

## Kompetenzfeld:

Deutsch

## Titel:

Lernstrategien

## Zielgruppe:

Das Modul richtet sich an Lernende, die Zugang zu höheren Bildungsabschlüssen suchen und ihre Bildungswege in Sekundarstufe II bzw. postsekundäre/tertiäre Bildung planen.

# ZEP

Zugang zu höherer Bildung & Entwicklung von Perspektiven

## Inhaltsverzeichnis

Beschreibung des Übergangsmoduls .....	3
Aufbau des Übergangsmoduls .....	3
Ziele des Übergangsmoduls:.....	3
Deskriptoren .....	4
Arbeitsvorschläge.....	8
1. Thema: Kennenlernen, Einführung in das Modul, Lernerfahrung, Lernressourcen .....	8
2. Thema: Was brauchen wir, um gemeinsam zu arbeiten? .....	9
3. Thema: Lernen und Lernprozesse .....	10
4. Thema: Lernhandlungen, Lernressourcen und Lernwerkzeuge .....	11
5. Thema: Lernziele, Lernergebnisse, Lernen .....	12
6. Thema: Wozu lernen? Interpretation eines Gedichtes von Bertold Brecht .....	13
7. Thema: Wie gehen wir mit Zeit um?.....	14
8. Thema: Der kleine Prinz und der Händler .....	15
9. Thema: Lernen in ungünstigen Kontexten – Zeit und „Zeiteinteilung“ .....	16
10. Thema: Methoden der Zeiteinteilung .....	18
11. Thema: Lernen aus Texten – Lesen: Strategien und Techniken .....	19
12. Thema: Lesetechnik und Zusammenfassung ausgehend von W-Fragen.....	21
13. Thema: „Nix tun“ – Entspannungsübungen kennenlernen und anwenden .....	22
14. Thema: Wie wirkt Stress in und auf unsere Körper?.....	23
15. Thema: Assoziatives Lernen .....	25
16. Thema: Lerntechnik „ABC-Liste“/ „Wort-Bild“ .....	26
17. Thema: Lerntechnik „Ein Thema durchdenken“ .....	27

## ZEP

Zugang zu höherer Bildung & Entwicklung von Perspektiven

Gefördert aus Mitteln des Europäischen Sozialfonds und des Bundesministeriums für Bildung, Wissenschaft und Forschung

## Beschreibung des Übergangsmoduls

Gemeinsam werden in diesem Modul **Erfahrungen mit Lernprozessen** reflektiert sowie Methoden, Techniken und Formen des **Lernens** und des **Organisierens** und **Präsentierens** von Wissen kennengelernt und geübt. Es wird auch nach **widerständigen Umgangsmöglichkeiten** mit diskriminierenden und entmutigenden Lernzusammenhängen gesucht und der Frage nachgegangen, wie inklusive und unterstützende Lernumgebungen heute gestaltet werden können.

## Aufbau des Übergangsmoduls

Das vorliegende Modul ist eine Sammlung von Vorschlägen zur Arbeit zum Thema „Lernen und Lernstrategien“. Die Themenvorschläge können unterschiedlich gereiht und neu kombiniert bzw. ergänzt werden. Lehrende können je nach Bedarf einen oder mehrere Vorschläge auswählen und diese mit verschiedenen Themenschwerpunkten im jeweiligen Unterrichtsfach kombinieren. Das ermöglicht auch die Nutzung der im Modul angebotenen Methoden in verschiedenen Fachbereichen.

## Ziele des Übergangsmoduls:

Eigene Erfahrungen mit Lernprozessen reflektieren;

Bereits erlernte Lerntechniken als solche erkennen, benennen und weiterentwickeln;

Lernmethoden, Lerntechniken kennen, anwenden und die geeigneten für sich selbst finden;

Eigene Möglichkeiten und Spielräume innerhalb der vorhandenen (möglicherweise ungünstigen oder auch diskriminierenden) Lernbedingungen einschätzen sowie Veränderungsmöglichkeiten ausloten;

Sich mit dem eigenen Umgang mit Lernen, Organisieren und Präsentieren von Wissen auseinandersetzen und neue Lernwege kennen, analysieren, ausprobieren, auswerten und anwenden;

Diskriminierung in Lernprozessen erkennen, widerständig reflektieren und Widerstandsstrategien entwerfen und umsetzen;

Diskriminierende und entmutigende Lernumgebungen differenzierend wahrnehmen:

Interaktive Ebene (Ebene des sozialen Handelns) und Strukturelle Ebene (rechtliche Regelungen, Fristen, Zugangsbarrieren, etc.) erkennen, unterscheiden und reflektieren.

ZEP

Zugang zu höherer Bildung & Entwicklung von Perspektiven

Gefördert aus Mitteln des Europäischen Sozialfonds und des Bundesministeriums für Bildung, Wissenschaft und Forschung

## Deskriptoren

Deskriptoren	Lernergebnisse
<p><b>Einen passenden Lernprozess organisieren</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rahmenbedingungen für Lernen schaffen bzw. Strategien für das Lernen unter ungünstigen Bedingungen kennen und anwenden;</li> <li>• Vorhandene Lernressourcen erkennen und nutzen;</li> <li>• Fehlende Lernressourcen benennen, sowie Strategien im Umgang damit entwerfen (Unterstützung organisieren, usw.);</li> <li>• Kurz-, mittel- und langfristige Lernziele setzen;</li> <li>• Den Lernprozess planen, in Einheiten strukturieren und Pausen einplanen;</li> <li>• Inklusive und unterstützende Lernumgebungen organisieren;</li> <li>• Prioritäten setzen, wichtige und weniger wichtige Aufgaben unterscheiden;</li> <li>• Den eigenen Umgang mit Zeit wahrnehmen und analysieren;</li> <li>• Lernprozesse und Zeitabläufe planen und organisieren;</li> <li>• Die eigenen Zeiteinteilungsgewohnheiten erkennen, evaluieren und ggf. verändern;</li> <li>• Verschiedene Vorstellungen und Zugänge im Umgang mit Zeit erkennen und benennen;</li> <li>• Ein respektvolles, achtsames und wertschätzendes Arbeits- und Lernklima schaffen.</li> </ul>
<p><b>Sich selbst im Zusammenhang mit dem Lernprozess reflektieren</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bereits vorhandene Kompetenzen erkennen und benennen;</li> </ul>

## ZEP

Zugang zu höherer Bildung & Entwicklung von Perspektiven

Gefördert aus Mitteln des Europäischen Sozialfonds und des Bundesministeriums für Bildung, Wissenschaft und Forschung

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Die eigene Lernerfahrung einschätzen und reflektieren – auch unter Berücksichtigung des Umfeldes bzw. der Rahmenbedingungen;</li> <li>• Individuelle Bedürfnisse und strukturelle Grenzen wahrnehmen, artikulieren und anerkennen;</li> <li>• Lernstrategien ausprobieren, beurteilen und für sich passende Lernstrategien entwickeln;</li> <li>• Auftretende Schwierigkeiten reflektieren, Lösungswege kennen sowie Problemen adäquat begegnen;</li> <li>• Strategien für gelingendes Lernen insbesondere unter ungünstigen Bedingungen kennen und anwenden;</li> </ul>
<p><b>Unterschiedliche Lerntechniken kennen und anwenden</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Entspannungsübungen kennenlernen und anwenden;</li> <li>• Bei Fragen und Problemen geeignete Unterstützung organisieren;</li> <li>• Notwendige Informationen selbständig organisieren, auswerten und verstehen;</li> <li>• Beim Lernen auf formal oder informell erworbene Vorkenntnisse bzw. Kompetenzen zurückgreifen, diese in einen Zusammenhang bringen und in gedankliche Strukturen einordnen;</li> <li>• Im Team lernen und sich als Lernpartner*in unterstützen;</li> <li>• Lernressourcen und Lernwerkzeuge einschätzen und für den Lernprozess organisieren;</li> <li>• Präsentationstechniken kennen und anwenden;</li> <li>• Spontanes strukturiertes Präsentieren anhand von formulierten Leitfragen;</li> <li>• Navigierend lesen und Schlüsselwörter sowie äußere und innere Gliederung eines Textes</li> </ul>

## ZEP

Zugang zu höherer Bildung & Entwicklung von Perspektiven

Gefördert aus Mitteln des Europäischen Sozialfonds und des Bundesministeriums für Bildung, Wissenschaft und Forschung

	<p>erkennen;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Techniken der raschen und zielgerichteten Informationsentnahme anwenden und wesentliche Informationen aus Sach- oder Erzähltexten entnehmen;</li> <li>• Lesetechniken als methodische Schritte im Vorfeld der Erstellung einer Zusammenfassung anwenden;</li> <li>• Texte wiedergeben, Zusammenfassungen erstellen;</li> <li>• Eine Recherche durchführen und Informationen selbständig organisieren, auswerten, verstehen und präsentieren;</li> </ul>
<p><b>Ansätze und Methoden zum Stressabbau kennenlernen und anwenden</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Entspannungsübungen kennenlernen, ausprobieren und geeignete Methoden für sich wählen;</li> <li>• Erkennen wie Stress auf unsere Körper und in ihnen wirkt;</li> <li>• Erkennen wie Stress unseren Lernprozess behindern oder unterstützen kann;</li> </ul>
<p><b>Unterschiedliche Formen des assoziativen Lernens aktiv als Lernstrategien einsetzen</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Unterschiedliche Formen des assoziativen Lernens als Lernstrategien erkennen;</li> <li>• Formen des assoziativen Lernens (kollektives Lernen und spielerisches Lernen) für den eigenen Lernprozess bewusst auswählen und anwenden;</li> <li>• Forschendes Lernen: mit Interesse, Neugierde und Wissbegierde lernen/herausfinden;</li> <li>• Fragendes Lernen: aktives und bewusstes sich Fragen stellen, wissen/verstehen/begreifen wollen;</li> <li>• Eigene Fragen und Antworten formulieren;</li> <li>• Vergleichendes Lernen: aus verschiedenen Quellen (Personen, Büchern, Herangehensweisen, Definitionen, ...) und ihren Gemeinsamkeiten, Überschneidungen, Ähnlichkeiten, Differenzen, Unterschieden und Widersprüchen lernen;</li> <li>• Hinterfragendes Lernen: neues Wissen als Infragestellung, Weiterentwicklung, Ergänzung bereits vorhandenen Wissens betrachten;</li> </ul>

## ZEP

Zugang zu höherer Bildung & Entwicklung von Perspektiven

Gefördert aus Mitteln des Europäischen Sozialfonds und des Bundesministeriums für Bildung, Wissenschaft und Forschung

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kollektives Lernen: aus Gesprächen, Spielen, Austausch lernen;</li> <li>• „Nebenbei Lernen“: Aus Gesprächen, Gesellschaft, Serien, Musik, Spielfilmen, Dokumentarfilmen, Interviews, Info-Videos, Vorträgen, Reisen, Radio-Sendungen, Podcasts lernen und den Vorgang als Lernprozess erkennen.</li> </ul>
--	---

## ZEP

Zugang zu höherer Bildung & Entwicklung von Perspektiven

Gefördert aus Mitteln des Europäischen Sozialfonds und des Bundesministeriums für Bildung, Wissenschaft und Forschung

## Arbeitsvorschläge

### 1. Thema: Kennenlernen, Einführung in das Modul, Lernerfahrung, Lernressourcen

<b>Lernergebnis(se)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Eigene Lernerfahrung einschätzen und reflektieren – auch unter Berücksichtigung des Umfeldes bzw. der Rahmenbedingungen;</li> <li>• Rahmenbedingungen für das Lernen schaffen bzw. Strategien für das Lernen unter ungünstigen Bedingungen kennen und anwenden;</li> <li>• Vorhandene Lernressourcen erkennen und nutzen;</li> <li>• Fehlende Lernressourcen benennen und Strategien im Umgang damit entwerfen (Unterstützung organisieren, usw.)</li> </ul>
<p><b>Inhalte/Methoden: Präsenz:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Begrüßung, Vorstellung der Kursleiter*in und des Plans für den ersten Tag;</li> <li>• Vorstellung der Teilnehmer*innen und Austausch zur Frage: „Was war ein schönes Lernerlebnis in meinem Leben?“ – Arbeit mit Bildern, Assoziationen und Austausch zu Lernerfahrungen:             <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Jede*r TN*in nimmt sich ein Bild und stellt sich anhand einer Erzählung über ein schönes Lernerlebnis vor (ca. 5 min pro TN*in), alle hören zu. Während des Zuhörens: Welche Bilder, Assoziationen kommen auf? Nach der Erzählung schreiben oder zeichnen die Lernenden Gedanken auf Papier. (Keine Namen auf die Zettel schreiben);</li> <li>○ Nachdem alle sich mit einer Geschichte vorgestellt haben, werden die Aufzeichnungen (Assoziationen oder Zeichnungen) im Raum aufgehängt; Die Teilnehmer*innen betrachten die Aufzeichnungen im Raum;</li> </ul> </li> <li>• Reflexionsrunde – Blitzlicht: Wie fühlt sich das an? Was erfahren wir über Rahmenbedingungen für das Lernen, über Lernressourcen, notwendige Unterstützungen, über Schwierigkeiten?</li> <li>• Überleitung zum nächsten Thema (Modulplanung):</li> <li>• Die Kursleiter*in präsentiert die Modulplanung anhand eines Handouts: Zeitplan, Ziele, Arbeitsschritte und Themenvorschläge, Ebenen der Mitgestaltung und Aufgaben, zur Verfügung stehende Ressourcen in der Bildungseinrichtung (für die Arbeiten im Modul), Ansprechpersonen im Team, usw.; Themenvorschläge werden besprochen und eine Auswahl vereinbart.</li> </ul> <p><b>Material:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bilder, Papier, Stifte (Lernerlebnisse und Austausch)</li> <li>• Handout: Modulbeschreibung (als Muster/Beispiel für die Kursleiter*innen)</li> </ul>	

ZEP

Zugang zu höherer Bildung & Entwicklung von Perspektiven

Gefördert aus Mitteln des Europäischen Sozialfonds und des Bundesministeriums für Bildung, Wissenschaft und Forschung



## 2. Thema: Was brauchen wir, um gemeinsam zu arbeiten?

<b>Lernergebnis(se)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Im Team lernen und sich als Lernpartner*innen unterstützen;</li> <li>• Respektvolles, achtsames und wertschätzendes Arbeits- und Lernklima schaffen.</li> </ul>
<p><b>Inhalte/Methoden: Präsenz</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Austausch zur Frage: „Was brauchen wir, um gemeinsam zu arbeiten, zu denken und zu entscheiden?“ und Formulierung von Vereinbarungen:             <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Partner*ingespräche zu den Punkten: Achtsames Miteinander („Wie gehen wir mit unseren Bedürfnissen und Grenzen achtsam um?“); Kommunikation und Dokumentation („Wie stellen wir sicher, dass alle alles mitbekommen und unsere Entscheidungen, Handlungen, Aufgaben und Arbeitsprozesse nachvollziehbar bleiben?“); Entscheidungsprozesse („Wie wollen wir die Entscheidungsprozesse gestalten? Methoden?“);</li> <li>○ Sammlung aller Vorschläge und Auswahl (mögliche Methode: Zielscheibe);</li> </ul> </li> </ul> <p><b>Material:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Papier, Stifte und ev. Zielscheibe</li> </ul>	

ZEP

Zugang zu höherer Bildung & Entwicklung von Perspektiven

Gefördert aus Mitteln des Europäischen Sozialfonds und des Bundesministeriums für Bildung, Wissenschaft und Forschung

### 3. Thema: Lernen und Lernprozesse

<b>Lernergebnis(se)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Eigene Lernerfahrung einschätzen und reflektieren – auch unter Berücksichtigung des Umfeldes bzw. der Rahmenbedingungen;</li> <li>• Vorhandene Lernressourcen erkennen und nutzen;</li> <li>• Fehlende Lernressourcen benennen;</li> <li>• Bedürfnisse und Grenzen wahrnehmen, artikulieren und anerkennen;</li> <li>• Präsentationstechniken kennen und anwenden: „Mind mapping“.</li> </ul>
<b>Inhalte/Methoden: Präsenz</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kreative Darstellung der eigenen Lernwege:             <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Präsentation der Methode <i>Mind Mapping</i> anhand von Beispielen;</li> <li>○ Ausgehend von den Erzählungen, Bildern und Assoziationen aus dem ersten Modultag werden die zentralen Begriffe des Moduls eingeführt: Lernhandlung, Lernressourcen, Lernwerkzeuge, Lernziele, Lernergebnisse, Lernen;</li> <li>○ Die Lernenden stellen ihre eigenen Lernwege kreativ in Form eines <i>Mind Mappings</i> unter Berücksichtigung der vorhin besprochenen Begriffe dar: „Was und wann haben wir bisher gelernt? Wie haben wir gelernt? Was/Wer hat uns unterstützt? Was hat uns gebremst, gehindert? Was haben wir trotzdem oder deshalb gelernt? Was brauchen wir zum Lernen? Wie lernen wir gerne? Wann findet Lernen statt? Was ist alles Lernen?“.</li> </ul> </li> </ul>	
<b>Material:</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Stifte, Papier, Bilder, künstlerische, inspirierende Materialien zum Anfertigen eines kreativen <i>Mind Mappings</i> (Glitter, Steine, Sticker, ...).</li> </ul>	

#### 4. Thema: Lernhandlungen, Lernressourcen und Lernwerkzeuge

<b>Lernergebnis(se)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Eigene Lernerfahrung einschätzen und reflektieren – auch unter Berücksichtigung des Umfeldes bzw. der Rahmenbedingungen;</li> <li>• Lernressourcen und Lernwerkzeuge einschätzen und für den Lernprozess organisieren;</li> <li>• Bedürfnisse und Grenzen wahrnehmen, artikulieren und anerkennen;</li> <li>• Inklusive und unterstützende Lernumgebungen organisieren;</li> <li>• Präsentationstechniken kennen und anwenden: „Mind mapping“ sowie spontanes strukturiertes Präsentieren anhand von formulierten Leitfragen.</li> </ul>
<b>Inhalte/Methoden: Präsenz</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Austausch im Plenum zu den Begriffen „Lernhandlungen“, „Lernressourcen“ und „Lernwerkzeuge“;</li> <li>• Besprechung der Leitfragen für die Präsentation der <i>Mind Mappings</i> aus dem letzten Unterrichtstag (Thema 3):             <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Lernhandlungen: Welche Lernhandlungen finden wir in diesem Mapping? Welche werden bewusst gemacht/benannt, sind sichtbar, und welche sind unbewusst oder unsichtbar? (Bspw.: zuschauen, nachmachen, zuhören, lesen, auswendig lernen, wiederholen, ...)</li> <li>○ Lernressourcen: Welche Lernressourcen finden wir in diesem Mapping? Welche werden bewusst gemacht/benannt, sind sichtbar, und welche sind unbewusst oder unsichtbar? (Bspw.: Zeit, Erfahrung, Infrastruktur, Freund*innen, Unterstützer*innen, Begeisterung, ...)</li> <li>○ Lernwerkzeuge: Welche Lernwerkzeuge, Lernmittel und Methoden finden wir in diesem Mapping? Welche werden bewusst gemacht/benannt, sind sichtbar, und welche sind unbewusst oder unsichtbar? (Bspw.: Bücher, Augen, Hände, Spiele, Filme, Musik, ...)</li> </ul> </li> <li>• Analyse der Darstellung der Lernwege ausgehend von den Leitfragen:             <ul style="list-style-type: none"> <li>○ In Kleingruppen (3 TN*innen) werden die <i>Mind Mappings</i> anhand der Leitfragen analysiert: Die Fragen/Kategorien werden einzeln durchgegangen– zuerst Lernhandlungen, dann Lernressourcen und schließlich Lernwerkzeuge;</li> <li>○ Die Ergebnisse („Was sehen wir?“, „Was fällt uns auf?“, „Welche Fragen ergeben sich?“) werden schriftlich festgehalten;</li> <li>○ Jede Arbeitsgruppe stellt ihre Ergebnisse vor;</li> <li>○ Besprechung im Plenum und Festhalten der Ergebnisse auf einem Plakat (durch die Kursleiter*in).</li> </ul> </li> </ul>	
<b>Material:</b>	
Mappings, Flip Chart Papier (Festhalten der Analyseergebnisse)	

ZEP

Zugang zu höherer Bildung & Entwicklung von Perspektiven

Gefördert aus Mitteln des Europäischen Sozialfonds und des Bundesministeriums für Bildung, Wissenschaft und Forschung

## 5. Thema: Lernziele, Lernergebnisse, Lernen

<b>Lernergebnis(se)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Eigene Lernerfahrung einschätzen und reflektieren – auch unter Berücksichtigung des Umfeldes bzw. der Rahmenbedingungen;</li> <li>• Bedürfnisse und Grenzen wahrnehmen, artikulieren und anerkennen;</li> <li>• Inklusive und unterstützende Lernumgebungen organisieren;</li> <li>• Präsentationstechniken kennen und anwenden: „Mind mapping“ sowie spontanes strukturiertes Präsentieren anhand von formulierten Leitfragen.</li> </ul>
<p><b>Inhalte/Methoden: Präsenz</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Besprechung der Leitfragen für die Präsentation der <i>Mind Mappings</i> (beispielsweise):             <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Lernziele: Welche Lernziele finden wir in diesem Mapping? Welche werden bewusst gemacht/benannt, sind sichtbar, und welche sind unbewusst oder unsichtbar? (Was sollte und/oder wollte gelernt werden);</li> <li>○ Lernergebnisse: Welche Lernergebnisse finden wir in diesem Mapping? Welche werden bewusst gemacht/benannt, sind sichtbar, und welche sind unbewusst oder unsichtbar? (Was wurde gelernt?);</li> <li>○ Lernen: Wie wird Lernen definiert? Wie wird Lernen dargestellt?</li> </ul> </li> <li>• Analyse der Darstellung der Lernwege ausgehend von Leitfragen (2. Runde):             <ul style="list-style-type: none"> <li>○ In Kleingruppen (wenn möglich in denselben Gruppen wie vorher) werden die <i>Mind Mappings</i> anhand der weiteren Leitfragen analysiert: Die Fragen/Kategorien werden einzeln durchgegangen zuerst Lernziele, dann Lernergebnisse und schließlich Lernen; Die Ergebnisse („Was sehen wir?“, „Was fällt uns auf?“, „Welche Fragen die ergeben sich?“) werden schriftlich festgehalten;</li> <li>○ Jede Arbeitsgruppe stellt ihre Ergebnisse kurz vor;</li> <li>○ Besprechung im Plenum und Festhalten der Ergebnisse auf Plakat (durch die Kursleiter*in).</li> </ul> </li> </ul> <p><b>Material:</b></p> <p>Mappings, Flip Chart Papier (Festhalten der Analyseergebnisse)</p>	
<p><b>Selbstlernphase</b></p> <p>Die Teilnehmer*innen recherchieren im Internet zu dem Begriff „Lernen“ und bereiten kurze Referate vor, die am nächsten Unterrichtstag präsentiert werden.</p>	

ZEP

Zugang zu höherer Bildung & Entwicklung von Perspektiven

Gefördert aus Mitteln des Europäischen Sozialfonds und des Bundesministeriums für Bildung, Wissenschaft und Forschung

## 6. Thema: Wozu lernen? Interpretation eines Gedichtes von Bertold Brecht

<b>Lernergebnis(se)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Eine Recherche durchführen und Informationen selbständig organisieren, auswerten, verstehen und präsentieren;</li> <li>• Die eigene Lernerfahrung einschätzen und reflektieren – auch unter Berücksichtigung des Umfeldes bzw. der Rahmenbedingungen;</li> <li>• Auftretende Schwierigkeiten reflektieren, Lösungswege kennen sowie Problemen adäquat begegnen.</li> </ul>
<b>Inhalte/Methoden: Präsenz</b>	
Vor dem Unterricht:	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Die Teilnehmer*innen erhalten die Aufgabe, das Gedicht „Mein junger Sohn fragt mich“ von Bertold Brecht als Vorbereitung für den nächsten Unterricht zu lesen sowie zum Autor und zum Kontext der Entstehung des Gedichts zu recherchieren.</li> </ul>	
Im Unterricht:	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Die Teilnehmer*innen berichten über die Ergebnisse der Recherche und tauschen sich im Plenum zum Autor und zum Kontext aus;</li> <li>• In Partner*innenarbeit formulieren die TN*innen Fragen zum Verständnis und zur Interpretation des Gedichts; Im Plenum präsentieren sie die Fragen und vergleichen diese mit den Fragen der anderen Lernenden; die Fragen der Teilnehmer*innen werden – wenn für sinnvoll erachtet – anhand weiterer anleitenden Fragen durch die Modulleiter*in ergänzt (siehe Arbeitsblatt); Beantwortung der gesammelten Fragen und mögliche Interpretationen des Gedichts werden im Plenum besprochen;</li> <li>• Austausch im Plenum und Reflexion der Methode (Fragen an einen Text zu stellen als Lerntechnik).</li> </ul>	
<b>Material:</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gedicht von Brecht „Mein junger Sohn fragt mich“: <a href="https://rhinospike.com/audio_requests/OrphanBoy/993/">https://rhinospike.com/audio_requests/OrphanBoy/993/</a></li> <li>• Arbeitsblatt für Selbstlernaufgabe</li> <li>• Arbeitsblatt Interpretation des Gedichts in Partner*innenarbeit</li> </ul>	
<b>Selbstlernphase</b>	
Im Vorfeld: Lektüre des Gedichts „Mein junger Sohn fragt mich“ von Bertold Brecht und Recherche im Vorfeld.	
Nach dem Unterricht: Online Übung: <a href="https://docplayer.org/34474153-Bertolt-brecht-gedichte-ueber-das-lernen.html">https://docplayer.org/34474153-Bertolt-brecht-gedichte-ueber-das-lernen.html</a>	

## 7. Thema: Wie gehen wir mit Zeit um?

<b>Lernergebnis(se)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Den eigenen Umgang mit Zeit wahrnehmen und analysieren.</li> <li>• Verschiedene Vorstellungen und Zugänge im Umgang mit Zeit erkennen und benennen.</li> </ul>
<p><b>Inhalte/Methoden: Präsenz</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kärtchen mit Verben werden auf einem Tisch im Raum verteilt. Auf dem Tisch oder sehr sichtbar im Raum liegt/hängt ein großes Plakat mit dem Schriftzug „ZEIT“ in der Mitte;</li> <li>• Einzelarbeit (10-15 min) – stille Reflexion: Die Gruppe wird aufgefordert, jeweils 2-3 Kärtchen auszuwählen. Dann sollte jede*r kurz still reflektieren, warum sie*er sich gerade diese Verben ausgesucht hat – was bedeuten diese Verben, Tätigkeiten, Handlungen im Zusammenhang mit Zeit für sie? Fällt ihnen eine Geschichte dazu ein oder eine Erfahrung, die sie gerne teilen möchten? Assoziationen und Stichworte auf Kärtchen schreiben;</li> <li>• Kleingruppe (10-15 min) – aktives Zuhören: jede*r hat 2 min Zeit, ihre*seine Reflexionen/Gedanken zu den Verben zu erzählen. Danach können die Zuhörer*innen jeweils 1-2 Fragen stellen. (2 min) Achtung: Keine Diskussion, kein Gespräch! (Zeit wird von der Moderation angezeigt) Nachdem die Sprecher*in mit ihrer Erzählung und der Beantwortung der Fragen fertig ist – kann sie*er die Kärtchen und Assoziationen auf die Flipcharts im Raum kleben.</li> <li>• Stille Diskussion (5-10 min) Die Gruppe wird eingeladen, sich in Ruhe die entstandene Mindmap anzusehen – fehlt etwas? Es kann gerne etwas dazugeschrieben werden (leere Karten), Verbindungslinien können gezeichnet werden, usw.</li> <li>• Plenum (10-20 min): Die Gruppe findet sich im Plenum ein. Leitfragen: Wie war die Übung? Wie war es, alleine zu arbeiten? Wie haben sie sich beim aktiven Zuhören gefühlt – als Zuhörer*in, als Sprecher*in? Wie wurde die zeitlich klar strukturierte und begrenzte Zeit beim Erzählen und Zuhören empfunden? Welche Erfahrungen wollen sie mit der Gruppe teilen? Welche Geschichten, Erfahrungen, Assoziationen, Verben waren besonders beeindruckend? Wie stellen wir uns Zeit vor?</li> </ul> <p><b>Material:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kärtchen mit Verben (am besten auf farbigem Papier): anhalten, bezahlen, brauchen, erarbeiten, erkämpfen, finden, genießen, gestalten, gewinnen, nehmen, nutzen, planen, sparen, schenken, stehlen, teilen, überbrücken, verkaufen, verlieren, verteidigen, verschieben, verschwenden, vorstellen, totschiagen, zurückdrehen</li> <li>• Leere Kärtchen, Schreibzeug, großes Flipchart Plakat (ev. 2 zusammenkleben); Moderations-Stifte, Kleber (für Kärtchen)</li> </ul>	

## ZEP

Zugang zu höherer Bildung & Entwicklung von Perspektiven

Gefördert aus Mitteln des Europäischen Sozialfonds und des Bundesministeriums für Bildung, Wissenschaft und Forschung

## 8. Thema: Der kleine Prinz und der Händler

<b>Lernergebnis(se)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Den eigenen Umgang mit Zeit wahrnehmen und analysieren.</li> <li>• Verschiedene Vorstellungen und Zugänge im Umgang mit Zeit erkennen und benennen.</li> </ul>
<p><b>Inhalte/Methoden: Präsenz</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Leitfragen mit der Gruppe diskutieren: „Was würdest Du mit dreiundfünfzig zusätzlichen Minuten in der Woche machen?“;</li> <li>• Kurzer Input und Austausch über das Buch „Der kleine Prinz“ und den Autor, Antoine de Saint-Exupery;</li> <li>• Aufgabe: Die TN*innen lesen den Anfang des Kapitels „Der kleine Prinz und der Händler“, suchen den Text im Internet, um die Antwort des kleinen Prinzen zu erfahren. Sie tauschen sich im Plenum aus: „Warum würde er das machen wollen?“, usw.</li> </ul> <p><b>Material:</b></p> <p>„Der kleine Prinz und der Händler“ (ohne Aussage des kleinen Prinzen)</p> <p>Vollständiges Kapitel „Der kleine Prinz und der Händler“ (Kapitel 23 aus dem Buch „Der kleine Prinz“): <a href="https://www.exuperysprinz.de/text/23-kapitel/">https://www.exuperysprinz.de/text/23-kapitel/</a></p> <p>Arbeitsblatt „Zeittagebuch“</p>	
<p><b>Selbstlernphase</b></p> <p>Das Zeittagebuch für eine Woche führen und achtsam die Zeit für alltägliche Aktivitäten notieren (als Vorbereitung für das Thema „Zeitmanagement“).</p>	

ZEP

Zugang zu höherer Bildung & Entwicklung von Perspektiven

Gefördert aus Mitteln des Europäischen Sozialfonds und des Bundesministeriums für Bildung, Wissenschaft und Forschung

## 9. Thema: Lernen in ungünstigen Kontexten – Zeit und „Zeiteinteilung“

<b>Lernergebnis(se)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rahmenbedingungen (Schwerpunkt Zeitressourcen) für Lernen schaffen bzw. Strategien für das Lernen unter ungünstigen Bedingungen kennen und anwenden;</li> <li>• Lernprozesse und Zeitabläufe planen und organisieren;</li> <li>• Verschiedene Vorstellungen und Zugänge im Umgang mit Zeit erkennen und benennen.</li> </ul>
<p><b>Inhalte/Methoden: Präsenz</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Individuelle Zeitblumen gestalten – Geleitetes, individuelles kreatives Mapping der verschiedenen Aufgaben, Verpflichtungen, Lebens- und Arbeitsbereiche:             <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Schritt 1: Die verschiedenen Teile der Blume/Pflanze stellen unterschiedliche Lebens- und/oder Aufgabenbereiche dar. Die individuellen Zeitblumen sollen so genau wie möglich unsere unterschiedlichen Aufgaben, Verpflichtungen, Lebens- und Arbeitsbereiche darstellen, kurz alles was wir (während einer durchschnittlichen Woche) so tun;</li> <li>○ Schritt 2: Welche Lebensbereiche, welche Aufgaben, welche Teile der Pflanze sind besonders wichtig? Wenn möglich, werden diese auf den individuellen Zeitblumen sichtbar gemacht (markiert, hervorgehoben);</li> <li>○ Schritt 3: Wie viel Zeit/Raum nehmen die verschiedenen Lebensbereiche und Aufgaben pro Woche ungefähr ein? Wenn möglich, werden die Schätzungen auf den Darstellungen (Zeichnungen) notiert; am besten in Zeitangaben oder in Prozent.</li> </ul> </li> <li>• Übertragung der Eintragungen in den Zeitblumen in detaillierte tabellarische Stundenlisten: Gefühlte/empfundene/biologische Zeit versus chronologische/getaktete Zeit.</li> <li>• Kritisch reflektierte Auseinandersetzung mit den unterschiedlichen Erfahrungen und Ergebnissen:             <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Gespräch und Reflexion im Plenum: Wie fühl(t)en sich die einzelnen Arbeitsschritte der Übung an? Wie fühlt sich das Ergebnis an? Habt ihr etwas für euch mitnehmen können? Findet ihr es hilfreich? Wann? Wann nicht? Seid ihr überrascht? Wie ist das Verhältnis zwischen Wichtigkeit und Zeit? Wie ist das Verhältnis zwischen müssen/sollen und wollen/wünschen? Bleibt euch Zeit über?</li> <li>○ Wofür bleibt keine Zeit? Wofür würdet ihr noch Zeit haben?</li> </ul> </li> <li>• Balance zwischen Tätigkeiten bzw. Aufgabenbereichen:             <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Zuordnung der Aufgaben zu Aufgabenbereichen: Ausgehend von den Aufzeichnungen der Zeitangaben (Zeitblume und Wochenplan) („Wie viel Raum/Zeit nehmen die unterschiedlichen Aufgabenbereiche ein?“) werden die Aufgaben aus den Listen unterschiedlichen Bereichen zugeordnet; die</li> </ul> </li> </ul>	

ZEP

Zugang zu höherer Bildung & Entwicklung von Perspektiven

Gefördert aus Mitteln des Europäischen Sozialfonds und des Bundesministeriums für Bildung, Wissenschaft und Forschung



Bezeichnungen der unterschiedlichen Bereiche (Arbeitsblatt „Aufgabenbereiche“) werden im Plenum geklärt.

- Besprechung der Übung im Plenum: Was sagt uns das Ergebnis? Ist es überraschend/erwartet? Würden wir gerne etwas ändern? Wie?
- Vorstellung des Ansatzes von Frigga Haug im Buch: Die Vier-in-einem-Perspektive. Politik von Frauen für eine neue Linke. Argument, Hamburg 2011.
- Verteilung einer kurzen Darstellung des Ansatzes; Lektüre des Textes als Selbstlernaufgabe bis zum nächsten Unterricht.

**Material:**

- Arbeitsblatt „Zeitblume“, Farbstifte (z.B. unter <http://www.malvorlagenfensterbilder.de/blumen.htm>)
- Arbeitsblatt „Wochenplan“ (Kalender) (z.B. unter <https://muster-vorlage.ch/wochenplan-vorlage-excel/>)
- Arbeitsblatt „Aufgabenbereiche“
- Rezension/kurze Darstellung des Buchs „4-in-1-Perspektive“ von Frigga Haug (z.B. unter <https://www.endlich-wachstum.de/kapitel/perspektiven-alternativen/methode/who-cares/>)

**Selbstlernphase**

- Lektüre der Rezension zum Buch – Haug, Frigga: Die Vier-in-einem-Perspektive. Politik von Frauen für eine neue Linke. Argument, Hamburg 2011.

**ZEP**

Zugang zu höherer Bildung & Entwicklung von Perspektiven

Gefördert aus Mitteln des Europäischen Sozialfonds und des Bundesministeriums für Bildung, Wissenschaft und Forschung

## 10. Thema: Methoden der Zeiteinteilung

<b>Lernergebnis(se)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lernprozesse und Zeitabläufe planen und organisieren;</li> <li>• Eigene Zeitplanungsgewohnheiten erkennen, evaluieren und ggf. verändern;</li> <li>• Rahmenbedingungen (Schwerpunkt Zeitressourcen) für Lernen schaffen bzw. Strategien für das Lernen unter ungünstigen Bedingungen kennen und anwenden.</li> </ul>
<p><b>Inhalte/Methoden: Präsenz</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Auf unterschiedlichen Stationen/Tischen sind unterschiedliche Materialien zum Thema Zeitmanagement aufgelegt bzw. Laptops aufgestellt, auf denen Videos angeschaut werden können.</li> <li>• Die Gruppe wird aufgefordert, sich die Materialien bzw. Videos durchzusehen und zu überlegen, an welchem Themenbereich sie so sehr interessiert sind, dass sie diesen gerne präsentieren möchten – im besten Fall ergeben sich je Cluster 2-3 Interessierte.</li> <li>• Die Präsentationsgruppen haben den nächsten Modultag sowie den Zeitraum bis zum folgenden Modultag (Präsentationstag) Zeit, in der Gruppe das Thema aufzubereiten und eine Form der Präsentation zu finden. Es können ausschließlich die vorhandenen Materialien verwendet werden, oder, wenn gewünscht, kann gerne zu den jeweiligen Themen/Methoden noch zusätzlich (auch in anderen Sprachen) recherchiert werden.</li> <li>• Inhalt und Struktur der Präsentationen: Die Präsentation soll eine Anleitung für die Praxis beinhalten: Sind diese Methoden für meinen Alltag bzw. für meine Lebenssituation geeignet? Kann ich dieses Wissen/diese Methode im Alltag anwenden? Wann und für wen kann dieses Wissen/diese Methode nützlich sein? Sind diese Methoden auch für Menschen, die unter ungünstigen Rahmenbedingungen leben und lernen müssen, geeignet? Begründete Beurteilung der Methoden/Techniken: nach Empfinden, nach Nützlichkeit („Ich würde diese Methode /nicht/ anwenden, weil ...“); Waren die Methoden, die Informationen, die Techniken bekannt? Was fehlt?</li> </ul> <p><b>Material:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Video „Zeitmanagement 15 Methoden“ (Dauer 7:11): <a href="https://www.youtube.com/watch?v=wI8Ls5yRSPA">https://www.youtube.com/watch?v=wI8Ls5yRSPA</a></li> <li>• Zeitmanagement-Methoden kennen und anwenden (Dauer: 7:31): <a href="https://youtu.be/RwdonqOUIA">https://youtu.be/RwdonqOUIA</a></li> <li>• Tutorial – Zeitmanagement – ARD-alpha (Dauer: 6:13) <a href="https://youtu.be/kOQDlz-lkA4">https://youtu.be/kOQDlz-lkA4</a></li> <li>• Zeitmanagement für Chaoten (Cordula Nussbaum): <a href="https://www.gluexx-factory.de/">https://www.gluexx-factory.de/</a></li> <li>• Zeitinseln schaffen: <a href="https://www.gluexx-factory.de/zeitinseln-blocker-stoerung-produktiv/">https://www.gluexx-factory.de/zeitinseln-blocker-stoerung-produktiv/</a></li> </ul>	

# ZEP

Zugang zu höherer Bildung & Entwicklung von Perspektiven

Gefördert aus Mitteln des Europäischen Sozialfonds und des Bundesministeriums für Bildung, Wissenschaft und Forschung

## 11. Thema: Lernen aus Texten – Lesen: Strategien und Techniken

<b>Lernergebnis(se)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Navigierend lesen und Schlüsselwörter sowie äußere und innere Gliederung eines Textes erkennen;</li> <li>• Techniken der raschen und zielgerichteten Informationsentnahme anwenden und wesentliche Informationen und Sachverhalte aus Sachtexten entnehmen;</li> <li>• Lesetechnik (Markieren) als methodische Schritte im Vorfeld der Erstellung einer Zusammenfassung anwenden;</li> <li>• Texte wiedergeben, Zusammenfassungen erstellen.</li> </ul>
<b>Inhalte/Methoden Präsenz</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lesegewohnheiten, Erfahrungen mit dem Lesen, Schwierigkeiten:             <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Aufbauend auf die bisherigen Auseinandersetzungen zum Thema Lernen (vor allem zum Schwerpunkt Lernhandlungen) wird im Plenum über das Thema Lesen (Lesegewohnheiten, Erfahrungen mit dem Lesen, Schwierigkeiten), sowie über bekannte Techniken und Strategien des Lernens aus Texten ausgetauscht;</li> <li>○ Motivation, Probleme und Schwierigkeiten beim Lesen: Das Handout wird besprochen, ergänzt, kontextualisiert.</li> </ul> </li> <li>• Textsorte(n):             <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Begriffsklärung, Textsorten benennen, kennenlernen: Was ist eine Textsorte? Welche Textsorten kennt ihr? Welche Textsorte lest ihr gern? Welche nicht? Welche „muss man“ lesen, wann, warum, usw.;</li> <li>○ Eigenschaften und Funktionen von Textsorten.</li> </ul> </li> <li>• Austausch im Plenum: „Wie lest ihr die unterschiedlichen Textsorten?“, „Welche Lesetechniken kennt ihr / wendet ihr an?“, „Welche Lesetechnik eignet sich wann und wofür?“, usw.</li> <li>• Lesetechnik „Text Markieren“:             <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Video zur Lesetechnik „Markieren“ wird angeschaut und besprochen;</li> <li>○ Ausgehend von Fragen, die die Modulleiter*in stellt, wird eine Rezension zum Buch von Frigga Haug (Arbeitsvorschlag/Thema Nr. 9) besprochen;</li> <li>○ Die TN*innen lesen den Text zwei Mal und markieren die Stellen, die sie als relevant erachten;</li> <li>○ Die TN*innen berichten im Plenum; Die Kursleiter*in trägt die Markierungen der TN*innen in unterschiedlichen Farben in den Text ein, der Text wird mit dem Beamer projiziert;</li> <li>○ Besprechung im Plenum: Markierungen werden verglichen – Was ist relevant, wesentlich? Was ist nicht relevant, wesentlich?</li> </ul> </li> </ul>	

ZEP

Zugang zu höherer Bildung & Entwicklung von Perspektiven

Gefördert aus Mitteln des Europäischen Sozialfonds und des Bundesministeriums für Bildung, Wissenschaft und Forschung

### Material:

- Handout: Motivation, Probleme und Schwierigkeiten beim Lesen
- Video zur Lesetechnik „Markieren“:  
<https://www.youtube.com/watch?v=IL4nnldQAt0>
- Lesetechnik markieren – Informationen zur Technik können bspw. folgendem Link entnommen werden:  
[https://nzl.lernnetz.de/index.php/lesestrategien.html?file=files/Lesen\\_S1/image](https://nzl.lernnetz.de/index.php/lesestrategien.html?file=files/Lesen_S1/image)
- Rezension/kurze Darstellung des Buchs „4-in-1-Perspektive“ von Frigga Haug (z.B. unter <https://www.endlich-wachstum.de/kapitel/perspektiven-alternativen/methode/who-cares/>)

### Selbstlernphase

Die Teilnehmer\*innen erstellen eine Zusammenfassung des behandelten Textes.

## ZEP

Zugang zu höherer Bildung & Entwicklung von Perspektiven

Gefördert aus Mitteln des Europäischen Sozialfonds und des Bundesministeriums für Bildung, Wissenschaft und Forschung

## 12. Thema: Lesetechnik und Zusammenfassung ausgehend von W-Fragen

<b>Lernergebnis(se)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Techniken der raschen und zielgerichteten Informationsentnahme anwenden und wesentliche Informationen aus Erzähltexten entnehmen;</li> <li>• Lesetechnik (W-Fragen) als methodische Schritte im Vorfeld der Erstellung einer Zusammenfassung anwenden;</li> <li>• Texte wiedergeben, Zusammenfassungen erstellen.</li> <li>• Textsorte kennenlernen und benennen</li> </ul>
<p><b>Inhalte/Methoden Präsenz</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Beispiele von W-Fragen werden gesammelt, gegebenenfalls durch die Kursleiter*in ergänzt und im Plenum besprochen;</li> <li>• Die Teilnehmer*innen lesen einen von der Gruppe ausgewählten Erzähltext zwei Mal, suchen und markieren die Antworten auf die „W-Fragen“ und tragen sie in das Arbeitsblatt (Texte verstehen und zusammenfassen) ein;</li> <li>• Austausch im Plenum;</li> <li>• Zusammenfassung wird als Selbstlernaufgabe verfasst.</li> </ul> <p><b>Material:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>Video Zusammenfassung</u>: <a href="https://studyflix.de/studentipps/sq3r-methode-24">https://studyflix.de/studentipps/sq3r-methode-24</a></li> <li>• Arbeitsblatt „Texte verstehen und zusammenfassen“, W-Fragen</li> </ul>	
<p><b>Selbstlernphase</b></p> <p>Eine Zusammenfassung des Textes wird erstellt.</p>	

ZEP

Zugang zu höherer Bildung & Entwicklung von Perspektiven

Gefördert aus Mitteln des Europäischen Sozialfonds und des Bundesministeriums für Bildung, Wissenschaft und Forschung

### 13. Thema: „Nix tun“ – Entspannungsübungen kennenlernen und anwenden

<b>Lernergebnis(se)</b>	• Entspannungsübungen kennenlernen und anwenden
<b>Inhalte/Methoden Präsenz</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Einladendes und angeleitetes (aber nicht zwingendes) aktives Pausieren, beispielweise: Gähnen, Strecken, Dehnen, tiefes bewusstes Atmen, bewusstes Aufstehen und sich Schütteln, Wasser trinken, in den Hof gehen (die Füße ausstrecken), Lachen, Tanzen, ...</li> <li>• Die Wichtigkeit dieser Momente wird betont, je nach Wissen und Interesse auch mit Rückgriff auf die Hirnforschung (siehe Links).</li> </ul>	
<b>Material:</b>	
Links zu Videos (Gelassenheit, Begeisterung und Lernen):	
<a href="https://www.youtube.com/watch?v=Nc2R09mdhmM">https://www.youtube.com/watch?v=Nc2R09mdhmM</a> ,	
<a href="https://www.youtube.com/watch?v=jXOWZQxzGO8">https://www.youtube.com/watch?v=jXOWZQxzGO8</a>	

ZEP

Zugang zu höherer Bildung & Entwicklung von Perspektiven

Gefördert aus Mitteln des Europäischen Sozialfonds und des Bundesministeriums für Bildung, Wissenschaft und Forschung

## 14. Thema: Wie wirkt Stress in und auf unsere Körper?

<b>Lernergebnis(se)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Entspannungsübungen kennenlernen, ausprobieren und geeignete Methoden für sich wählen;</li> <li>• Erkennen wie Stress auf unsere Körper und in ihnen wirkt;</li> <li>• Erkennen wie Stress unseren Lernprozess behindern oder unterstützen kann.</li> </ul>
<p><b>Inhalte/Methoden: Präsenz</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Erarbeitung der Theorie anhand von Erklär-Videos und Erklär-Bildern: Gemeinsam Erklär-Videos ansehen, eigene Erfahrungen/Wissen teilen, manche der Übungen auch ausprobieren;</li> <li>• Reflexion: „Wie fühlt sich das an, wo und wann könnte eine sich vorstellen, diese Techniken anzuwenden?“</li> <li>• Video „Warum Stress krank macht?“</li> </ul> <p><b>Material:</b></p> <p>Links (Videos) zu den Themen Stress, Nervensystem und Körper:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Warum Stress krank macht   SWR odysso: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=9F8FE-r9BvA">https://www.youtube.com/watch?v=9F8FE-r9BvA</a></li> <li>• Xenial Was passiert im Körper bei Stress? – Bayerisches Fernsehen: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=oZ6eJgv1JX0">https://www.youtube.com/watch?v=oZ6eJgv1JX0</a></li> <li>• Animation: Wie Stress den Blutdruck erhöht   Visite   NDR: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=uEIQ3V0byuQ">https://www.youtube.com/watch?v=uEIQ3V0byuQ</a></li> </ul> <p>Bilder:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Stress – Körperreaktionen – Sprache: <a href="https://www.bauz.net/fileadmin/resources/images/Zeitung/Ausgabe-21/Seite-09/nase.jpg">https://www.bauz.net/fileadmin/resources/images/Zeitung/Ausgabe-21/Seite-09/nase.jpg</a> <a href="https://i.pinimg.com/originals/bc/72/0b/bc720b0bd17d2abcbbfa77a472bf7c2e.gif">https://i.pinimg.com/originals/bc/72/0b/bc720b0bd17d2abcbbfa77a472bf7c2e.gif</a></li> <li>• Akuter Stress im Körper: <a href="https://cafe-campfire.de/wp-content/uploads/2018/12/stress-k%C3%B6rperkurzfristig-2.jpg">https://cafe-campfire.de/wp-content/uploads/2018/12/stress-k%C3%B6rperkurzfristig-2.jpg</a> <a href="https://lehrerfortbildung-bw.de/u_matnatech/bio/gym/bp2016/fb8/4_info/2_hormone/2_stress/pix/08_dia.jpg">https://lehrerfortbildung-bw.de/u_matnatech/bio/gym/bp2016/fb8/4_info/2_hormone/2_stress/pix/08_dia.jpg</a></li> </ul> <p>Langzeitstress im Körper: <a href="https://cafe-campfire.de/wp-content/uploads/2018/12/stress-k%C3%B6rper.jpg">https://cafe-campfire.de/wp-content/uploads/2018/12/stress-k%C3%B6rper.jpg</a></p>	

ZEP

Zugang zu höherer Bildung & Entwicklung von Perspektiven

Gefördert aus Mitteln des Europäischen Sozialfonds und des Bundesministeriums für Bildung, Wissenschaft und Forschung

### Links zu Videos: Übungen/Methoden zum Stressabbau

- Körperübung zum Entspannen und Stress abbauen  
<https://www.youtube.com/watch?v=Xy5mgTEHJDs>
- Beata Koriath erklärt das neurogene Zittern  
<https://www.youtube.com/watch?v=Fk-ZDKWFctU>
- Effektive Übungen zur Selbsthilfe  
<https://www.youtube.com/watch?v=K1-jfOrfH44>

## ZEP

Zugang zu höherer Bildung & Entwicklung von Perspektiven

Gefördert aus Mitteln des Europäischen Sozialfonds und des Bundesministeriums für Bildung, Wissenschaft und Forschung



## 15. Thema: Assoziatives Lernen

<b>Lernergebnis(se)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Unterschiedliche Formen des assoziativen Lernens als Lernstrategien erkennen;</li> <li>• Formen des assoziativen Lernens für den eigenen Lernprozess bewusst auswählen und anwenden.</li> </ul>
<p><b>Inhalte/Methoden Präsenz</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Austausch: Was sind Assoziationen? Was ist assoziatives Lernen? Wann lernen wir mit Assoziationen? Haben wir im Modul bereits assoziativ gelernt? Ideen und Beispiele von Teilnehmer*innen werden an die Tafel geschrieben;</li> <li>• Das Arbeitsblatt „Formen des assoziativen Lernens“ wird ausgeteilt; Die TN*innen ergänzen die Liste mit Erfahrungen, Ideen, Beispielen; anschließender Austausch mit der Gruppe;</li> <li>• Die Präsentation „assoziatives Lernen“ wird mit einem Beamer projiziert und die dargestellten Formen und Beispiele werden diskutiert;</li> <li>• Nächster Schritt in der Diskussion: „Welche Formen des assoziativen Lernens möchten wir wie einsetzen, was motiviert uns?“;</li> <li>• Ein Thema wird ausgewählt und anhand einiger Formen/Techniken des assoziativen Lernens bearbeitet; Vorschläge: Lieder zu einem Thema schreiben, spielerisches Lernen, nebenbei Lernen, ABC Liste, Wort-Bild, usw.</li> </ul> <p><b>Material:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Arbeitsblatt: Formen des assoziativen Lernens</li> <li>• Präsentation: Assoziatives Lernen</li> </ul>	
<p><b>Selbstlernphase</b></p> <p>„Was weiß ich über das Thema?“ – Die Teilnehmer*innen führen eine kleine Recherche durch und machen Notizen als Vorbereitung für die nächste Einheit.</p>	

ZEP

Zugang zu höherer Bildung & Entwicklung von Perspektiven

## 16. Thema: Lerntechnik „ABC-Liste“/ „Wort-Bild“

<b>Lernergebnis(se)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Formen des assoziativen Lernens (kollektives Lernen und spielerisches Lernen) für den eigenen Lernprozess bewusst auswählen und anwenden.</li> </ul>
<p><b>Inhalte/Methoden Präsenz</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kurze Darstellung der Technik und Auswahl eines Themas;</li> <li>• ABC-Liste (Alphabet) vertikal schreiben; TN*innen versuchen Begriffe zu so vielen Buchstaben wie möglich hinzuzufügen;</li> <li>• Selbst-Reflexion: Zu welchen der Begriffe möchte ich noch mehr wissen?</li> <li>• Überleitung zur nächsten Technik des assoziativen Lernens: Wort-Bild;</li> <li>• Schlüsselwort (ausgewählter Begriff aus der Übung „ABC-Liste“) wird horizontal aufgeschrieben und Assoziationen werden gebildet: TN*innen versuchen zu so vielen Buchstaben wie möglich Begriffe zum Thema zu finden und schreiben sie auf;</li> <li>• Mindmap aus dem Wort-Bild machen – das heißt weitere Assoziationen bilden;</li> <li>• Reflexion: Was haben wir (assoziativ) gelernt? Wie sinnvoll ist die ABC-Methode?</li> </ul> <p><b>Material:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Präsentation „assoziatives Lernen“;</li> <li>• Beispiel Webseiten:  <a href="https://www.birkenbihl.com/">https://www.birkenbihl.com/</a>  <a href="https://akademie-fuer-lernmethoden.de/">https://akademie-fuer-lernmethoden.de/</a> </li> </ul>	

ZEP

Zugang zu höherer Bildung & Entwicklung von Perspektiven

Gefördert aus Mitteln des Europäischen Sozialfonds und des Bundesministeriums für Bildung, Wissenschaft und Forschung

## 17. Thema: Lerntechnik „Ein Thema durchdenken“

<b>Lernergebnis(se)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Forschendes Lernen: mit Interesse, Neugierde und Wissbegierde lernen/herausfinden;</li> <li>• Fragendes Lernen: aktives und bewusstes sich Fragen stellen, wissen/verstehen/begreifen wollen;</li> <li>• Vergleichendes Lernen: aus verschiedenen Quellen (Personen, Büchern, Herangehensweisen, Definitionen, ...) und ihren Gemeinsamkeiten, Überschneidungen, Ähnlichkeiten, Differenzen, Unterschieden und Widersprüchen lernen;</li> <li>• Kollektives Lernen: aus Gesprächen, Spielen, Austausch lernen;</li> <li>• Beim Lernen auf formal oder informell erworbene Vorkenntnisse bzw. Kompetenzen zurückgreifen, diese in Zusammenhang bringen und in gedankliche Strukturen einordnen.</li> </ul>
<b>Inhalte/Methoden Präsenz</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Austausch: Was bedeutet ein Thema durchzudenken? Ideen an die Tafel schreiben;</li> <li>• Das Thema wird festgelegt und Vorwissen aktiviert: Was weiß ich schon über das Thema (siehe Lerntechniken: Mindmaps, ABC-Listen, Wort-Bilder, usw.);</li> <li>• Interessen und Erwartungen werden formuliert: Warum bearbeite ich das Thema? Welche Informationen suche ich? Was hoffe oder erwarte ich?</li> <li>• Ziele werden benannt: Was will/soll ich nach dem Durchdenken erreicht haben?</li> <li>• Fragen werden formuliert: Was will ich wissen: W-Fragen und eigene Fragen formulieren, Was genau will ich wissen?</li> <li>• Überblick: Überfliegende, vergleichende, strukturierende Recherche wird durchgeführt;</li> <li>• Austausch: Teilnehmer*innen sprechen mit anderen Personen über das Thema (Anmerkung: miteinander sprechen = miteinander denken und führt oft zu neuen Sichtweisen, Ideen, Fragen, ...)</li> <li>• Fragen werden neu formuliert;</li> <li>• Die Teilnehmer*innen beantworten die Fragen mittels Recherche im Internet, Besuch in Bibliotheken oder Gespräch mit anderen Personen aus ihrem Umfeld (vergleichendes, strukturierendes, analytisches, suchendes, forschendes Denken);</li> <li>• Antworten werden dokumentiert (durch assoziatives, visualisierendes Denken wie z.B. Mindmaps), Ergebnisse festgehalten und präsentiert: Plakat, Text, Präsentation;</li> <li>• Ergebnisse der Arbeit werden im Plenum kommentiert, Feedbacks formuliert;</li> <li>• Kommentare und Kritik werden aufgeschrieben und reflektiert;</li> <li>• Ergebnisse werden überarbeitet.</li> </ul>	
<b>Material:</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Präsentation „assoziatives Lernen“;</li> <li>• Beispiele von Webseiten:  <a href="https://www.birkenbihl.com/">https://www.birkenbihl.com/</a>  <a href="https://akademie-fuer-lernmethoden.de/">https://akademie-fuer-lernmethoden.de/</a> </li> </ul>	

# ZEP

Zugang zu höherer Bildung & Entwicklung von Perspektiven

Gefördert aus Mitteln des Europäischen Sozialfonds und des Bundesministeriums für Bildung, Wissenschaft und Forschung