12.2023].

Mindset-Memory mit Denkrunde



Didaktische Hinweise

Bsp. von der
Online-Plattform
IQES

Material	Memorykarten schwarzweiß und farbig, Notizpapier, Stifte (Vorschau siehe nächste Seite verkleinert)
Ziel	Schülerinnen und Schüler lernen positiv formulierte Beispiele spielerisch kennen.
Sozialform	Gruppenarbeit
Durchführung	<ol style="list-style-type: none"> Jeweils vier Schülerinnen und Schüler erhalten ein Kartenset. Die Lehrperson erklärt die Spielregeln: <ul style="list-style-type: none"> Legt alle Karten, schwarzweiß und farbig gemischt, mit der Schrift nach unten auf den Tisch. Reihum deckt ihr zwei Karten auf: Passen sie zusammen, darf die Spielerin/der Spieler gleich noch einmal, wenn nicht, ist die/der Nächste an der Reihe. Legt die Karten nun paarweise in die Mitte. Jede Spielerin/jeder Spieler entscheidet sich für ein Paar, das sie/er zu sich nimmt. Überlegt euch eine selbst erlebte Situation, zu der die Karten passen. Diejenige/derjenige mit der kleinsten Hausnummer beginnt: Stellt die Karten kurz vor und erzählt die passende Situation dazu. Die anderen Mitspielenden folgen im Uhrzeigersinn. Die Karten liegen nun gut sichtbar auf dem Platz der Spielerinnen und Spieler. Legt euer leeres Notizpapier zu eurem Kartenpaar. Nun wechselt ihr im Uhrzeigersinn zum nächsten Platz, lest die Karten und: Schreibt ein Feedback zur gehörten Situation dazu oder was euch zu diesem Kartenpaar in den Sinn kommt, vielleicht auch eine eigene Geschichte. Runde beendet: Ihr seid wieder beim eigenen Platz angekommen und könnt euch euer eigenes Notizblatt durchlesen. Viel Spaß und wie immer: Nachfragen erlaubt!

Quelle: Vorlage des Kartensets auf IQES online: Mindset: *Lernfreundliche Haltungen entwickeln*. Abgerufen von <https://www.iqesonline.net/lernen/lernen-lernen/mindset-lernfreundliche-haltungen-entwickeln/> [20.12.2023].



Quelle: Vorlage des Kartensets auf IQES online: Mindset: *Lernfreundliche Haltungen entwickeln*. Abgerufen von <https://www.iqesonline.net/lernen/lernen-lernen/mindset-lernfreundliche-haltungen-entwickeln/> [20.12.2023].



SELBSTWIRKSAMKEIT – Links zu Materialien

- Bild rechts aus „Karten zum Lernverständnis“:
<https://www.iqesonline.net/unterrichten/werkzeuge-kompetenzorientierter-unterricht/karten-zum-lernverstaendnis>
- **Mindset: Lernfreundliche Haltungen entwickeln**
<https://www.iqesonline.net/lernen/lernen-lernen/mindset-lernfreundliche-haltungen-entwickeln>
oder:
<https://www.iqesonline.net/mediathek/suche/page/1/?subject=ueberfachliche-kompetenzen&relevanssi=%22%C3%9Cberfachliche+Kompetenzen%22&search=Mindset#038;relevanssi=%22%C3%9Cberfachliche+Kompetenzen%22&search=Mindset>
 - Mindset: Kleinplakate & Lernplakate
 - Mindset: Impulskarten – Unterrichtsideen, Kopiervorlagen
 - Mindset: Memokarten – Unterrichtsideen & Kopiervorlagen
 - Mindset: Lerndenblatt – Unterrichtsideen, Lerntreffer, Lernwiese, Kopiervorlagen Etiketten
 - Mindset: Mein Superhirn – Beschreibung, Präsentation
 - Mindset: Lisa Wunderbar – Unterrichtsideen, Bildergeschichte, Kopiervorlage Bilder, Kopiervorlage Text, Fragen
- **Lernförderliche Rückmeldungen: Checkliste und Karten**
<https://www.iqesonline.net/unterrichten/formatives-feedback/lernfoerderliche-rueckmeldungen-checkliste-und-karten>
- **Lernwirksames Feedback: Kartenset für Schülerinnen und Schüler**
<https://www.iqesonline.net/unterrichten/formatives-feedback/kartenset-lernende>
- **Lerncoaching: Kartenset für Lehrpersonen zur Gesprächsführung**
<https://www.iqesonline.net/unterrichten/formatives-feedback/lerncoaching-kartenset-lehrpersonen>
- **Feedback-Karten für Lernende**
Drei-Schritt-Feedback-Karten: ein stufengerechtes Feedback;
Selbstreflexion-Badges: Denkanstoß und Sprechanlass & Lerngesprächsringe: das Lernen zum Thema machen
<https://www.iqesonline.net/feedback/feedback-von-schuelern-und-schuelerinnen/feedback-karten>
- Lernjournale und Lerntagebücher
<https://www.iqesonline.net/unterrichten/werkzeuge-kompetenzorientierter-unterricht/lernjournale-und-lern-tagebuecher>



SELBSTBEHAUPTUNG – Infoblatt



Items aus dem
Fragebogen zu
Selbstbehauptung



Die Schülerin/der Schüler hat eine eigene Meinung und steht dazu, ...

- weiß, was sie/er will und nicht will (kann auch Nein sagen),
- trifft eigene Entscheidungen und steht dazu und
- begründet die eigene Meinung und vertritt diese.

„NEIN ist ein Ja zu den eigenen Bedürfnissen.“

Stefanie Maeck

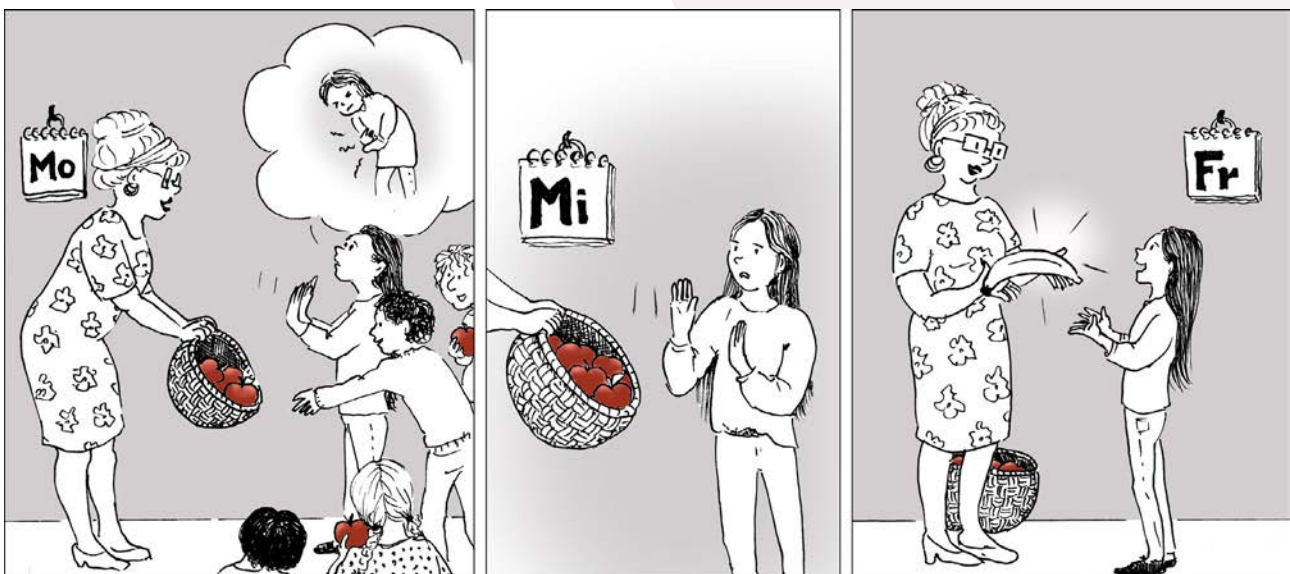
Selbstbehauptung bedeutet ...

- eigene Meinungen, Interessen und Bedürfnisse zu vertreten und
- eigene Forderungen angemessen durchsetzen zu können.

Selbstbehauptung meint *nicht* aggressives Verhalten oder Durchsetzen der eigenen Meinung um jeden Preis. Selbstbehauptung beruht auf **respektvollem Verhalten** und wirkt gefühlter Machtlosigkeit und Manipulation entgegen.

Schülerinnen und Schüler, die sich selbst behaupten können, ...

- drücken in der Kommunikation mit anderen ihre Bedürfnisse selbstsicher, offen und positiv aus,
- können ihre persönliche Meinung begründen und einfache Argumente äußern,
- können Konflikte lösen bzw. vermeiden und somit Beziehungen aufrechterhalten,
- wirken der Unterdrückung eigener Bedürfnisse oder der von anderen Schülerinnen und Schülern entgegen und
- stehen für ihre eigenen Rechte ein und halten persönliche Grenzen (Körpergrenzen und psychische Grenzen) aufrecht. (Ach & Pollmann, 2012; Hörnberger, 2019)



Auch für die Begleitung von Schülerinnen und Schülern in ihrer Entwicklung zu mündigen Bürgerinnen und Bürgern (**Demotatikiompetenz**) ist die Förderung von Selbstbehauptung von zentraler Bedeutung. Schülerinnen und Schüler mit der Fähigkeit zur Selbstbehauptung können die eigenen Interessen auch anderen gegenüber wahren, begegnen dabei aber ihren Mitmenschen immer auf Augenhöhe.

Selbstbehauptung bezieht sich auf Verhaltensweisen, die **zwischen aggressiv und passiv** liegen, und schließt verbales und nonverbales Verhalten mit ein (siehe *Selbstbehauptung vs. passive & aggressive Verhaltensweisen*).



Aggressives Verhalten „Was ich will!“	Passives Verhalten „Was die anderen wollen!“
Schülerin/Schüler ... <ul style="list-style-type: none"> • hört nicht zu, • nimmt keine Rücksicht, • will eigenen Willen um jeden Preis umsetzen, • drückt eigene Wünsche/Bedürfnisse als Befehle aus, • will stets recht behalten, • verteidigt sich offensiv. 	Schülerin/Schüler ... <ul style="list-style-type: none"> • gibt immer nach, • macht mit, obwohl sie/er nicht will bzw. anderer Meinung ist, • versucht, es allen recht zu machen, • will gefallen, • reagiert nicht.

Bocar, 2017

Selbstbehauptung steht in **positiver Wechselwirkung mit Selbstvertrauen** und überschneidet sich mit personalen und sozialen Kompetenzen wie ...

- *Selbstwirksamkeit*,
- Empathiefähigkeit,
- der Fähigkeit, eigene Gefühle zu regulieren,
- Interaktions- und Diskursfähigkeit,
- *Kooperationsfähigkeit* und
- dem konstruktiven *Umgang mit Konflikten*.

Basisliteratur

- Ach, J. S. & Pollmann, A. (2012). Selbstvertrauen, Selbstbehauptung, Selbstwertschätzung. Die Triple-S-Bedingung personeller Autonomie. *Preprints and Working Papers of the Centre for Advanced Study in Bioethics Münster 2012/42*. Abgerufen von https://www.uni-muenster.de/imperia/md/content/kfg-normenbegruendung/intern/publikationen/ach/42_ach_pollmann_-_triple-s.pdf [08.01.2024].
- Alberti, R. & Emmons M. (2017). *Your Perfect Right: Assertiveness and Equality in Your Life and Relationships* (10th edition). Oakland: Impact Publishers.
- Bocar, A. (2017). Aggressive, Passive, and Assertive: Which Communication Style Is Commonly Used by College Students? *SSRN Electronic Journal*. Abgerufen von [doi:10.2139/ssrn.2956807](https://doi.org/10.2139/ssrn.2956807) [08.01.2024].
- Fachstelle Selbstbewusst (n.d.). *Prävention*. Abgerufen von <https://www.selbstbewusst.at/wozu-machen-wir-das-praevention/> [08.01.2024].
- Hauser, S. & Kreuz, J. (2018). Mündliches Argumentieren in der Schule zwischen pragmatischen Spielräumen und didaktischen Normsetzungen. In G. Albert & S. Diao-Klaeger (Hrsg.), *Mündlicher Sprachgebrauch zwischen Normorientierung und pragmatischen Spielräumen* (S. 179–199). Tübingen: Stauffenburg.
- Hörnberger, C. (2019). Selbstbehauptung. Grenzen erkennen und einfordern. In R. Heimann & J. Fritzsche (Hrsg.), *Gewaltprävention in Erziehung, Schule und Verein* (S. 189–204). Wiesbaden: Springer.
- Lange, A. (2009). Die eigene Meinung bilden und vertreten: das Kind als Teil der Gemeinschaft. *Praxis Grundschule*, 32, 41–48.
- Maeck, S. (2021). Warum Neinsagen eine Superkraft ist und wie wir sie anwenden. *Geo Wissen. Selbstfürsorge*, 74, 142–145.
- Peneva, I. & Mavrodiev, S. (2013). A historical approach to assertiveness. *Psychological Thought*, 6(1), 3–26. Abgerufen von [doi:10.5964/psyct.v6i1.14](https://doi.org/10.5964/psyct.v6i1.14) [08.01.2024].
- Peters, T. (n.d.). *Gewaltfreie Kommunikation in der Grundschule*. Abgerufen von <https://tassilopeters.com/wp-content/uploads/2020/03/Gewaltfreie-Kommunikation-in-der-Grundschule.pdf> [08.01.2024].
- Pipas, M. D. & Jaradat, M. (2010). Assertive Communication Skills. *Annales Universitatis Apulensis Series Oeconomica*, 12(2), 647–656. Abgerufen von https://www.researchgate.net/figure/figure-no1-The-right-to-assertiveness-reproduction-after-wwwraufloirno_fig1_227367804 [08.01.2024].
- Wolf, A. (2020). Gekonnte Selbstbehauptung. Wie wir auf respektvolle Weise unsere Interessen durchsetzen. *Psychologie Heute Compact. Die Seele stärken. Für sich einstehen – Resilienter werden – Zuversicht schöpfen*, 62, 15–19.



SELBSTBEHAUPTUNG – Förderblatt



Lehrpersonen können Selbstbehauptung bei ihren Schülerinnen und Schülern in vielen Bereichen fördern:

Fördermaßnahmen	Erklärung	Beispiele
<p>Selbstvertrauen stärken</p>	<p>Ein gesundes Selbstvertrauen ist die Basis einer gesunden Entwicklung. Es ist wichtig, um das eigene Leben aktiv zu gestalten, Konflikte zu lösen und Probleme bewältigen zu können.</p> <p>Schülerinnen und Schüler sollen sich angenommen und wertgeschätzt fühlen – so wie sie sind, mit allen Stärken, Schwächen und Eigenheiten.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Stärken entdecken und fördern (siehe auch <i>Handouts zur Einzelkompetenz Lernmotivation</i>) • Begrüßungsrituale, in denen alle ihren persönlichen Ausdruck finden können: Morgenkreis (Schülerinnen und Schüler erzählen etwas aus ihrem Leben) • Stimmungsbarometer/Blitzlicht („So fühle ich mich gerade.“) • Komplimente erhalten (siehe <i>Komplimentethron</i>) • Lehrpersonen sollen allen Schülerinnen und Schülern die Erfahrung ermöglichen, in der Klassengemeinschaft anerkannt zu sein (siehe <i>Dein Recht auf Selbstbehauptung</i>).
<p>Grenzen setzen</p>	<p>Schülerinnen und Schüler lernen in der Schule sozial, offen und grundsätzlich freundlich zu sein, aber es gibt auch Grenzen – Situationen, in denen sie klar ausdrücken müssen: „Bis hierher und nicht weiter!“ Das Aufzeigen der eigenen Grenzen kann etwa durch Körpersprache, den effizienten Einsatz von verbaler Sprache, das Einfordern von Hilfe oder das Gewinnen von Abstand gelingen.</p> <p>Schülerinnen und Schüler sollen bei alltäglichen kleineren und größeren Übergriffen oder Respektlosigkeiten die eigenen Bedürfnisse und Interessen durch gewaltfreie Gegenreaktionen ausdrücken und verteidigen können.</p> <p>Eng damit verbunden ist die Fähigkeit, „NEIN“ zu sagen.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Persönliches Abstandsbedürfnis erkunden/Übungen mit Körpergrenzen: Schülerinnen und Schüler gehen aufeinander zu – eine/einer sagt „Stopp!“ und streckt die Hand aus, wenn sie/er das Gefühl hat, dass hier ihre/ seine Grenze ist (Reflexion im Anschluss). • Besprechen, welche Abstandsregeln/ Begrüßungsrituale in verschiedenen Ländern üblich sind (angedeutete Verbeugung, drei Küsse links und rechts, Nasen aneinander reiben usw.). • Rollenspiele durchführen („Nein“-Sagen, starke Körpersprache, Hilfe holen usw.) • Protagonistinnen/Protagonisten aus Büchern oder Geschichten, die sich selbst behaupten, können als Modell dienen (z. B. Fuchsin in „Der Findefuchs“, Harry Potter, Ronja Räubertochter, Bastian aus „Die unendliche Geschichte“ usw.). • Buchtipp: Braun, G. & Wolters, D. (2009). <i>Das große und das kleine Nein</i>. Mülheim: Verlag an der Ruhr.



Fördermaßnahmen	Erklärung	Beispiele
Gefühle und Bedürfnisse wahrnehmen	Schülerinnen und Schüler sollen eigene Gefühle bewusst wahrnehmen und verstehen können. Sie sollen lernen: „Meine Gefühle sind richtig und wichtig.“	<ul style="list-style-type: none"> • Übung zur Wahrnehmung von Gefühlen bei sich und anderen (siehe <i>Weitere Links zu Materialien: Selbstlaut, Modul Gefühle</i>)
Ziele und Interessen bewusst machen	Um persönliche Meinungen, Interessen, Ziele usw. ausdrücken und behaupten zu können, muss sich die Schülerin/der Schüler zunächst ihrer/seiner selbst sicher sein. Dabei hilft eine Phase der Überlegung und Selbstreflexion : „Was ist mir wichtig? Was will ich erreichen?“	<ul style="list-style-type: none"> • Deine und meine Werte: In der Klasse sammeln. Was ist wem wichtig? Wo gibt es Gemeinsamkeiten, gibt es Unterschiede? Was sind die drei wichtigsten Werte der Klasse? Was sind meine drei wichtigsten Werte? • Meine Ziele: Was will ich erreichen? – Einzelarbeit und Plenum (kurzfristige und langfristige Ziele)
Entscheidungen treffen	Schülerinnen und Schüler sollen lernen, Informationen zu sammeln, bevor sie Entscheidungen treffen. Dabei ist es wichtig, zwischen Informationen, Annahmen und Interpretationen zu unterscheiden.	<ul style="list-style-type: none"> • Klassenrat (Entscheidungen in der Gruppe treffen, dazu vorher Informationen sammeln, ggf. überprüfen) • Pro- und Kontra-Listen erstellen (siehe <i>Eine eigene Meinung haben und begründen</i>) • Mindmaps (siehe <i>Eine eigene Meinung haben und begründen</i>)
Kommunikation trainieren	Selbstsicherheit in Konfrontationen drückt sich v. a. auch in der Sprache aus, deswegen ist ein Kommunikationstraining (verbal und nonverbal) hilfreich. Schülerinnen und Schüler sollen beschreiben können; eigene Meinungen, Bedürfnisse und Interessen formulieren und gewaltfrei verteidigen können; dabei sollen sie auch andere Perspektiven berücksichtigen, eigene Ziele überdenken und Kompromisse finden können. Voraussetzung dafür ist aktives Zuhören . Lernende sollen die Rolle von Körpersprache (Gestik und Mimik) kennen. Körperhaltungen (gerade und zuversichtlich), Stimme (ruhig) und Blickkontakt können trainiert werden.	<ul style="list-style-type: none"> • Übungen zum aktiven Zuhören (zuhören und spiegeln/wiederholen, was der andere gesagt hat) • Übungen zur Gewaltfreien Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg (siehe Einzelkompetenz <i>Umgang mit Konflikten</i>) • Rollenspiele, Theaterübungen (siehe <i>Kurze Spiele und theaterpädagogische Übungen</i>)
Argumentationsfähigkeit entwickeln	Schülerinnen und Schüler sollen lernen zu argumentieren (mit Behauptung, Begründung und Beispiel).	<ul style="list-style-type: none"> • Übungen zur Meinungsbildung und Begründung (siehe <i>Eine eigene Meinung haben und begründen</i>)



Fördermaßnahmen	Erklärung	Beispiele
Reflexionen durchführen	Es empfiehlt sich, mit Lernenden direkt über Selbstbehauptung zu sprechen und sie nach ihrer Einschätzung zu fragen, wie Verhaltensweisen auf andere wirken (Selbst- und Fremdwahrnehmung). Schülerinnen und Schüler sollen sich auch selbst einschätzen können: Sind sie im Umgang mit anderen eher passiv, selbstbestimmt oder aggressiv?	<ul style="list-style-type: none"> • Rollenspiele mit anschließender Reflexion (mit Beobachterinnen und Beobachtern) • Wie wirkt es auf andere, wenn sich jemand (nicht) selbst behauptet? • Wie hast du dich gefühlt, als ...? • Wie hat es auf die anderen gewirkt? (siehe <i>Selbstbehauptung vs. passive & aggressive Verhaltensweisen</i>) • Selbstwahrnehmung und Fremdwahrnehmung der eigenen Selbstbehauptung



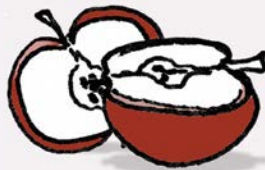
Handouts

Basisliteratur

- Ach, J. S. & Pollmann, A. (2012). Selbstvertrauen, Selbstbehauptung, Selbstwertschätzung. Die Triple-S-Bedingung personeller Autonomie. *Preprints and Working Papers of the Centre for Advanced Study in Bioethics Münster 2012/42*. Abgerufen von https://www.uni-muenster.de/imperia/md/content/kfg-normenbegrueundung/intern/publikationen/ach/42_ach_pollmann_-_triple-s.pdf [08.01.2024].
- Alberti, R. & Emmons M. (2017). *Your Perfect Right: Assertiveness and Equality in Your Life and Relationships* (10th edition). Oakland: Impact Publishers.
- Bocar, A. (2017). Aggressive, Passive, and Assertive: Which Communication Style Is Commonly Used by College Students? *SSRN Electronic Journal*. Abgerufen von [doi:10.2139/ssrn.2956807](https://doi.org/10.2139/ssrn.2956807) [08.01.2024].
- Fachstelle Selbstbewusst (n. d.). *Prävention*. Abgerufen von <https://www.selbstbewusst.at/wozu-machen-wir-das-praevention/> [08.01.2024].
- Hauser, S. & Kreuz, J. (2018). Mündliches Argumentieren in der Schule zwischen pragmatischen Spielräumen und didaktischen Normsetzungen. In G. Albert & S. Diao-Klaeger (Hrsg.), *Mündlicher Sprachgebrauch zwischen Normorientierung und pragmatischen Spielräumen* (S. 179–199). Tübingen: Stauffenburg.
- Hörnberger, C. (2019). Selbstbehauptung. Grenzen erkennen und einfordern. In R. Heimann & J. Fritzsche (Hrsg.), *Gewaltprävention in Erziehung, Schule und Verein* (S. 189–204). Wiesbaden: Springer.
- Lange, A. (2009). Die eigene Meinung bilden und vertreten: das Kind als Teil der Gemeinschaft. *Praxis Grundschule*, 32, 41–48.
- Maeck, S. (2021). Warum Neinsagen eine Superkraft ist und wie wir sie anwenden. *Geo Wissen. Selbstfürsorge*, 74, 142–145.
- Peneva, I. & Mavrodiev, S. (2013). A historical approach to assertiveness. *Psychological Thought*, 6(1), 3–26. Abgerufen von [doi:10.5964/psyct.v6i1.14](https://doi.org/10.5964/psyct.v6i1.14) [08.01.2024].
- Peters, T. (n. d.). *Gewaltfreie Kommunikation in der Grundschule*. Abgerufen von <https://tassilopeters.com/wp-content/uploads/2020/03/Gewaltfreie-Kommunikation-in-der-Grundschule.pdf> [08.01.2024].
- Pipas, M. D. & Jaradat, M. (2010). Assertive Communication Skills. *Annales Universitatis Apulensis Series Oeconomica*, 12(2), 647–656. Abgerufen von https://www.researchgate.net/figure/figure-no1-The-right-to-assertiveness-reproduction-after-wwwraufloirno_fig1_227367804 [08.01.2024].
- Wolf, A. (2020). Gekonnte Selbstbehauptung. Wie wir auf respektvolle Weise unsere Interessen durchsetzen. *Psychologie Heute Compact. Die Seele stärken. Für sich eintreten – Resilienter werden – Zuversicht schöpfen*, 62, 15–19.

Empfehlung

SELBSTBEHAUPTUNG



Handouts



Hier finden Sie exemplarische Übungen und Förderempfehlungen zur Förderung der Selbstbehauptung 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 Förderung von Selbstbehauptung

- Selbstbehauptung vs. passive & aggressive Verhaltensweisen
- Komplimente-Thron
- Dein Recht auf Selbstbehauptung
- Kurze Spiele und theaterpädagogische Übungen
- Eine eigene Meinung haben und begründen

Selbstbehauptung – Links zu Materialien von IQES online

- Blooms Taxonomie: Bewerten
- Eigene Meinung vertreten – beim Feedback angeben

Weitere Links zu Materialien

- Österreichisches Sprachen-Kompetenz-Zentrum
 - Mein Körper kann sprechen: Nonverbale Kommunikation
- Selbstlaut – Fachstelle gegen sexualisierte Gewalt an Schülerinnen und Schülern und Jugendlichen
 - Modul: Grenzen setzen und Hilfe holen
 - Modul: Gefühle

Selbstbehauptung vs. passive & aggressive Verhaltensweisen






Didaktische Hinweise


Material	Leeres Plakat, Kopiervorlage <i>Selbstbehauptung 1</i> für alle Lernenden, Stifte
Ziel	Schülerinnen und Schüler wissen, wie sie durch nonverbale Signale ihre Selbstbehauptung unterstützen und wenden das Wissen in den Übungen an.
Sozialform	Gesamte Klasse bzw. Einzelarbeit
Durchführung	<p>Die Übung eignet sich zum Trainieren von nonverbalen Aspekten der Selbstbehauptung. Schülerinnen und Schüler sollten schon grundlegendes Vorwissen über Selbstbehauptung sowie passive und aggressive Verhaltensweisen haben.</p> <ol style="list-style-type: none"> Die Klasse trifft sich im (Sessel-)Kreis, in der Mitte liegt ein Plakat, unterteilt in drei Spalten: „Aggressives Verhalten“, „Passives Verhalten“ und „Selbstbehauptung“. Gemeinsam werden beispielhafte nonverbale Merkmale (Körperhaltung, Gestik, Blickkontakt und Stimme) zu diesen Verhaltensweisen gesammelt. Die Lehrperson notiert Ideen auf dem Plakat mit, z. B.: <ul style="list-style-type: none"> eine aggressive Person A macht sich groß, hält den Kopf hoch, gestikuliert mit den Armen, hat eine laute Stimme, hat eine wütende Mimik usw. eine passive Person B macht sich klein, steht geduckt, dreht sich weg, schaut auf den Boden, spricht ganz leise usw. Die Lehrperson kann unterstützend folgende Leitfragen stellen: <ul style="list-style-type: none"> Wie sieht eine Person aus, die sich selbst behauptet/aggressiv/passiv ist? Wie steht die Person da? Wie ist die Körperhaltung? Was macht sie mit den Armen? Wo sieht sie hin? Wie spricht sie? Auf Anweisung der Lehrperson sollen die Schülerinnen und Schüler die Verhaltensweisen ausprobieren, vielleicht kommen dabei auch neue Ideen dazu! Abschlussrunde: Jede Schülerin/jeder Schüler versucht aggressives, passives und selbstbehauptendes Verhalten pantomimisch darzustellen. Die jeweilige Nachbarin/der jeweilige Nachbar kann Tipps geben. Die Schülerinnen und Schüler gehen zu ihrem Platz und erhalten das Arbeitsblatt (Kopiervorlage <i>Selbstbehauptung 1</i>). Jede/jeder füllt die Merkmale aus, die sie/er sich gemerkt hat. Dann vergleichen die Lernenden mit der jeweiligen Sitznachbarin/dem Sitznachbarn und ergänzen Ideen.
Hinweis	<ul style="list-style-type: none"> Die nonverbalen Merkmale für Selbstbehauptung sollten wiederholt trainiert werden. Nonverbale Signale (starke aufrechte Körperhaltung, Kopf hochhalten, Schultern zurück geben, Blickkontakt halten, mit ruhiger Stimme sprechen) wirken sich positiv auf das Selbstbewusstsein und auf die Selbstbehauptung aus. Video-Tipp für Lehrpersonen: www.ted.com/talks/amy_cuddy_your_body_language_may_shape_who_you_are?referrer=playlist-the_most_popular_talks_of_all



Quelle: Frei nach Pössel, P., Smith, E. & Alexander, O. (2018). LARS&LISA: a universal school-based cognitive-behavioral program to prevent adolescent depression. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 31, Artikel 23. Abgerufen von <https://doi.org/10.1186/s41155-018-0104-1> [08.01.2024].

Selbstbehauptung, aggressives und passives Verhalten: Merkmale sammeln

	Aggressives Verhalten	Selbstbehauptung	Passives Verhalten
			
Körpersprache, Haltung			
Blickkontakt			
Stimme			
Sonstiges			

 Das versuche ich in nächster Zeit bei mir zu beachten:

Quelle: Frei nach Pössel, P., Smith, E. & Alexander, O. (2018). LARS&LISA: a universal school-based cognitive-behavioral program to prevent adolescent depression. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 31, Artikel 23. Abgerufen von <https://doi.org/10.1186/s41155-018-0104-1> [08.01.2024].

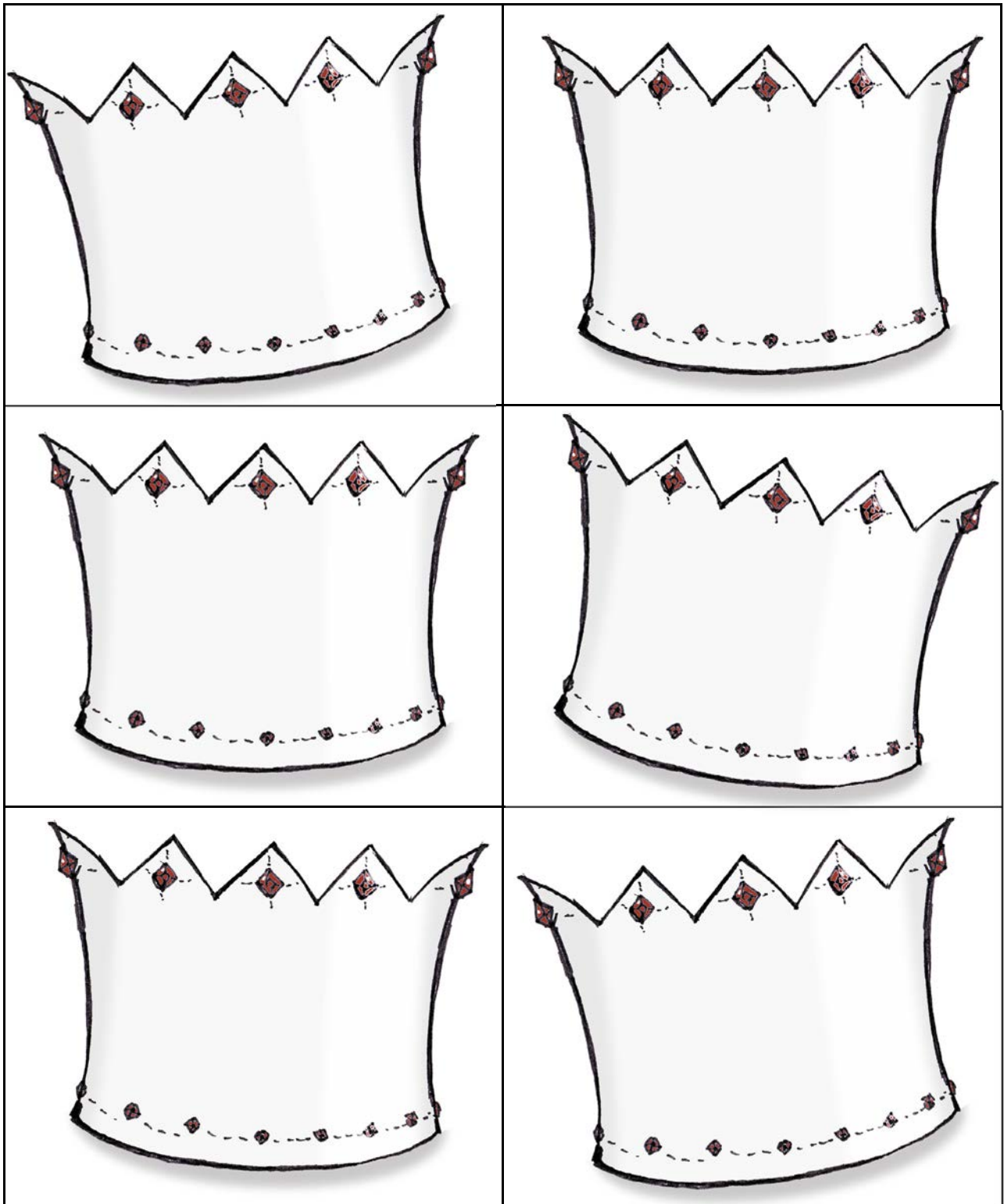
Komplimente-Thron



Didaktische Hinweise

Material	Ein Kuvert pro Kind, (Brief-)Papier, Komplimente-Kärtchen (Kopiervorlagen <i>Selbstbehauptung 2A</i> & <i>Selbstbehauptung 2B</i>), Sprechsymbol (kleiner Ball, Krone usw.)
Ziel	Schülerinnen und Schüler formulieren wertschätzende Botschaften. Schülerinnen und Schüler erfahren sich als willkommene und wertgeschätzte Mitglieder in der Klassengemeinschaft (Selbstwertstärkung).
Sozialform	Gesamte Klasse
Durchführung	<p>Vorbereitung: Im Vorfeld sollte mit den Schülerinnen und Schülern besprochen werden, was Komplimente sind und wie man sie formulieren kann.</p> <p>Die gemeinsam gesammelten Formulierungsmöglichkeiten können anschließend mit den vorbereiteten Satzanfängen von den Kärtchen (Kopiervorlage <i>Selbstbehauptung 2A</i>) verglichen werden. Auf den leeren „Kronen-Kärtchen“ (Kopiervorlage <i>Selbstbehauptung 2B</i>) können zusätzliche Formulierungen notiert werden.</p> <p> Tipp: Diese „Kronen-Kärtchen“ bleiben so lange im Klassenraum hängen, bis alle Schülerinnen und Schüler einmal auf dem Komplimente-Thron Platz genommen haben.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Es wird geklärt, in welcher Reihenfolge die Schülerinnen und Schüler am Komplimente-Thron Platz nehmen: z. B. Lernende melden sich freiwillig, der Zufall entscheidet, nach alphabetischer Reihenfolge oder die Lehrperson erstellt eine Liste. Tipp: Jeden Freitag nehmen drei Schülerinnen/Schüler auf dem Komplimente-Thron Platz. 2. Eine Schülerin/ein Schüler setzt sich auf den Komplimente-Thron. Die anderen Mitschülerinnen und Mitschüler stellen oder setzen sich reihum. Die Komplimente-Kärtchen hängen sichtbar im Klassenraum oder können für die Zeit der Übung auch in die Mitte gelegt werden. 3. Die Schülerin/der Schüler, die/der gerade ein Kompliment formuliert, hält ein Sprechsymbol (z. B. einen kleinen Ball, eine Krone usw.) in der Hand. Dieses wird weitergegeben, um sichtbar zu machen, wer gerade an der Reihe ist. 4. Die Schülerinnen und Schüler formulieren nacheinander ihre Komplimente für die Schülerin/den Schüler auf dem Thron. Auch die Lehrperson beteiligt sich. 5. Die Lehrperson notiert parallel die Komplimente für die jeweilige Schülerin/den jeweiligen Schüler auf dem (Brief-)Papier. Dieser „Komplimente-Brief“ wird der Schülerin/dem Schüler in einem schön gestalteten Kuvert mit nach Hause gegeben. So können die Komplimente (wiederholt) auch mit Familienangehörigen gelesen werden.
Hinweis	<ul style="list-style-type: none"> • Anstatt eines eigenen Komplimente-Throns kann die Schülerin/der Schüler in der Mitte eines Sitzkreises Platz nehmen, z. B. auf einem leicht erhöhten Sessel. In vielen Klassen gibt es auch sogenannte „Geburtsplatz“, die dafür genutzt werden können. • Die Übung kann zu verschiedenen Zeitpunkten und auch wiederholt durchgeführt werden: z. B. am Beginn/Ende jedes Schuljahres als Ritual für die Stärkung der Klassengemeinschaft. • Diese Übung ist auch unter dem Begriff „Warme Dusche“ bekannt, es gibt viele Varianten. • Die Sammlung der Komplimente kann Teil eines Portfolios werden.

<p>Ich finde dich super, weil ...</p>	<p>Ich finde dich cool, weil ...</p>
<p>Toll, dass du in meiner Klasse bist, weil ...</p>	<p>Ich finde es beeindruckend, wie du ...</p>
<p>Mein Kompliment für dich ist: ...</p>	<p>Du kannst stolz auf dich sein, weil ...</p>



Dein Recht auf Selbstbehauptung



Didaktische Hinweise

Material	Poster (Kopiervorlage <i>Selbstbehauptung 3</i>)
Ziel	Schülerinnen und Schüler werden sich ihres Rechts auf Selbstbehauptung bewusst und ihr Selbstbewusstsein wird gestärkt.
Sozialform	Je nach Relevanz/Klassensituation: gesamte Klasse, Kleingruppe oder Einzelgespräche
Durchführung	<p>Das Poster kann als Impuls für ein Gespräch über Selbstbehauptung dienen und dann in der Klasse hängen bleiben. Es zielt vorwiegend auf die Stärkung des Selbstbewusstseins ab und dient zur Unterstützung von Schülerinnen und Schülern, die zu passiven Verhaltensweisen neigen.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Die Klasse trifft sich im Sesselkreis, das Poster liegt in der Mitte. 2. Die einzelnen Aussagen werden anhand folgender Leitfragen besprochen: <ul style="list-style-type: none"> • Was ist damit gemeint? • Wo gibt es Grenzen? Welche Regeln und Verpflichtungen (z. B. Klassenregeln) sind damit verbunden? • Weiß jemand ein Beispiel (Buch, Umfeld, persönliche Erfahrung), bei dem jemand sein Recht auf Selbstbehauptung nicht gekannt hat/sich nicht getraut hat, es umzusetzen? • Welchen dieser Sätze könnte Figur X (aus einer Geschichte, die die Klasse kennt) gut brauchen? Was würdest du ihr/ihm sagen? 3. Jede Schülerin/jeder Schüler sucht sich einen Satz aus, den sie/er gut findet bzw. sich merken will und wiederholt den Satz laut.
Hinweis	Affirmationen (wie die Sätze am Poster) können das Denken und Fühlen der Schülerinnen und Schüler beeinflussen und sie so in ihrer Selbstbehauptung stärken.

Dein Recht auf Selbstbehauptung

Für jedes Kind bei uns in der Klasse gilt



Grafik nach: Pipas, M. D. & Jaradat, M. (2010). Assertive Communication Skills. *Annales Universitatis Apulensis Series Oeconomica*, 12(2), 647–656. Abgerufen von https://www.researchgate.net/figure/figure-no1-The-right-to-assertiveness-reproduction-after-wwwraufloirno_fig1_227367804 [20.02.2022].

Eine eigene Meinung haben und begründen



Didaktische Hinweise

Material	Kopiervorlagen <i>Selbstbehauptung 4A</i> und <i>4B</i>
Ziel	Schülerinnen und Schüler drücken ihre Meinung aus und begründen sie.
Sozialform	Einzelarbeit, Gruppenarbeit
Durchführung	<ol style="list-style-type: none"> 1. Die Schülerinnen und Schüler erhalten die Kopiervorlage <i>Selbstbehauptung 4A</i>. 2. Die Lehrperson bespricht die (fiktive) Ausgangssituation. Die Aufgabe wird gemeinsam gelesen und Fragen oder schwierige Wörter werden geklärt. 3. In Einzelarbeit bearbeiten die Schülerinnen und Schüler die ersten beiden Übungen, danach werden die Ergebnisse verglichen. Schülerinnen und Schüler, denen etwas fehlt, ergänzen. Im Anschluss wird die letzte Übung gemacht (kann auch als Hausübung aufgegeben werden). 4. Das zweite Arbeitsblatt (Kopiervorlage <i>Selbstbehauptung 4B</i>) kann in einer anschließenden Stunde bearbeitet werden. Der Ablauf ist ähnlich. Die ersten beiden Fragen werden in Einzelarbeit versucht und verglichen. In der letzten Aufgabe geht es darum, die eigene Meinung in Kleingruppen mit anderen Schülerinnen und Schülern auszutauschen. Jede Schülerin/jeder Schüler sagt ihre/seine Meinung und begründet diese. Wichtig ist dabei, gemeinsame Gesprächsregeln einzuhalten (z. B. ausreden lassen, zuhören, jeder darf sprechen usw.). 5. Schlussrunde im Plenum: Jede Schülerin/jeder Schüler stellt das Lieblingsspiel einer/eines anderen Lernenden aus der Kleingruppe vor und sagt warum sie/er das Spiel so gern mag.
Hinweis	<ul style="list-style-type: none"> • Die Übung eignet sich für die 3. und 4. Klasse Volksschule. • Ähnliche Übungen können mit anderen Themen erprobt werden, die für die Schülerinnen und Schüler aktuell relevant sind.

Quellen:

Kroll-Gabriel, S. (2018). *Mündliches und schriftliches Argumentieren. Kopiervorlagen für ein altersgerechtes Argumentationstraining im Deutschunterricht der Grundschule*. Augsburg: Auer-Verlag. (Musterseiten online <https://www.auer-verlag.de/pp08120-mundliches-schriftliches-argumentieren.html> [08.01.2024]).

Kroll-Gabriel, S. (2019). *Dafür oder dagegen? – Meinungsbildung und Argumentieren in der Grundschule*. RAAbits Grundschule 3/4 Mai 2019. Stuttgart: Dr. Josef Raabe Verlags-GmbH. Abgerufen von https://www.raabe.de/media/pdf/2a/6f/71/RAAbits_Grundschule_3-4_D_Argumentieren.pdf [08.01.2024].

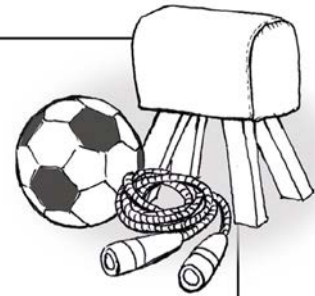
Name: _____

Datum: _____

Eine eigene Meinung haben und begründen

a) Gedanken in einer Mindmap ordnen

Diese Wörter können dir helfen: Zeit, Hausübungen, Gesamtunterricht, Gesundheit, Spaß, Interessen, Trainerin/Trainer, Turnhalle,...



Bist du für oder gegen mehr Sport in der Schule? Ordne deine Ideen.

_____				_____
_____	für	Mehr Sport in der Schule	gegen	_____
_____				_____

Schreibe die Sätze fertig.

Ich finde mehr Sport in der Schule gut, weil ...

Ich finde mehr Sport in der Schule schlecht, weil ...

Bist du für oder gegen mehr Sport in der Schule? Schreibe deine Meinung auf:

Ich bin _____ mehr Sport in der Schule, weil

Name: _____

Datum: _____

Eine eigene Meinung haben und begründen

b) Deine Meinung begründen



Welches Spiel ist dein Lieblingsspiel?



Warum magst du dieses Spiel so gerne?

Ich mag das Spiel gerne, weil ...

Sprecht in der Gruppe über eure Lieblingsspiele.
Denkt an die Gesprächsregeln.



Kroll-Gabriel, S. (2019). *Dafür oder dagegen? – Meinungsbildung und Argumentieren in der Grundschule*. RAAbits Grundschule 3/4 Mai 2019. Stuttgart: Dr. Josef Raabe Verlags-GmbH. Abgerufen von https://www.raabe.de/media/pdf/2a/6f/71/RAAbits_Grundschule_3-4_D_Argumentieren.pdf [08.01.2024].

Kurze Spiele und theaterpädagogische Übungen



Spiegelung von Bewegungen

Ziel: Wahrnehmung der anderen; Körpererfahrung/Experimentieren mit dem eigenen Körper

1. Alle stehen im Kreis. Eine Schülerin/ein Schüler macht eine Bewegung, die Nachbarin/der Nachbar imitiert die Bewegung und fügt eine neue hinzu. Die/der nächste fügt wieder eine Bewegung dazu und so weiter (gleiches Prinzip wie „Ich packe meinen Koffer“). Wird es zu schwierig, fängt man neu an.
2. Zwei Schülerinnen und Schüler stehen sich gegenüber. Jeweils eine Schülerin/ein Schüler macht eine Bewegung, die zweite Person kopiert die Bewegung, dann ist Rollentausch. In einem zweiten Schritt wird wieder die Bewegung von der Partnerin/dem Partner wiederholt, aber in „vergrößerter“ Form (z. B. vorsichtig die Hand heben = groß winken).
3. Eine Schülerin/ein Schüler versucht nur mittels Mimik ein Gefühl auszudrücken, die andere Person spiegelt.



Blickkontakt

Ziel: Schulung der Aufmerksamkeit und Wahrnehmung, Aufbau von Selbstbewusstsein

1. Alle Schülerinnen und Schüler stehen im Kreis und suchen Blickkontakt mit einer anderen Person.
2. Hat jemand eine Partnerin/einen Partner gefunden (d. h. die Blicke treffen sich), wechseln die beiden die Plätze. Dabei sollen sie versuchen, sich möglichst lange anzusehen und den Kontakt so aufrecht zu erhalten.

Begrüßung/Begegnung mit einer Person

Ziel: Bewusstmachung von Körpersprache (Abneigung, Zuneigung, Nähe, Distanz, Augenkontakt oder Vermeidung von Kontakt, Körperhaltung usw.)

1. Die Klasse wird in zwei Gruppen geteilt, diese stehen sich gegenüber. Dann wechseln jeweils zwei gegenüberstehende Schülerinnen und Schüler den Platz und begrüßen sich dabei mit Namen und Gestik (entweder alle gleichzeitig oder die Lehrperson nennt zwei Namen).
2. Die Lehrperson gibt ab dem zweiten Durchgang Regeln für die Begrüßung vor:
 - Tempo: Normalzeit oder in Zeitlupe
 - Verschiedene Formen der Begegnung: z. B. „Stell dir vor, du triffst eine Person, die du gern magst/die du kaum kennst/vor der du dich fürchtest usw.“
 - Ohne Sprache, nur mit Pantomime

Los geht's

Ziel: Schulung der Wahrnehmung, Bewusstmachung der körperlichen Präsenz

1. Alle gehen durch den Raum (auf Abstand achten).
2. Sobald jemand stehen bleibt, müssen alle stehen bleiben; wenn jemand wieder losgeht, gehen alle los.

Interaktives Erzählen/Sprechen

Ziel: Bewusstmachung der Wirkung von Gestik, Mimik, Intonation

1. In einem Halbkreis werden Zettel auf den Boden gelegt. Auf diesen stehen Wörter wie: LEISE, LAUT, LANGSAM, SCHNELL, GEBEGTE HALTUNG, AUFRECHT STEHEN, GESTIKULIEREN, „ÄHHH“ SAGEN usw.
2. Die Lehrperson stellt sich vor den Halbkreis und erzählt/liest eine Geschichte (vor). Die Schülerinnen und Schüler haben nun die Möglichkeit, durch Aufheben und Vorzeigen eines Zettels die Vortragsweise der erzählenden Lehrperson zu beeinflussen. (Man sollte zuvor vereinbaren, dass immer nur alle paar Sekunden eine einzige Anweisung hochgehoben werden darf, damit es nicht zu chaotisch wird, ggf. darf jede Schülerin/jeder Schüler reihum einen Zettel hochhalten.)
3. Wenn eine Schülerin/ein Schüler möchte, darf sie/er die nächste Geschichte vorlesen.

Quelle: Bildungsserver Berlin Brandenburg, https://bildungsserver.berlin-brandenburg.de/fileadmin/bbb/unterricht/faecher/sprachen/franzoesisch/sek2/5_PK_Theaterpaed._Uebungen.pdf [08.01.2024].



SELBSTBEHAUPTUNG – Links zu Materialien

Links zu Materialien von IQES online

- **Blooms Taxonomie: Bewerten**
<https://www.iqesonline.net/unterrichten/aufgaben/werkzeuge-kompetenzrad-fragewuerfel-aufgabenmap>
- **Eigene Meinung vertreten – beim Feedback angeben**
<https://www.iqesonline.net/feedback/feedback-von-schuelern-und-schuelerinnen/feedback-methoden>

Weitere Links zu Materialien

- **Österreichisches Sprachen-Kompetenz-Zentrum**
Mein Körper kann sprechen: Nonverbale Kommunikation
http://www.oesz.at/download/publikationen/kiesel/3.6_nonverbale_kommunikation.pdf
- **Selbstlaut – Fachstelle gegen sexualisierte Gewalt an Schülerinnen und Schülern und Jugendlichen**
Modul: Grenzen setzen und Hilfe holen
Modul: Gefühle
<https://selbstlaut.org/publikationen-und-materialien/unsere-materialien>

SELBSTREFLEXION – Infoblatt



Items aus dem
Fragebogen zu
Selbstreflexion



Die Schülerin/der Schüler schätzt eigene Fähigkeiten realistisch ein, ...

- ist sich eigener Stärken und Schwächen bewusst,
- denkt darüber nach, wie sie/er sich verhält und was sie/er verbessern kann und
- kann mit Kritik umgehen.

*„Ohne Reflexion gleicht der Erfolg einem Lottogewinn:
erfreulich, aber nicht wiederholbar.“*

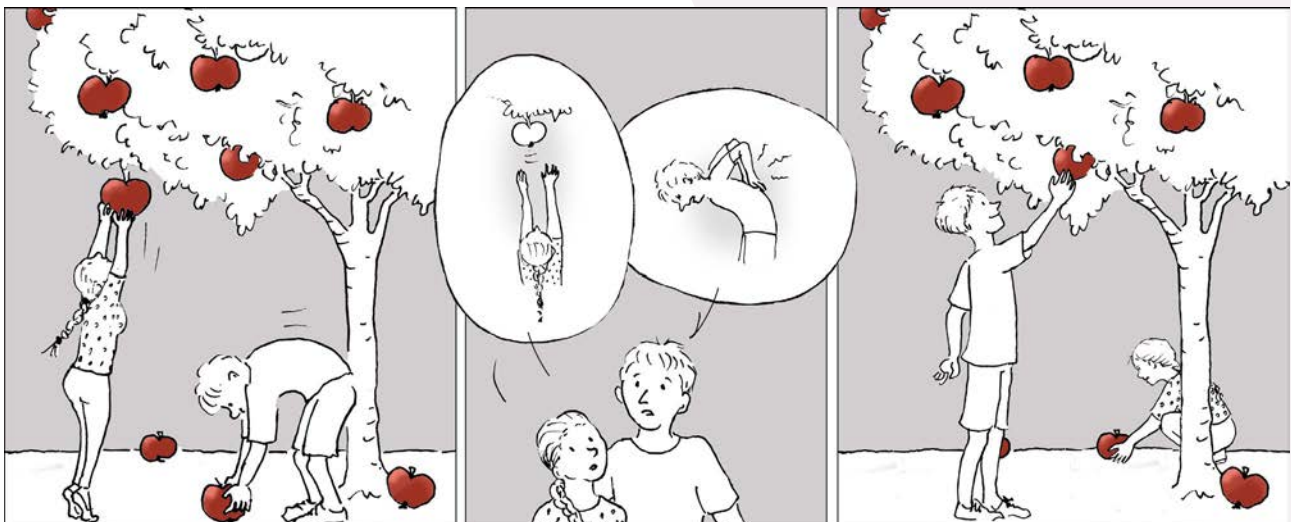
Christina Hager

Selbstreflexion bedeutet, ...

- das eigene Denken, Fühlen und Handeln zu reflektieren und bewusst wahrzunehmen,
- über die eigenen Stärken und Schwächen nachzudenken und
- daraus Erkenntnisse zu erlangen, die für anstehende Entscheidungen und künftiges Handeln genutzt werden können.

Selbstreflexion hilft Schülerinnen und Schülern dabei, ...

- ihre eigenen Stärken besser einsetzen und an ihren Schwächen gezielt arbeiten zu können,
- sich ihrer Verhaltensmuster bewusst zu werden und so ihr Verhalten besser steuern zu können und
- Kritik besser annehmen und Misserfolge besser verarbeiten zu können.



Verschiedene Aspekte spielen bei Reflexionsprozessen eine entscheidende Rolle:

- **Erfahrung und Kontinuität**

Damit Schülerinnen und Schüler herausfinden können, welche Lernstrategien (siehe *Lernstrategien*) beim Aneignen von neuem Wissen oder neuen Fertigkeiten und Fähigkeiten die richtigen sind, müssen sie verschiedene Strategien ausprobieren und sich der Herausforderung des Lernens immer wieder stellen. Dadurch sammeln sie Erfahrung, die durch Reflexion kontinuierlich analysiert und gebündelt werden sollte. Auf diesen Erkenntnissen bauen die Schülerinnen und Schüler dann während des nächsten Lernprozesses auf.

- **Fokus auf Stärken lenken**

Der Fokus in der Selbstreflexion sollte auf den persönlichen Stärken liegen. Besonders nach Erfolgen ist es wichtig, darüber nachzudenken, warum etwas gut gelungen ist, um so Handlungsweisen für die Zukunft ableiten zu können (siehe Selbstwirksamkeit), denn:

„Wer nicht weiß, was er gut macht und warum es gut ist, kann seine Stärken nicht ausbauen und auch nicht zum Ausgleichen vorhandener Schwächen nutzen.“ (Hager, 2009)

- **Fehler als Chance**

Überarbeiten, Verbessern und Richtigstellen sind wichtige Aspekte des Lerngeschehens. Wenn Schülerinnen und Schüler aktiv in diesen Prozess eingebunden sind, übernehmen sie mehr Verantwortung für ihr Schaffen und denken bewusst über die Entstehung und Vermeidung von Fehlern nach.

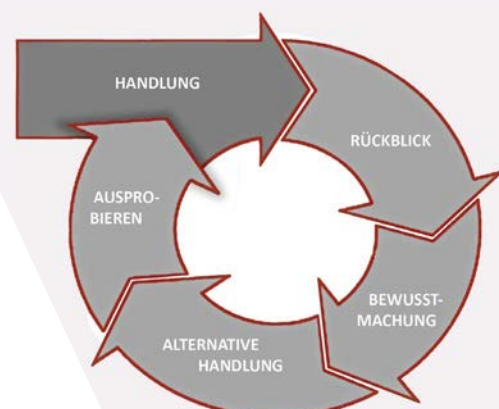
Montessori-Materialien sind etwa so aufgebaut, dass den Lernenden die Kontrolle über das Material selbst möglich ist. Damit verliert ein Fehler an Dramatik und „wird zu einem Gefährten, der mit uns lebt und einen Sinn hat“. (Montessori, 1989, S. 222)

- **Umgang mit Kritik**

Kritikfähigkeit muss kontinuierlich von Schülerinnen und Schülern im sozialen Umfeld der Schule ausprobiert und trainiert werden. Das bedeutet einerseits, Kritik sachlich und gerechtfertigt formulieren und andererseits akzeptieren und produktiv verarbeiten zu können.

Reflexionsspirale

Selbstreflexion spielt eine zentrale Rolle bei der Entwicklung *aller* Kompetenzen (Jahncke, 2015, S. 3). Durch das Reflektieren der eigenen Lern- und Entwicklungsprozesse, der persönlichen Stärken und Schwächen können diese immer wieder neu bewertet und adaptiert werden. **Die einzelnen Phasen einer Selbstreflexion** (Korthagen, 1999) **bilden einen Kreislauf**, der sich durch Erkennen und Wiederholen wie eine Spirale fortsetzt.



1. **Handlung:** Der Selbstreflexionsprozess beginnt mit einer ausgeführten Handlung.
2. **Rückblick:** Die Handlung wird retrospektiv betrachtet.
3. **Bewusstmachung:** Die wesentlichen Aspekte der Handlung werden bewusstgemacht.
4. **Alternative Handlung:** Mögliche alternative Handlungen werden gedanklich durchgespielt.
5. **Ausprobieren:** Eine andere Handlungsmöglichkeit wird ausprobiert.
6. **Handlung:** Der Reflexionsprozess beginnt von Neuem – es entsteht eine Spirale.

Basisliteratur

Hager, C. (2009). *Selbstreflexion*. Wien: Pädagogische Hochschule Wien. Abgerufen von http://www.ectaveo.ch/Mediathek/2015/01/Hager_6.-Selbstreflexion-DE.pdf [20.12.2023].

Hammer, F. (2010). Fehler als Lernchance. Zum Aufbau einer Fehlerkultur. *Schulverwaltung Nordrhein-Westfalen. Zeitschrift für Schulleitung und Aufsicht*, 21(6), 169–170.

Hilzensauer, W. (2008). Theoretische Zugänge und Methoden zur Reflexion des Lernens. Ein Diskussionsbeitrag. *Bildungsforschung*, 5. Abgerufen von <https://bildungsforschung.org/ojs/index.php/bildungsforschung/issue/view/10> [20.12.2023].



Jahncke, H. (2015). Das Portfoliokonzept als Methode zur Beförderung von Selbstreflexionsprozessen von angehenden Lehrerinnen und Lehrern. *bwp@Berufs- und Wirtschaftspädagogik*, 28, 1–24. Abgerufen von http://www.bwpat.de/ausgabe28/jahncke_bwpat28.pdf [20.12.2023].

Korthagen, F. (1999). Linking Reflection and Technical Competence: the logbook as an instrument in teacher education. *European Journal of Teacher Education*, 22(2/3), 191–207.

Montessori, M. (1989). *Das kreative Kind. Der absorbierende Geist*. Freiburg: Herder.

SELBSTREFLEXION – Förderblatt



Reflexion in der Schule kann in **verschiedenen Settings** stattfinden:

- gemeinsam in der Gruppe mit direkter oder indirekter Anleitung durch die Lehrperson,
- im Dialog mit Peers,
- im Einzeldialog mit der Lehrperson oder
- selbstständig in Einzelarbeit, z. B. mit persönlichen Unterlagen und Notizen.

Reflexion über Stärken und Schwächen

Das Nachdenken über die eigenen Stärken und Schwächen kann durch richtig eingesetztes **Feedback und Lob** unterstützt werden.

Schülerinnen und Schüler fühlen sich ermutigt, wenn Lehrpersonen **die Arbeitsleistungen beurteilen und nicht die Lernenden in ihrer Persönlichkeit**. Dadurch wird ihnen bewusst, was sie gut gemacht haben und dass sie selbstständig etwas verändern können. Ein gutes Beispiel führt Franz Hammer (2010, S. 170) aus:

„Eine Schülerin kommt mit einem Heft, in dem sie Wörter möglichst schön aufgeschrieben hat, zum Lehrer und zeigt ihm das Ergebnis. Er sieht sofort ein Wort, das mehrmals ausradiert wurde und nach wie vor nicht seinen Vorstellungen entspricht. Der Lehrer ist verleitet, sofort dieses noch nicht gelungene Wort hervorzuheben und zu einem nochmaligen Schreiben anzuregen. Er hält sich jedoch zurück und fragt das Kind, welche Wörter ihm gut gelungen sind. Das Kind zeigt auf einige Wörter, worauf der Lehrer antwortet: ‚Das finde ich auch, dass du diese Wörter sehr genau und regelmäßig geschrieben hast.‘ ‚Aber dieses Wort‘, sagt die Schülerin, ‚ist mir nicht gelungen, da musste ich dreimal radieren. Ich glaube, das schreib ich noch einmal.‘ ‚Ja, ich denke, wenn du das Wort in einer neuen Zeile nochmals schreibst, gelingt es dir besser.“

Reflexion über das eigene Lernen (siehe auch Einzelkompetenz *Lernstrategien*)

Beim Nachdenken über das Lernen kann der Fokus auf den Lerngegenstand oder die Lernhandlung gerichtet werden (Hilzensauer, 2008). Die folgenden **Leitfragen für Reflexionsprozesse** dienen zur Orientierung und sollten von der Lehrperson in **Umfang und Formulierung an den jeweiligen Entwicklungsstand** der Schülerinnen und Schüler **angepasst** werden.

Reflexion über den LERNGEGENSTAND (Was wird gelernt?)

= nachdenken, was man bereits gelernt hat und was man noch lernen muss, um ein Lernziel zu erreichen

- Was ist mein konkretes Lernziel?
- Was habe ich bereits gelernt und was muss ich noch lernen, um mein Lernziel zu erreichen?
- Kann ich mein Lernziel erreichen oder muss ich den Lernweg oder das Lernziel adaptieren?
- Woran merke ich, dass ich mein Lernziel erreicht habe?

Auf Basis der Reflexion wird analysiert, ob das **Lernziel sinnvoll** ist und **effektiv** erreicht werden kann oder ob entweder der Lernweg oder das Lernziel adaptiert werden müssen.

Reflexion über die LERNHANDLUNG (Wie wird gelernt?)

= nachdenken, auf welche Art und Weise man effektiv lernen kann (Planung, Lernstrategien usw.)

- Wann habe ich das letzte Mal richtig gut gelernt?
- Wie habe ich da gelernt? Was genau habe ich gemacht?
 - Was habe ich gemacht, um mir Informationen gut zu merken?
 - Was habe ich gemacht, um die Zusammenhänge gut zu verstehen?
- Was habe ich gemacht, um mir Informationen gut zu merken?
- Was habe ich gemacht, um die Zusammenhänge gut zu verstehen?
- Wie plane ich meine Lernschritte?
- Wie organisiere ich meinen Arbeitsplatz?
- Welche Inhalte lerne ich gerne allein, welche lieber mit anderen (mit wem)?
- Zu welcher Tageszeit lerne ich am besten?
- Muss es ganz ruhig sein oder kann ich mich bei Hintergrundgeräuschen besser konzentrieren?
- Was möchte ich auf jeden Fall wieder so machen?
- Was versuche ich auf einem anderen Weg? Was genau werde ich versuchen?

Es empfiehlt sich, auf Basis dieser Reflexion **drei konkrete Handlungsschritte und/oder Lernstrategien** schriftlich oder bildlich **festzuhalten**, an denen sich eine Schülerin/ein Schüler bis zur nächsten Reflexion über die Lernhandlung orientiert.

Reflexion über NICHT FACHBEZOGENE Lernprozesse und Handlungen

= nachdenken über personale, motivationale und soziale Aspekte

Personale Aspekte

- Selbstwirksamkeit
- Selbstbehauptung

- Wie gehe ich damit um, wenn etwas nicht so gut funktioniert (hat)? Welche Hilfe benötige ich (z. B. von einer Lehrperson), damit es das nächste Mal besser funktioniert?
- Sage ich meine Meinung nachdrücklich genug, wenn mir etwas wichtig ist?
- Kann ich gut „Nein“ oder „Stopp“ sagen, wenn mir etwas zu viel ist? Was oder wer hilft mir, besser bzw. schneller „Nein“ oder „Stopp“ zu sagen?

Motivationale Aspekte

- Engagement
- Lernmotivation
- Ausdauer

- Welche schwierige Aufgabe habe ich vor Kurzem geschafft? Wie habe ich begonnen? Wie habe ich weitergearbeitet? Wie schaffe ich es, mich nicht ablenken zu lassen?
- Wie entscheide ich, was ich als Erstes, als Zweites und als Drittes mache? Kann ich mir meine Aufgaben gut einteilen? Was oder wer würde mir bei der Planung helfen?
- Was interessiert mich im Moment besonders? Was möchte ich gut können? Wie könnte mich meine Lehrerin/mein Lehrer dabei unterstützen?

Reflexion über NICHT FACHBEZOGENE Lernprozesse und Handlungen

= nachdenken über personale, motivationale und soziale Aspekte

Soziale Aspekte

- Kooperationsfähigkeit
- Umgang mit Konflikten
- Umgang mit Vielfalt

- Welche Mitschülerin/welchen Mitschüler frage ich, wenn ich Hilfe benötige?
- Kann ich es aushalten, wenn jemand eine andere Meinung hat als ich? Welchen Konflikt konnte ich zuletzt gut lösen? Was hat mir geholfen, eine Lösung zu finden, die für alle gut war?
- Was bedeutet Gerechtigkeit (in der Schule/Klasse) für mich? Gelten für alle Schülerinnen und Schüler in meiner Klasse immer die gleichen Regeln? Welche Regeln sollen für alle gleich sein, welche können verschieden sein?

Auf Basis der Reflexion wird analysiert, welche personalen, motivationalen und sozialen Aspekte den Lernprozess beeinflussen.

Basisliteratur

Hager, C. (2009). *Selbstreflexion*. Wien: Pädagogische Hochschule Wien. Abgerufen von http://www.ectaveo.ch/Mediathek/2015/01/Hager_6.-Selbstreflexion-DE.pdf [20.12.2023].

Hammer, F. (2010). Fehler als Lernchance. Zum Aufbau einer Fehlerkultur. *Schulverwaltung Nordrhein-Westfalen. Zeitschrift für Schulleitung und Aufsicht*, 21(6), 169–170.

Hilzensauer, W. (2008). Theoretische Zugänge und Methoden zur Reflexion des Lernens. Ein Diskussionsbeitrag. *Bildungsforschung*, 5. Abgerufen von <https://bildungsforschung.org/ojs/index.php/bildungsforschung/issue/view/10> [20.12.2023].

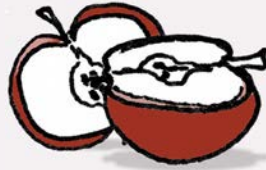


Jahncke, H. (2015). Das Portfoliokonzept als Methode zur Beförderung von Selbstreflexionsprozessen von angehenden Lehrerinnen und Lehrern. *bwp@Berufs- und Wirtschaftspädagogik*, 28, 1–24. Abgerufen von http://www.bwpat.de/ausgabe28/jahncke_bwpat28.pdf [20.12.2023].

Korthagen, F. (1999). Linking Reflection and Technical Competence: the logbook as an instrument in teacher education. *European Journal of Teacher Education*, 22(2/3), 191–207.

Montessori, M. (1989). *Das kreative Kind. Der absorbierende Geist*. Freiburg: Herder.

SELBSTREFLEXION



Handouts



Hier finden Sie exemplarische Übungen und Förderempfehlungen zum Training der Selbstreflexion bei Schülerinnen und Schülern. Die angebotenen Materialien sind folgendermaßen aufgebaut:

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

Übungen zum Training von Selbstreflexion

- Verschiedene Methoden zur Selbstreflexion
- Meine Stärkenlokomotive
- Kritik annehmen/Kritik aussprechen (zwei Handouts)
- Selbstreflexion – Badges

Selbstreflexion – Links zu Materialien von IQES online

- Diverse Feedbackmethoden: Zielscheibe, Blitzlicht, Karten, Kopfstandmethode, Vier-Ecken-Methode, Stimmungsbarometer
- Kurzfeedback-Formen
- Evaluationscenter: Klassenführung und Klassenklima
- Lerngesprächsringe: das Lernen zum Thema machen

Verschiedene Methoden zur Selbstreflexion



Skala/Linie/Band 0–10

1. Die Skala kann eine gedachte Linie durch den Raum sein oder mit Kreppband auf dem Boden markiert werden.
(0 = Trifft absolut nicht zu/10 = Trifft vollkommen zu)



2. Die Lehrperson stellt eine Aussage in den Raum, z.B. „Diese Woche habe ich meine Hausaufgaben erledigt.“
3. Die Schülerinnen und Schüler stellen sich nun auf den für sie richtigen Platz.
4. Einzelne Schülerinnen und Schüler erklären, warum sie genau an dieser Stelle der Skala stehen.

Weitere aufschlussreiche Fragen sind:

- „Welche Stufe auf der Skala möchtest du erreichen, damit du für dich zufrieden bist?“
- „Was brauchst du/was kannst du tun, um die nächste Stufe der Skala zu erreichen?“

Reflexionskarten

Reflexionskarten können je nach Situation und Bedarf erstellt werden. Die hier gesammelten Fragen bzw. Aussagen können (beliebig verändert bzw. ergänzt) auf Karten geschrieben werden (siehe auch *Handouts zu Lernstrategien: Lernstrategien 2A*).

- **Thema Konfliktsituationen**
 - Ich habe mich geärgert, weil ...
 - Ich war traurig, weil ...
 - Ich habe mich allein gefühlt, weil ...
 - Das könnte mir weiterhelfen: ...
 - Das wünsche ich mir: ... / Das wünsche ich mir noch: ...
 - Mir geht es gut, wenn/weil ... (Wünsche)
 - Dazu habe ich eine Idee: ...
 - Mir ist wichtig, dass ...
 - Das möchte ich noch sagen: ...



- **Thema „Aus meinem Leben in der Schule“**
 - Das habe ich in der Schule entdeckt: ...
 - Das habe ich draußen entdeckt oder beobachtet: ...
 - Heute möchte ich etwas zeigen: ... / Heute möchte ich euch zeigen, dass ...
 - Heute habe ich jemandem geholfen: ...
 - Heute hat mir jemand geholfen: ...
 - Das fand ich diese Woche besonders schön: ...
 - Das hat mir diese Woche besonders viel Spaß gemacht: ...
 - Das hat mir diese Woche am wenigsten Spaß gemacht: ...
 - Das fand ich diese Woche nicht so gut: ...
- **Thema Lernen**
 - Das habe ich (heute) gelernt: ...
 - Das ist mir leichtgefallen: ...
 - Da brauche ich noch Hilfe: ...
 - Da habe ich noch eine Frage: ...
 - Das hat mir gut geholfen: ...
 - Ich konnte gut arbeiten, weil ...
 - Ich konnte nicht gut arbeiten, weil ...
 - Mein Vorschlag für das nächste Mal ist, ...
 - Anders mache ich ab heute: ...
 - Mehr Zeit brauche ich für: ...

Für die Arbeit mit Reflexionskarten in der Klasse gibt es vielfältige Einsatz- und Durchführungsmöglichkeiten:

Variante „Karten liegen offen im Raum“

- Die Karten werden ausgelegt – Karten können auch mehrfach vorkommen.
- Jede Schülerin/jeder Schüler wählt 2–3 für sie/ihn aktuell wichtige Karten.
- Die anschließende Reflexion kann mündlich oder auch schriftlich erfolgen.

Variante „Ich schenke dir diese Karte“

- Die Karten werden ausgelegt.
- Jede Schülerin/jeder Schüler wählt eine Karte und setzt sich in den Sitzkreis.
- Eine Schülerin/ein Schüler beginnt und schenkt einer Mitschülerin/einem Mitschüler die Karte. Dabei beschreibt sie/er, warum sie/er diese Karte dieser Person schenkt. Möglich sind alle positiven Rückmeldungen, die Respekt, Bewunderung, Dankbarkeit usw. ausdrücken.
- Die/der „beschenkte“ Schülerin/Schüler nimmt die Karte dankend an und verschenkt ihre/seine eigene Karte.

Variante „Wer möchte dazu etwas erzählen?“

- Die Karten sind in einem kleinen Sack/in einer Box und jede Schülerin/jeder Schüler zieht eine Karte und liest diese laut vor, z. B. „In dieser Woche gab es ein Problem, über das ich reden möchte“.
- Schülerinnen und Schüler, die zu dieser Aussage etwas sagen möchten, stehen auf. Die anderen bleiben sitzen.
- Nun dürfen alle Stehenden etwas zu diesem Thema erklären oder erzählen.

Variante „Meinungen im Sitzkreis abbilden“

- Eine Schülerin/ein Schüler stellt sich in die Mitte des Sitzkreises und formuliert einen Satz zu ihrem/seinem Verhalten in dieser Woche, z. B. „In dieser Woche habe ich alle Aufträge der Planarbeit so erledigt, dass ich mit dem Ergebnis zufrieden bin.“
- Nun bilden auch die anderen Schülerinnen und Schüler ihre Einschätzung dazu ab:
 - Alle Schülerinnen und Schüler, die das auch so empfinden, stehen auf.
 - Schülerinnen und Schüler, die das teilweise so empfinden, bleiben auf ihrem Sessel sitzen.
 - Schülerinnen und Schüler, die das nicht so empfinden, setzen sich auf den Boden.

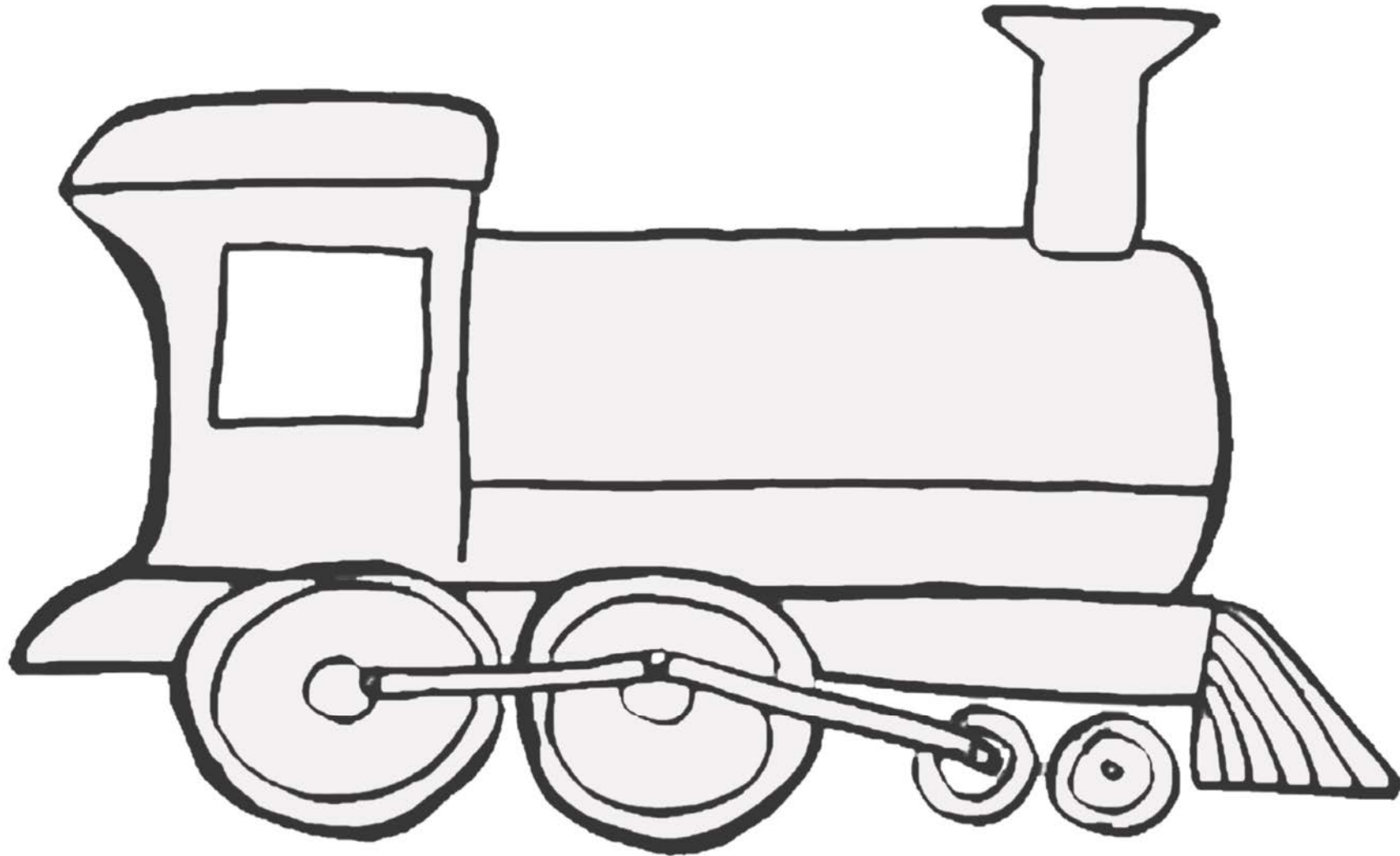
Meine Stärkenlokomotive



Didaktische Hinweise

Material	Kopiervorlagen <i>Selbstreflexion 1</i>
Ziel	Schülerinnen und Schüler werden sich ihrer Stärken bewusst und reflektieren, welche Schwächen sie dadurch kompensieren können. Der Fokus sollte dabei stets auf den Stärken liegen.
Sozialform	Einzelarbeit, gesamte Klasse
Durchführung	<ol style="list-style-type: none"> In einer Einführung wird erklärt, warum es wichtig ist, die eigenen Stärken und vielleicht auch Schwächen etwas genauer zu kennen. In diesem Zusammenhang wird das Bild der Lokomotive erklärt: Die Lokomotive symbolisiert die persönlichen Stärken. Eine Lokomotive kann Waggons sehr leicht ziehen. Die Schülerinnen und Schüler sollen sich vorstellen, dass in den Waggons ein paar persönliche Schwächen mitfahren. Diese können aber durch eine starke Lokomotive leicht mitgezogen werden. Die Lehrperson stellt ein Beispiel vor, z. B.: <ul style="list-style-type: none"> Stärke: sehr gut frei sprechen und präsentieren können Schwäche: laut nicht ganz flüssig lesen können Wenn der Fokus auf das Sprechen und Präsentieren gelegt wird, ist der Schülerin/dem Schüler bewusst, was sie/er in Deutsch sehr gut kann. Das kann die Motivation für das Fach Deutsch steigern. Um ein Thema gut präsentieren zu können, muss man aber viel darüber lesen. So wird wiederum das Lesen trainiert. Darüber hinaus könnte die Schülerin/der Schüler versuchen, bei jeder Präsentation etwas laut vorzulesen und so das laute Vorlesen zu üben Anschließend sollen sich die Schülerinnen und Schüler in Einzelarbeit überlegen, welche Stärken sie in ihre Lokomotive platzieren. Die Lokomotive wird gestaltet. Bei der Präsentation vor der gesamten Klasse wird die Lokomotive vorgestellt. Die Schülerinnen und Schüler erklären, welche Schwächen durch die Lokomotive mitgezogen werden. Sichtbar bleibt aber nur die Lokomotive mit ihren Stärken. Die verschiedenen „Stärkenlokomotiven“ können im Klassenraum aufgehängt werden.
Hinweis	Als Vorübung bzw. Ergänzung bietet sich das „Stärken-ABC“ an (siehe <i>Handouts zu Lernmotivation: Lernmotivation 1</i>).

MEINE STÄRKEN



Kritik annehmen – Kritik aussprechen



Didaktische Hinweise

Material	Kopiervorlage <i>Selbstreflexion 2</i> & <i>Selbstreflexion 3</i>
Ziel	Schülerinnen und Schülern wird bewusst, was es bedeutet, Kritik gut annehmen bzw. respektvoll formulieren zu können, und sie lernen für sich gute Möglichkeiten, dies umzusetzen.
Sozialform	Gesamte Klasse, Einzel- oder Partnerarbeit
Durchführung	<p>Mit Hilfe dieser Übung kann das Thema Kritikkompetenz besprochen werden: Kritikkompetenz bedeutet einerseits, Kritik sachlich und gerechtfertigt formulieren und sie andererseits akzeptieren und produktiv verarbeiten zu können. Kritikfähigkeit sollte kontinuierlich von den Schülerinnen und Schülern im sozialen Umfeld der Schule ausprobiert und trainiert werden.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Das Thema „Kritik annehmen – Kritik aussprechen“ kann auf Grund eines gegebenen Anlasses aufgegriffen werden. 2. Dieses aktuelle Beispiel wird in der Klasse besprochen. 3. Der erste Teil der Kopiervorlage <i>Selbstreflexion 2</i> wird nun in Einzelarbeit ausgefüllt. 4. Der zweite Teil (<i>Versteckter Wunsch</i>) eignet sich sehr gut für eine Partnerarbeit. 5. Die zweite Kopiervorlage <i>Selbstreflexion 3</i> kann folgendermaßen aufgeteilt werden: <ul style="list-style-type: none"> • erster Teil in Einzelarbeit • zweiter Teil in Partnerarbeit 6. Abschließend präsentieren die Schülerinnen und Schüler ihre Gedanken und Ergebnisse vor der Klasse.
Hinweis	Das zweite Handout muss nicht gleich im Anschluss bearbeitet werden. Man kann das Thema Kritikkompetenz erst nach einiger Zeit (z. B. eine Woche später) aufgreifen und vertiefen.

Kritik annehmen

Ich kann bei Kritik ruhig bleiben und zuhören.



Kritik aussprechen

Ich kann Kritik so aussprechen, dass mir andere zuhören.



In dieser Situation konnte ich Kritik vor Kurzem gut annehmen:

Das hat mir geholfen: ...

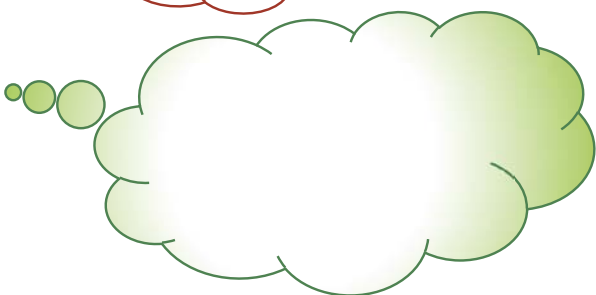
Ich glaube, in dieser Situation habe ich sehr gut gesagt, was mich gestört hat:

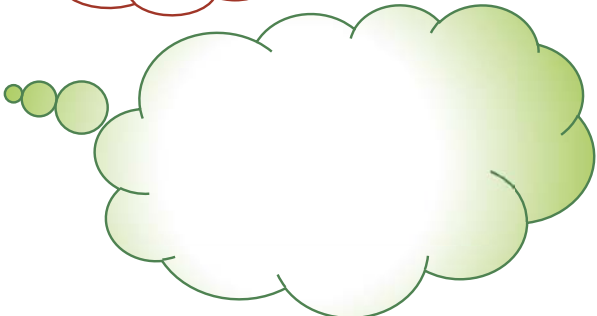
Das ist mir gut gelungen, weil ...

Versteckter Wunsch

Hinter einer Kritik steckt sehr oft ein Wunsch.

Weißt du, welche Wünsche hier dahinter stecken? Schreibe sie in die leeren Sprechblasen.





So können wir uns gegenseitig sagen, wenn uns etwas nicht gefällt

TIPPS

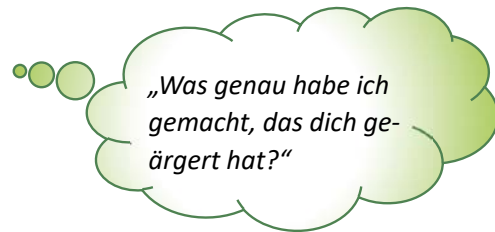
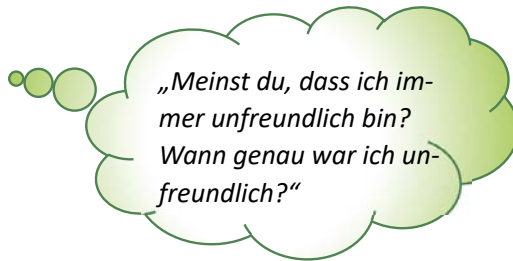
Wenn mich jemand kritisiert, bedeutet das NICHT,

- ~~dass sie oder er mich für dumm hält.~~
- ~~dass sie oder er mich nicht mag.~~
- ~~dass sie oder er Recht hat.~~


**Erster Tipp:
Nachfragen!**

Wenn mich jemand kritisiert, kann das bedeuten, ...

- dass sie oder er etwas ganz anders machen möchte.
- dass sie oder er einfach schlechte Laune und das Ganze gar nichts mit mir zu tun hat.




Kritik annehmen
Meine Tipps:




Kritik aussprechen
Meine Tipps:



Kritik annehmen
Tipps aus der Klasse:



Kritik aussprechen
Tipps aus der Klasse:



Selbstreflexion – Badges



Didaktische Hinweise

Bsp. von der
Online-Plattform
IQES

Material	Reflexionskarten
Ziel	Schülerinnen und Schüler denken über das Lernen nach. Der eigene Lernprozess wird sichtbar.
Sozialform	Einzel- oder Partnerarbeit
Durchführung	Die Karten können zur mündlichen oder schriftlichen Selbstreflexion eingesetzt werden. 1. Die Schülerinnen und Schüler erhalten jeweils ein Kartenset. 2. Die Karten dienen als Denkanstoß, Lernbegleiter oder als Sprech- oder Schreibenanlass.
Hinweis	Die Kartensets können hier heruntergeladen werden: www.iqesonline.net/mediathek/suche/?type=mediathek-karten&relevanssi="Kartenset&grade=3-klasse&subject=ueberfachliche-kompetenzen&search=

fabrik und zusammenkleben,
dann ausschneiden

fabrik und zusammenkleben,
dann ausschneiden

fabrik und zusammenkleben,
dann ausschneiden

fabrik und zusammenkleben,
dann ausschneiden

fabrik und zusammenkleben,
dann ausschneiden

fabrik und zusammenkleben,
dann ausschneiden

Ich habe meinem Kopf viel Arbeit gegeben.

Ich bin auch vor einer schwierigen Situation nicht zurückgeschreckt.

Ich habe jemandem beim Lernen geholfen.

Ich habe versucht, eine (neue) Lernstrategie anzuwenden.

Ich habe ein Problem erfolgreich gelöst.

Ich habe ganz bewusst auf mein Mindset geachtet.

Ich habe trotz Schwierigkeiten nicht aufgegeben.

Ich habe heute wirklich alles gegeben.

Ich habe heute (m)ein Ziel erreicht.

Ich habe mich heute herausgefordert.

Daran möchte ich gerne noch weiterarbeiten.

Ich stecke fest: Hier brauche ich Hilfe.

© IQES online - 5/2017

Feedback-Karten - Selbstreflexion Badges US - 1/2

© IQES online - 5/2017

Feedback-Karten - Selbstreflexion Badges US - 2/2

Quelle: <https://www.iqesonline.net/mediathek/suche/?type=mediathek-karten&relevanssi=%22Kartenset&grade=3-klasse&subject=ueberfachliche-kompetenzen&search=>



SELBSTREFLEXION – Links zu Materialien

Links zu Materialien von IQES online

- **Diverse Feedbackmethoden: Zielscheibe, Blitzlicht, Karten, Kopfstandmethode, Vier-Ecken-Methode, Stimmungsbarometer**
<https://www.iqesonline.net/feedback/feedback-von-schuelern-und-schuelerinnen/feedback-methoden/>
- **Kurzfeedback-Formen**
<https://www.iqesonline.net/feedback/feedback-von-schuelern-und-schuelerinnen/kurzfeedback-formen>
- **Evaluationscenter: Klassenführung und Klassenklima**
Unterricht und Lernen – IQES (iqesonline.net)
- **Lerngesprächsringe: das Lernen zum Thema machen**
<https://www.iqesonline.net/feedback/feedback-von-schuelern-und-schuelerinnen/feedback-karten/>