

## Selbstlernreflektor zur Lernkompetenz

Kriterium	Ausgestaltung	--	-	+	++
<b>Planung</b>	Ich weiß immer genau, was ich bis wann lernen muss, und plane entsprechende – großzügig bemessene – Lernzeitfenster sowie Erholungspausen ein.				
<b>Ressourcen</b>	Ich Sorge dafür, dass ich ungestört und in anregender Umgebung konzentriert arbeiten kann. Hierfür habe ich zu Hause einen eigenen Arbeitsplatz vorbereitet und ich vermeide, an wechselnden oder instabilen Orten (z. B. im Bus) zu lernen.				
<b>Ownership</b>	Ich weiß, dass ich selbst für meinen Lernerfolg zuständig bin, und male mir deshalb immer wieder mein ganz persönliches Interesse am Gelingen meines Lernens aus.				
<b>Feinplanung</b>	Ich entwickle einen verbindlichen Zeitplan, indem ich den Lernstoff einteile, Wiederholungsphasen einplane und dafür Sorge, dass ich nicht unter Druck und „auf den letzten Drücker“ fertig werde.				
<b>Intensivierung</b>	Ich lerne intensiv, d. h. ich gestalte meine Lernphasen ganz bewusst als Routinebestandteil meines Lebens und vermeide so, dass Lernen eine „außergewöhnliche“ Belastung ist, zu der ich mich immer wieder neu „zwingen“ muss.				
<b>Lerntagebuch</b>	Ich entwickle und trainiere ein „persönliches Verhältnis“ zu meinen Lernaufgaben, indem ich sie definiere, reflektiere und – z. B. in meinem Lerntagebuch – mir selbst darüber berichte.				
<b>Energiehaushalt</b>	Ich haushalte mit meinen Energien, indem ich dafür Sorge, dass ich mich stets in einem ausgeruhten und erholten Zustand meinen Lernaufgaben widme.				
<b>Redundanz</b>	Ich plane bewusst Zusammenfassungs-, Wiederholungs- und Übungsphasen ein und Sorge so dafür, dass das Wissen und Können, welches ich mir angeeignet habe, wirklich zu meinem wird.				
<b>Niederschrift</b>	Ich übe mich in der Anfertigung von schriftlichen Zusammenfassungen, Strukturierungen und Visualisierungen, die mir helfen, das Neue in einen Zusammenhang zu rücken und mit anderen Bereichen meines Wissens und Könnens zu verzahnen.				

Quelle: Arnold, Wie man lehrt, ohne zu belehren, 2013.