

SELBSTREGULATION

Einfache Übungen und Programme zur Förderung der Selbstregulation in der Schule

30. JANUAR 2026

DIE REDAKTION

LESEZEIT: 13 MINUTEN

Die vorliegende Zusammenstellung bietet einen Überblick über unkomplizierte Übungen und Programme zur Stärkung der Selbstregulationskompetenzen im schulischen Kontext. Eine Einbettung in den Unterricht ist ohne erheblichen Mehraufwand möglich. Als Ausgangspunkt für eine kontinuierliche Förderung empfiehlt sich die sukzessive Einführung einzelner Übungseinheiten, um deren Passgenauigkeit für die jeweilige Lerngruppe zu evaluieren.

Kognitive Selbstregulationskompetenzen

Emotions- und Stressregulation

Motivationale Selbstregulationskompetenz

Soziale Selbstregulationskompetenzen

Selbstreguliertes Lernen

30. JANUAR 2026

Förderung der Selbstregulationskompetenzen in der Schule

Jede Übungseinheit wird durch eine strukturierte Übersicht ergänzt, die neben einer Kurzbeschreibung auch Angaben zur Zielgruppe, den fokussierten Regulationsbereichen sowie die etwaige Programmanbindung umfasst.

Für eine tiefergehende Bearbeitung stehen detaillierte Informationen zur Verfügung. Diese beinhalten praxisbezogene Anleitungen für den Unterricht, Varianten für verschiedene Altersstufen sowie methodische Hinweise zur Adaption an die spezifischen Erfordernisse der jeweiligen Lerngruppe.

Ein wesentlicher Aspekt dieser Arbeit ist die Förderung der psychischen Gesundheitskompetenz. Diese befähigt junge Menschen, eigene Emotionen und Belastungen einzuordnen sowie präventive Strategien zur Aufrechterhaltung der

seelischen Balance zu entwickeln. Aufgrund der Komplexität dieses langfristigen Ziels sind weiterführende methodische Ansätze hier verortet.

Exekutive Funktionen im Unterricht: Kognitive Selbstregulation für fokussiertes und flexibles Lernen

Gemeinsam Regeln einhalten und sich selbst steuern

Ein teambasiertes Klassenmanagement-Spiel zur systematischen Förderung von Selbstkontrolle und sozialer Verantwortung. Während einer Unterrichtsphase achten die Teams gemeinsam auf die Einhaltung weniger klarer Regeln; Regelverstöße werden neutral dokumentiert und am Ende kollektiv ausgewertet.

Zielgruppe: vor allem Grundschule, auch in der Sek I gut einsetzbar
Fördert: Impulskontrolle, prozedurale Metakognition, Emotionsregulation, soziale Kompetenzen

In Anlehnung an das Programm Good Behavior Game

Die Übung im Detail

Zielgruppe: vor allem Grundschule, auch in der Sek I gut einsetzbar

Dauer: 10-30 Minuten (z. B. für eine Unterrichtsphase)

Sozialform: Teams (meist 2-4 Gruppen)

Material: Tafel, Strichliste, ggf. kleine Belohnung

Einsatz: bei Unruhe, Regelverstößen, Gruppenproblemen, Prävention

Schritt-für-Schritt-Ablauf

1. Teameinteilung (1 Minute)

Die Klasse wird in 2-4 möglichst ausgewogene Teams eingeteilt.

2. Regeln festlegen (1-2 Minuten)

Es werden 2-4 klar beobachtbare Regeln festgelegt, etwa :

- Wir melden uns bevor wir sprechen.
- Wir arbeiten leise.
- Wir bleiben auf unserem Platz.
- Wir hören einander zu.

Regeln sind positiv formuliert, klar sichtbar, nicht zu viele.

3. Spielphase (10-30 Minuten)

- Der Unterricht läuft ganz normal weiter.
- Wenn ein Team gegen eine Regel verstößt, macht die Lehrkraft still und kommentarlos einen Strich.
- Keine Bloßstellung, keine Diskussion während des Spiels

4. Spielende & Auswertung (2-5 Minuten)

- Teams mit weniger als z. B. 3-4 Strichen gewinnen.
- Mögliche Belohnungen: kurze Spielzeit, Zusatzpause oder symbolische Punkte im Klassenkonto

5. Kurze Reflexion (optional, 2 Minuten)

- „Was hat heute gut funktioniert?“
- „Was war schwierig?“
- „Was hat euch geholfen, euch zu steuern?“

Die Evidenz für die Wirksamkeit findet sich in der Beschreibung des Programms Good Behavior Game.

Die verlorene Zahl

Eine Übung zum Training fokussierter Aufmerksamkeit im Klassenzimmer. Die Übung verdeutlicht den Schülerinnen und Schülern, wie schnell Informationen aus dem Arbeitsgedächtnis „verloren gehen“, wenn man sich ablenken lässt bzw. wie begrenzt die menschliche Aufmerksamkeitsleistung ist.

Zielgruppe: Schüler und Schülerinnen aus Grundschule und weiterführender Schule

Fördert: Kognitive Selbstregulation (insbesondere fokussierte Aufmerksamkeit)

Aus dem Projekt: Schule mit Schwung, Ministerium für Schule und Bildung Nordrhein-Westfalen

Die Übung im Detail

Grundversion

„Wir stehen im Kreis und zählen durch.“

Du merkst dir deine Zahl. Auf das Kommando ‚Los!‘ gehst du durch den Raum. Du klatschst mit einem Mitschüler oder einer Mitschülerin ab und sagst deine Zahl. Du hörst die andere Zahl und merkst sie dir. Das ist jetzt deine Zahl. Die Zahl wechselt beim Abklatschen also den Besitzer.

Du machst das so lange, bis du das Signal ‚Stopp!‘ hörst. Dann merkst du dir deine aktuelle Zahl und stellst dich in den Kreis.

Los geht’s!“

„Wenn ihr alle wieder im Kreis steht, schauen wir gemeinsam, ob noch alle Zahlen da sind. Ich nenne nun nacheinander alle Zahlen und beginne bei eins. Du meldest dich, wenn du deine Zahl hörst.

„Wo ist die Eins? Die Zwei? ...“ (Entsprechend der Gruppengröße weiterführen.)

Details: [Spielanleitung](#)

Siehe auch: [Video zu „Verlorene Zahl“](#)

Autorin: Sabine Kubesch

Ran an die Superzahl

Eine Übung zum Training exekutiver Funktionen im Fachunterricht (Mathematik). Die Inhalte können an die jeweilige Klassenstufe und Unterrichtsinhalte angepasst werden.

Zielgruppe: Schüler und Schülerinnen aus Grundschule und weiterführender Schule

Fördert: Kognitive Selbstregulation (insbesondere Aufmerksamkeitslenkung, Arbeitsgedächtnis, kognitive Flexibilität, Impulskontrolle)

Aus dem Projekt: Schule mit Schwung, Ministerium für Schule und Bildung Nordrhein-Westfalen

Die Übung im Detail

Grundversion

„Ihr sitzt euch zu zweit gegenüber. Zwischen euch liegt ein Spielplan, auf dem ihr drei Kreise mit den Zeichen für plus, minus und gleich seht (siehe Spielplan und Abbildung).

Jeder von euch nennt nun eine Zahl zwischen eins und neun.

Die Spielleitung deckt nun eine Spielkarte mit der ‚Superzahl‘ auf. Wenn du näher an der Superzahl liegst (geringere Differenz), muss du deinen Finger schnell auf den Kreis mit dem Pluszeichen (+) legen.

Wenn du weiter von der Superzahl weg bist, berührst du mit dem Finger schnell den Kreis mit dem Minuszeichen (-).

Wer von euch schneller richtig reagiert, erhält einen Punkt.

Beachte: Wenn du deinen Finger als erster auf das falsche Feld legst, erhält der andere Spieler einen Punkt.

Los geht's!“

Details: Spielanleitung

Autorin: Sabine Kubesch

Reversi

Eine fachunabhängige und bewegungsintensive Übung zum Training exekutiver Funktionen.

Zielgruppe: Schüler und Schülerinnen aus Grundschule und weiterführender Schule

Fördert: Kognitive Selbstregulation (insbesondere Aufmerksamkeitslenkung, kognitive Flexibilität, Arbeitsgedächtnis, Impulskontrolle)

Aus dem Projekt: Schule mit Schwung, Ministerium für Schule und Bildung Nordrhein-Westfalen

Die Übung im Detail

Grundversion

„Wir verteilen zunächst alle Pappdeckel gemischt auf dem Boden. Ihr teilt euch in zwei gleich große Gruppen auf. Euer Ziel ist es, auf Zeit so viele Pappdeckel wie möglich umzudrehen.

Eine Gruppe dreht die Deckel auf weiß. Die andere Gruppe dreht die Deckel auf bunt.

Kurz vor Ende einer Spielrunde sage ich ‚3-2-1 Stopp‘.

Dann dürft ihr keine Pappdeckel mehr berühren.

3-2-1 Los geht's!"

Details: [Spielanleitung](#)

Autorin: Sabine Kubesch

Emotions- und Stressregulation

PausenMAX

PausenMAX ist eine flexible Bewegungspause von etwa 4 Minuten, die individuell angepasst werden kann. Sie dient der Förderung der Konzentration und unterstützt dabei, die Unterrichtsrufe wiederherzustellen. Der Einsatz kann sowohl zur Aktivierung (zum Beispiel morgens bei Müdigkeit) als auch zur Entspannung (zum Beispiel nach Pausen oder Sport) erfolgen und hilft, Unkonzentriertheit vorzubeugen. Die Anwendung basiert auf einem Bausteinsystem mit zahlreichen Kombinationsmöglichkeiten, die je nach Klassensituation variabel angeordnet werden können.

Zielgruppe: Schulkinder der Primar- und Sekundarstufe (insbesondere Grundschule)

Fördert: Exekutive Funktionen (Arbeitsgedächtnis, kognitive Flexibilität), Aufmerksamkeit und Konzentration, Selbstregulation (Stressabbau, Emotionskontrolle)

Die Übung im Detail

Die Struktur der PausenMAX Bewegungspause setzt sich folgendermaßen zusammen:

- Aktivierungsübungen (mit dem Ziel der Herz-Kreislauf-Aktivierung, Kräftigung oder Dehnung)
- Optional Entspannungsübungen
- Konzentrationsübungen (zum Abschluss jeder Bewegungspause)

Evidenzlage

- Pilotprojekte zeigen positive Effekte auf Konzentration und Lernleistung
- Explizite Wirksamkeitsstudien fehlen bisher; der Ansatz basiert auf etablierten Erkenntnissen, dass kurze bewegte Aktivierungspausen die Aufmerksamkeit, die Leistungsfähigkeit des Arbeitsgedächtnisses und der exekutiven Funktionen bei Grundschulkindern fördern

Beispielablauf einer PausenMAX-Bewegungspause

1. Aktivierungsübung für Herz-Kreislauf-Aktivierung: „Kreuzspinne“

Angeregte Muskulatur: Oberschenkel-, Waden-, Schultermuskulatur; Bein-, Arm- und Rumpfmuskulatur, insbesondere schräge Bauchmuskeln

Beschreibung: Die Übung beinhaltet eine Überkreuzbewegung, die zusätzlich die Koordination fördert.

- Ausgangsposition: Aufrecht stehen, Arme locker hängen lassen.
- Bewegung: Ellenbogen des rechten Arms wird zum linken Knie geführt. Das Knie wird dabei nach oben bewegt und leicht zur Körpermitte eingedreht. Gleichzeitig bewegt sich der angewinkelte Arm mit dem Ellenbogen nach schräg unten zum Knie.
- Berührungspunkt: Ellenbogen und Knie treffen sich ungefähr auf halber Strecke.
- Rückführung: Beide Körperteile kehren in die Ausgangsposition zurück.
- Wiederholung: Die gleiche Bewegung erfolgt nun mit dem anderen Arm und Bein.

Dauer: ca. 30 Sekunden bis 1 Minute

2. Aktivierungsübung zur Kräftigung: „Fahrstuhl“

Angeregte Muskulatur: Oberschenkel-, Bauchmuskulatur

Beschreibung: Diese Übung kann allein oder als Partnerübung durchgeführt werden.

- Ausgangsposition: Aufrecht stehen, Arme waagrecht nach vorne strecken, Hände geöffnet.
- Bewegung: Der „Fahrstuhl“ fährt langsam alle „Stockwerke“ bis in die tiefste Position („Keller“) herunter. Bei jedem Halt auf den verschiedenen „Stockwerken“ wird 5-10 Sekunden gehalten.
- Wichtiger Hinweis: Rücken bleibt gerade! Für tiefere Positionen in die Hocke gehen, nicht nach vorne beugen.
- Variation für Fortgeschrittene: Ein Schüler macht den Hauptfahrstuhl vor, die anderen imitieren.
- Partnerübung: Zwei Schüler stehen Rücken an Rücken, Arme verschränkt. Sie bewegen sich synchron durch die „Stockwerke“.

Dauer: 1-2 Minuten

3. Konzentrationsübung: „Elefant“

Ziel: Förderung der Konzentration, Rückführung zum konzentrierten Arbeiten, Aktivitätsregulation

Beschreibung:

- Ausgangsposition: Im Sitzen.
- Bewegung: Eine Hand wird zur Nase geführt, die andere Hand gleichzeitig an das gegenüberliegende Ohr.
- Wechsel: Hände tauschen die Position.
- Steigerung: Zwischen den Wechselln Hände auf die Oberschenkel klatschen. Für höhere Schwierigkeit über Kreuz klatschen

PausenMAX-Tipp: Beginnen Sie mit der einfachen Form (nur Wechsel der Handhaltung). Wenn die Schüler sicher sind, Klatschen hinzufügen und Schwierigkeitsgrad steigern.

Dauer: ca. 30 Sekunden bis 1 Minute

Gefühlsdetektiv – Gefühle erkennen, benennen und steuern

Eine einfache Klassenübung zur Förderung von emotionaler Wahrnehmung und Emotionsregulation. Die Schülerinnen und Schüler erkennen eigene Gefühle, benennen körperliche Signale, tauschen sich in Partnerarbeit aus und entwickeln individuelle Bewältigungsstrategien.

Zielgruppe: vor allem Grundschule, gut anpassbar bis Sek I

Fördert: Emotions- und Stressregulation, metakognitive Selbststeuerung

In Anlehnung an das Programm: Friends For Life

Die Übung im Detail

Zielgruppe: vor allem Grundschule, gut anpassbar bis Sek I

Dauer: 10-20 Minuten

Sozialform: Einzelarbeit → Partnerarbeit → Plenum

Material: Arbeitsblatt oder Heft, ggf. Gefühlskarten

Einsatz: im Klassenrat, im Sozialtraining, bei Unruhe, Konflikten oder Ängsten

Konkreter Ablauf im Unterricht

1. Einstieg: Gefühle sammeln (2-3 Minuten)

Die Lehrkraft fragt: „Welche Gefühle kennt ihr?“

An der Tafel sammeln: Freude, Angst, Wut, Traurigkeit, Stolz, Scham, ...

So wird der Gefühlswortschatz aktiv erweitert.

2. Einzelarbeit: Eigene Situation aufschreiben (4-5 Minuten)

Die Schülerinnen und Schüler schreiben (stichpunktartig):

a) Eine typische Situation:

- „Wann habe ich mich zuletzt stark gefühlt (z. B. Angst, Wut, Stress)?“

b) Welches Gefühl war das?

- „Ich habe mich gefühlt wie ...“

c) Wie hat mein Körper reagiert?

zum Beispiel: Herzklopfen, Bauchweh, schwitzige Hände, Zittern

> Verbindung von Gefühl - Körper - Situation

3. Partneraustausch (3-5 Minuten)

In Zweiergruppen, freiwillig:

- „Welche Gefühle kennst du gut?“
- „Woran merkst du im Körper, dass dieses Gefühl da ist?“

>Keine Bewertung

> Keine Details nötig

> Jede und jeder entscheidet selbst, was erzählt wird

4. Strategien sammeln: Was hilft bei starken Gefühlen? (3-5 Minuten)

Im Plenum:

- Was hilft bei Angst?
- Was hilft bei Wut?
- Was hilft bei Nervosität?

Typische Strategien aus Friends For Life:

- ruhiges Atmen
- positives Denken
- Hilfe holen
- Bewegung
- innerer Mut-Satz („Ich schaffe das.“)

5. Mini-Transfer (2 Minuten)

Die Schülerinnen und Schüler notieren einen Satz: „Wenn ich das nächste Mal ... fühle, probiere ich ... aus.“

Gedanken auf der Spur - Grübelfallen erkennen und verändern

Eine kognitiv-behaviorale Übung zur Prävention depressiver Verstimmungen. Die Schülerinnen und Schüler analysieren belastende Situationen, identifizieren automatische negative Gedanken, überprüfen diese systematisch und entwickeln realistischere, hilfreiche Gedanken.

Zielgruppe: Sek I und Sek II

Fördert: Emotions- und Stressregulation, metakognitive Selbststeuerung.
In Anlehnung an das Programm: BLUES

Die Übung im Detail

Zielgruppe: Sekundarstufe I und II

Dauer: 15-25 Minuten

Sozialform: Einzelarbeit → Partnerarbeit → Plenum

Material: Arbeitsblatt oder Heft, Tafel

Einsatz: bei Niedergeschlagenheit, Leistungsdruck, Selbstzweifeln, Stress

Konkreter Ablauf im Unterricht

1. Einstieg: Typische Grübelgedanken sammeln (3-4 Minuten)

Die Lehrkraft fragt ins Plenum (anonym, allgemein): „Welche Gedanken machen Jugendliche oft traurig oder unsicher?“

Beispiele: „Ich bin nicht gut genug.“, „Alle anderen sind besser.“, „Ich mache immer alles falsch.“, „Das bringt doch sowieso nichts.“

> Normalisierung negativer Gedankenmuster

2. Einzelarbeit: Eigene Situation aufschreiben (5-7 Minuten)

Die Schülerinnen und Schüler wählen eine eigene, realistische Belastungssituation und notieren stichpunktartig:

- Situation: „Was ist passiert?“ (z. B. schlechte Note, Streit, Präsentation)
- Automatischer Gedanke: „Was habe ich mir sofort gedacht?“ (z. B. „Ich bin dumm.“)
- Gefühl: zum Beispiel Traurigkeit, Angst, Frust, Scham

3. Gedankenüberprüfung: Stimmt das wirklich? (4-6 Minuten)

Die Schülerinnen und Schüler ergänzen zwei neue Felder:

- Beweise dafür: "Was spricht dafür, dass dieser Gedanke stimmt?"
- Beweise dagegen: "Was spricht dagegen?" (etwa andere gute Leistungen, Erfolgserlebnisse)

> Zentrale Technik gegen Grübeln und depressive Verzerrungen

4. Neuer hilfreicher Gedanke (3-5 Minuten)

Jetzt formuliert jede und jeder einen realistischen, freundlicheren Gedanken: „Ein

hilfreicher Gedanke wäre etwa "Ich war heute nicht gut, aber das heißt nicht, dass ich generell schlecht bin."

5. Partneraustausch (optional, 3-5 Minuten)

Freiwillig in Zweiergruppen: „Wie hat sich das Gefühl verändert, als du den neuen Gedanken hattest?“

- > Keine Details notwendig
- > Schutz der Privatsphäre

6. Mini-Transfer (1-2 Minuten)

Alle notieren: „Wenn dieser Gedanke das nächste Mal kommt, erinnere ich mich an ...“

Autor: Johannes Buchmann

Stress - Gedanken - Gefühle - Handeln: Den eigenen Kreislauf erkennen

Die Schülerinnen und Schüler analysieren eine eigene Stresssituation im Zusammenspiel von Gedanken, Gefühlen und Verhalten, entwickeln alternative hilfreiche Gedanken und konkrete Bewältigungsstrategien. Ist in 15-25 Minuten gut im Unterricht umsetzbar.

Zielgruppe: Sekundarstufe I und II

Fördert: metakognitive Selbststeuerung, Emotions- und Stressregulation

In Anlehnung an das Resourceful Adolescent Program

Die Übung im Detail

Zielgruppe: Sekundarstufe I und II

Dauer: 15-25 Minuten

Sozialform: Einzelarbeit → Partnerarbeit → Plenum

Material: Arbeitsblatt oder Heft, Tafel

Einsatz: bei Stress, Leistungsdruck, Konflikten, emotionaler Belastung

Konkreter Ablauf im Unterricht

1. Einstieg: Was stresst Jugendliche? (3-4 Minuten)

Im Plenum (Stichworte an der Tafel):

- Schule / Noten
- Streit mit Freundinnen und Freunde
- Eltern
- Aussehen
- Zukunftsängste

> Normalisierung von Stress

2. Einzelarbeit: Eigene Stresssituation aufschreiben (5-7 Minuten)

Die Schülerinnen und Schüler wählen eine typische Stresssituation und füllen vier Felder aus:

- Situation: „Was ist konkret passiert?“ (etwa Mathearbeit, Streit, Präsentation)
- Gedanken: „Was ging mir durch den Kopf?“ (Etwa „Ich schaffe das nicht.“, „Alle sind besser als ich.“)
- Gefühle: zum Beispiel Angst, Wut, Scham, Druck
- Verhalten: etwa Rückzug, Gereiztheit, Vermeidung, Weinen

> Zusammenhang von Denken - Fühlen - Handeln wird sichtbar gemacht.

3. Partneraustausch (4-6 Minuten)

Freiwillig in Zweiergruppen:

- „Was war bei dir eher der Auslöser - Gedanke, Gefühl oder Situation?“
- „Was hat sich gegenseitig verstärkt?“

> Keine Details müssen genannt werden

> Schutz der Privatsphäre

4. Ressourcenphase: Was hilft mir? (4-6 Minuten)

Im selben Blatt zusätzlich:

- Neue hilfreiche Gedanken: „Was könnte ich mir stattdessen sagen?“, etwa „Ich darf Fehler machen.“, „Ich habe schon schwierigeres geschafft.“
- Unterstützende Handlungen: „Was hilft mir konkret?“ (Bewegung, mit jemandem reden, Pause, Atemübung)

5. Mini-Transfer (2-3 Minuten)

Jeder und jeder schreibt: „Beim nächsten Mal probiere ich zuerst ...“

Motivationale Selbstregulationskompetenz

WOOP

Lernende formulieren zunächst einen persönlich relevanten Wunsch, stellen sich das positive Ergebnis vor, identifizieren ihr zentrales inneres Hindernis und entwickeln anschließend einen konkreten Wenn-Dann-Handlungsplan.

Zielgruppe: ab ca. 4./5. Klasse bis Oberstufe

Fördert: motivationale Kompetenzen

Aus dem Programm: WOOP

Die Übung im Detail

Zielgruppe: ab ca. 4./5. Klasse bis Oberstufe

Dauer: 5-10 Minuten

Material: Arbeitsblatt oder Heftseite mit 4 Feldern (W - O - O - P)

Konkreter Ablauf im Unterricht

Schritt 1: Wunsch (Wish) - 1 Minute

Lehrkräfteimpuls: „Überlege dir einen persönlich wichtigen, realistischen Wunsch für heute oder diese Woche in der Schule.“

Beispiele der Schülerinnen und Schüler:

- Ich möchte mich im Unterricht öfter melden.
- Ich möchte heute nicht mit meinem Sitznachbarn streiten.
- Ich möchte meine Hausaufgaben rechtzeitig erledigen.
- Ich möchte ruhiger bleiben, wenn ich mich ärgere.

Regel: Ein Wunsch, realistisch, selbst beeinflussbar

Schritt 2: Ergebnis (Outcome) - 1-2 Minuten

„Was wird besser, wenn dein Wunsch in Erfüllung geht? Wie fühlst du dich dann?“

Beispiele:

- Ich bin stolz.
- Ich bekomme weniger Ärger.
- Ich verstehe den Stoff besser.
- Ich bin entspannter.

> Kurz innehalten und das gute Gefühl vorstellen.

Schritt 3: Hindernis (Obstacle) – 2 Minuten

„Was in dir selbst könnte dich daran hindern?“

Typische Antworten:

- Ich vergesse es.
- Ich werde schnell wütend.
- Ich lasse mich ablenken.
- Ich habe Angst, etwas falsch zu sagen.

Wichtig: Kein äußeres Hindernis, sondern ein inneres!

Schritt 4: Plan (Plan) – 2-3 Minuten

Jetzt kommt der "Wenn-Dann-Plan":

„Wenn [Hindernis], dann [konkrete Handlung].“

Beispiele:

- Wenn ich merke, dass ich wütend werde, dann atme ich dreimal tief durch.
- Wenn ich mich nicht melden will, dann hebe ich trotzdem kurz die Hand.
- Wenn ich zum Handy greifen will, dann lege ich es in den Schulranzen.

Mini-Abschluss (30 Sekunden)

Kurze Reflexion: „Wer möchte seinen Wenn-Dann-Plan teilen?“ (Kein Zwang, freiwillig)

Entscheidungscheck (kurz - mittel - lang)

Ist eine leicht umsetzbare Reflexionsübung zur Förderung bewusster, wertebasierter Entscheidungen bei Gruppendruck und Alltagssituationen. Die Schülerinnen und Schüler notieren zunächst individuell kurzfristige, mittelfristige und langfristige Folgen einer Entscheidung und tauschen sich anschließend in Partner- oder Kleingruppen aus. Ist in 10-15 Minuten ohne aufwändiges Material durchführbar.

Zielgruppe: Sek I und Sek II

Fördert: motivationale Kompetenzen und Impulssteuerung

Die Übung im Detail

Ziel: Bewusste, reflektierte Entscheidungen bei Gruppendruck, Konflikten und riskanten Situationen

Zielgruppe: Sek I / Sek II

Dauer: 8-15 Minuten

Sozialform: Einzelarbeit → Partner-/Gruppenarbeit → Plenum

Material: Arbeitsblatt oder Heftseite mit drei Feldern

Konkreter Ablauf im Unterricht

Schritt 1: Einstieg (1-2 Minuten)

Die Lehrkraft nennt eine realistische Alltagssituation, etwa

- „Du wirst gedrängt, bei etwas Verbotenem mitzumachen.“
- „In der Klasse wird über jemanden gelästert.“
- „Vor einer Klassenarbeit bietet jemand Spickzettel an.“
- „Alle trinken Alkohol – du bist unsicher.“

Oder: Die Schülerinnen und Schüler dürfen eine eigene Situation still für sich wählen.

Schritt 2: Einzelarbeit – Aufschreiben (4-5 Minuten)

Die Schülerinnen und Schüler schreiben stichpunktartig in ihr Heft oder auf ein Blatt:

1. Kurzfristig – Was bringt es mir sofort? (Spaß?, Anerkennung?, Dazugehören?, Spannung?, Erleichterung?)
2. Mittelfristig – Was passiert in den nächsten Tagen oder Wochen? (Ärger?, Stress?, Schuldgefühle, Konflikte?, Konsequenzen in der Schule / Familie?)
3. Langfristig – Was bedeutet das für mich als Person? (Wie sehe ich mich selbst danach?, Wie verändern sich Vertrauen, Ruf, Ziele?, Passt das zu der Person, die ich sein möchte?)

Wichtig: Jeder und jeder schreibt für sich, keine Bewertung, nur Stichworte – kein Aufsatz.

Schritt 3: Austausch (3-5 Minuten)

Je nach Klassensituation:

Variante A: Partneraustausch: Zwei Schülerinnen und Schüler tauschen sich aus: „Was war für dich überraschend?“, „Was hat deine Entscheidung verändert?“

Variante B: Kleingruppen (3-4 Personen): Jeder und jeder erzählt freiwillig ein Beispiel: Welche kurz-, mittel- und langfristigen Überlegungen es gab, keine Bloßstellung, keine Bewertung

Variante C: Plenum (freiwillig): Die Lehrkraft sammelt typische kurzfristige Vorteile und typische langfristige Folgen - gut geeignet für Klassenklima- oder Präventionsarbeit

Schritt 4: Entscheidung (2-3 Minuten)

Abschließende Leitfrage (mündlich oder schriftlich): „Welche Entscheidung passt besser zu der Person, die ich sein will?“

Optionaler Schreibimpuls: „Ich entscheide mich eher für ..., weil ...“

Motivationsregulation für Lernende der Oberstufe

Die Schülerinnen und Schüler werden angeleitet, ihre typischen Motivationsprobleme zu finden und sie mit den passenden Motivationsregulationsstrategien zu kombinieren. Das Angebot umfasst die Motivationsprobleme „Zu viel zu tun“, „Ich glaube nicht an meine eigenen Fähigkeiten“ und „Der Inhalt hat für mich keine Bedeutung“.

Zielgruppe: Sekundarstufe II und junge Studierende/Auszubildende

Fördert: das Erkennen von Motivationsproblemen, das Finden und Anwenden der richtigen Strategien

Die Übung im Detail

Der kostenlose [ORCA.nrw-Online-Kurs „Lernstrategien“](#) bietet eine einfache, schrittweise Anleitung zur Identifikation von Motivationsproblemen und passenden Regulationsstrategien für Studierende.

Der Kurs ist frei zugänglich (Moodle-basiert, Registrierung erforderlich). Er gliedert sich in 3 Basiseinheiten (ca. 1-2 Stunden) plus 3 Nachbereitungseinheiten (je 15 Minuten) mit interaktiven Elementen, Videos und Feedback. Der Kurs eignet sich für ältere Schülerinnen und Schüler sowie junge Studierende.

Was im Kurs gelernt wird:

1. Diagnose: Identifiziere dein Motivationsproblem („Zu viel zu tun“, „Geringes

Selbstvertrauen“, „Keine Relevanz“) durch Selbstreflexion und Testfragen.

2. Strategien lernen: Passe Strategien an: zum Beispiel Aufgabenstrukturierung bei Überlastung, Selbstwirksamkeitsübungen bei Zweifeln, Werteverknüpfung bei Sinnmangel.
3. Transfer: Übe in Alltagsszenarien und reflektiere Erfolge; Nachbereitung mit Transferaufgaben festigt das Gelernte.

Evidenz:

Kohl, L. V. (2024). Entwicklung und Evaluation eines Online-Lernangebots zur Förderung der Motivationsregulation von Studierenden in der Studieneingangsphase. Unveröffentlichte Bachelorarbeit. Universität Osnabrück.

Trammer, L., Kohl, L. V., Trypke, M., Dörrenbächer-Ulrich, L., Bellhäuse, H., Karlen, Y., Wirth, J., & Stebner, F. (2024). Evaluation of an online course promoting conditional strategy knowledge in motivation regulation. Paper presented at SIG 16 Metacognition conference in Heidelberg.

Autor: Ferdinand Stebner

Soziale Selbstregulationskompetenzen

Kooperation und Teamfähigkeit

Diese Unterrichtseinheit zielt darauf ab, kooperatives Verhalten erfahrbar zu machen, bewusst zu reflektieren und wertzuschätzen. Die Schülerinnen und Schüler sollen erleben, dass gemeinsames Planen, Helfen und Unterstützen notwendig ist, um Aufgaben erfolgreich zu bewältigen.

Zielgruppe: Schülerinnen und Schüler der Sekundarstufe I

Fördert: soziale Kompetenzen (Kooperation, Fairness, Konfliktlösung), Stressregulation (Impulskontrolle, Emotionsregulation), Selbstkonzept und Selbstwirksamkeit, exekutive Funktionen (Planung, Problemlösung)

Aus dem Programm MOVIGEN

Die Übung im Detail

1. Erwärmung (ca. 15 Minuten)

Die Kinder werden durch einfache Lauf- und Reaktionsspiele körperlich aktiviert und zugleich auf Regelwechsel und gegenseitige Rücksichtnahme eingestimmt. Bereits hier entstehen erste kooperative Momente, etwa beim gemeinsamen Ausweichen, Helfen oder Schützen vor Fängern.

2. Einstieg und Sensibilisierung (ca. 8 Minuten)

Im Sitzkreis werden gemeinsam Merkmale eines „guten Teamplayers“ gesammelt. Die Klasse einigt sich auf konkrete Verhaltensregeln für die Stunde (z. B. helfen, warten, anfeuern, niemanden ausschließen).

Diese Regeln werden sichtbar festgehalten und bilden die soziale Leitlinie für den weiteren Verlauf.

3. Hauptteil – kooperative Spielformen (ca. 47 Minuten)

In kooperativen Bewegungsaufgaben (u. a. "The Wall" und ein Kooperations-Parcours) muss die Gruppe Herausforderungen nur durch gemeinsames Planen, Absprechen und gegenseitige Unterstützung bewältigen. Einzelne Kinder können die Aufgaben nicht allein lösen – der Erfolg hängt vom Team ab.

Dabei werden Selbstwirksamkeit, Verantwortungsübernahme und Rücksichtnahme praktisch erfahren.

4. Reflexion, Transfer und Abschluss (ca. 10 Minuten)

Im Abschlusskreis reflektieren die Schülerinnen und Schüler ihre Erfahrungen:

- Was hat gut funktioniert?
- Wann wurde geholfen?
- Wie hat sich Zusammenarbeit angefühlt?
- Wo ist Teamfähigkeit im Alltag wichtig?

Die Stunde endet mit einer bewussten Verankerung der Erfahrungen und ggf. einer kurzen schriftlichen Sicherung.

Autorin und Autor: Bettina Barisch-Fritz, Alexander Woll

Selbstreguliertes Lernen

Selbstreguliertes Lernen in den Naturwissenschaften

Das Programm „Selbstreguliertes Lernen in den Naturwissenschaften“ ist leicht umsetzbar.

Zielgruppe: Schülerinnen und Schüler der 5./6. Jahrgangsstufe

Fördert: selbstregulierte Lernstrategien im naturwissenschaftlichen Unterricht

Die Übung im Detail

Das Training „Selbstreguliertes Lernen in den Naturwissenschaften“ ist ein freies, 15-wöchiges Programm für Schüler der 5. und 6. Klassen, das selbstregulierte Lernstrategien im naturwissenschaftlichen Unterricht fördert.

Es umfasst fachübergreifende Strategien wie Zielsetzung, Umgang mit Ablenkungen und Motivationsregulation sowie fachspezifische Ansätze wie Experimentieren. Die Autoren Xenia Weber-Reuter, Ferdinand Stebner, Corinna Schuster, Detlev Leutner und Joachim Wirth bieten praxisnahe Materialien für den Unterricht an, die ohne Vorkenntnisse einsetzbar sind.

Details

- Stebner, F., Schiffhauer, S., Schmeck, A., Schuster, C., Leutner, D., & Wirth, J. (2015). Selbstreguliertes Lernen in den Naturwissenschaften: Praxismaterial für die 5. und 6. Jahrgangsstufe. Waxmann Verlag.
<https://doi.org/10.25656/01:15114>
- Stebner, F., Schmeck, A., Marschner, J., Leutner, D., & Wirth, J. (2015). Ein Training zur Förderung des selbstregulierten Lernens durch Experimentieren. In H. Wendt & W. Bos (Hrsg.), *Auf den Ganzttag kommt es an* (S. 123-145). Waxmann.

Evidenzlage

Evidenz basiert auf zahlreichen experimentellen Studien, unter anderem:

- Stebner, F., Schuster, C., Weber, X.-L., Greiff, S., Leutner, D., & Wirth, J. (2022). Transfer of metacognitive skills in self-regulated learning: effects on strategy application and content knowledge acquisition, *Metacognition & Learning*, <https://doi.org/10.1007/s11409-022-09322-x>.
- Zum aktuellen Lernmaterial

Literatur

- Leutner, D., & Leopold, C. (2006). Selbstreguliertes Lernen durch Textmarkieren: Lese- und Verständnisstrategien. Zeitschrift für Pädagogische Psychologie, 20(3/4), 151-162.
- Karlen, Y. (2026). Gewusst wie! Selbstreguliertes Lernen im Schulalltag verankern. hep.

Weiterlesen: [Förderung der Selbstregulationskompetenzen in der Schule](#)