

SELBSTREGULATION

Selbstregulation fördern – Praktische Zugänge im Unterricht

Warum es sowohl explizite Strategien als auch lernförderliche Lernumgebungen braucht

01. APRIL 2026

ANN-KATHRIN BIELANG

LESEZEIT: 6 MINUTEN

Selbstreguliertes Lernen entsteht nicht automatisch. Forschung zeigt, dass Schülerinnen und Schüler Strategien, Struktur und gezielte Unterstützung brauchen, um ihr Lernen planen, überwachen und reflektieren zu können. Prof. Charlotte Dignath erklärt, wie Lehrkräfte Selbstregulation im Unterricht und auf Schulebene wirksam fördern können.

Wie unterscheidet sich die direkte und indirekte Förderung selbstregulierten Lernens?

Welche Effekte hat diese Art der Förderung?

Wie kann direkte und indirekte Förderung konkret im Unterricht umgesetzt werden?

Wie kann selbstreguliertes Lernen in inklusiven Settings gefördert werden?

Welche Rahmenbedingungen braucht es auf Schulebene?

Redaktion: Frau Professorin Dignath, Sie unterscheiden zwischen direkter Vermittlung von Strategien und indirekter Aktivierung von selbstreguliertem Lernen. Können Sie kurz erklären, was genau damit gemeint ist und warum beide Formen wichtig sind?

Prof. Charlotte Dignath: Selbstregulation bedeutet, dass Lernende ihr Wissen, ihr Verstehen, aber auch ihre Motivation oder Konzentration gut im Blick haben und einschätzen können. Basierend auf dieser Selbstbeobachtung – wir sprechen auch von Monitoring – finden auf einer übergeordneten Ebene Kontrollentscheidungen statt, um das Lernen, die Motivation und die Konzentration zu regulieren. Diese Selbstbeobachtungs- und Kontrollprozesse können durch Selbstregulationsstrategien unterstützt werden. Strategien sind also zentral für eine gelungene Selbstregulation.

Bei der direkten Förderung werden Selbstregulationsstrategien selbst zum Thema im Unterricht: Lehrkräfte zeigen beispielsweise, wie man sich Ziele setzt, Aufgaben plant, den Lernfortschritt überprüft und reflektiert. Diese Strategien werden dabei modelliert, erklärt und gemeinsam eingeübt. So entwickeln Schülerinnen und Schüler Selbstregulationskompetenzen und lernen, ihr eigenes Lernen bewusst zu steuern. Die indirekte Förderung setzt stärker bei der Gestaltung des Unterrichts an: eine klarere Struktur, regelmäßige Reflexionsphasen, Aufgaben, bei denen Lernende eigenständig nachdenken müssen, und kurze Ziel- oder Reflexionsroutinen aktivieren selbstregulatorische

Prozesse.

Wichtig ist dabei: Selbstreguliertes Lernen ist keine Methode des offenen Unterrichts. Es beschreibt vielmehr Lernprozesse der Schülerinnen und Schüler, also wie sie ihr Lernen planen, überwachen und reflektieren. Es geht daher nicht primär um eine bestimmte Organisationsform von Unterricht, sondern um die Entwicklung von Kompetenzen, mit denen Lernende ihr Lernen zunehmend selbst steuern können. Besonders effektiv ist eine Kombination aus expliziter Strategieinstruktion und einer Lernumgebung, die Selbstregulation im Unterricht kontinuierlich fordert und unterstützt, indem sie Lernprozesse thematisiert und sichtbar macht.

Redaktion: Inwiefern führen direkte Strategieinstruktion und die indirekte Förderung von selbstreguliertem Lernen zu besseren Lernergebnissen?

Dignath: Eine zentrale Erkenntnis der Forschung ist: Selbstregulation entsteht nicht automatisch durch offene Lernumgebungen. Häufig wird von Schülerinnen und Schülern erwartet, dass sie ihr Lernen selbst steuern, ohne dass sie zuvor entsprechende Strategien erlernt haben. Meta-Analysen zeigen, dass Trainings zur Selbstregulation bereits in der Grundschule deutliche Effekte haben: auf den Strategiegebrauch, die Motivation und die schulischen Leistungen. Besonders wirksam ist es, wenn kognitive, metakognitive und motivationale Strategien der Selbstregulation kombiniert und fachübergreifend angewendet werden. Davon profitieren auch Lernende mit Lernschwierigkeiten. Für sie sind solche Strategien sogar besonders wichtig, weil offene Lernumgebungen oft zusätzliche Anforderungen stellen.

Eine Studie von Dignath & Veenman (2021) zeigt außerdem, dass erfolgreiche Förderung meist eine Kombination aus direkter Strategieinstruktion und unterstützender Lernumgebung erfordert. Lernende benötigen zunächst explizite Anleitung, um Strategien zu verstehen. Danach benötigen sie Gelegenheiten, diese Strategien im Unterricht anzuwenden.

Dabei unterscheiden sich Schülerinnen und Schüler erheblich in ihren Selbstregulationskompetenzen. Einige kommen schon gut in offeneren Lernumgebungen zurecht, andere brauchen noch viel Struktur und Unterstützung. Besonders wirksam ist daher eine Kombination: Strategien werden explizit vermittelt und anschließend in Lernumgebungen geübt, die eigenständiges Denken und Regulieren fördern. So lernen Schülerinnen und Schüler nicht nur, dass sie ihr Lernen selbst steuern sollen, sondern auch, wie sie ihr Lernen planen, überwachen und reflektieren können.

Redaktion: Welche Merkmale von Lernumgebungen fördern selbstreguliertes Lernen?

Dignath: Lernumgebungen fördern selbstreguliertes Lernen besonders dann, wenn sie Struktur und Handlungsspielräume miteinander verbinden. Klare Ziele, transparente Erwartungen und strukturierte Arbeitsphasen helfen Lernenden, Planung, Bearbeitung und Reflexion bewusst zu trennen und den eigenen Lernprozess Schritt für Schritt zu steuern.

Wichtig sind außerdem Reflexions- und Feedbackmöglichkeiten (*siehe Infobox, Anm. der Red.*), die das Monitoring des Lernens unterstützen. Dazu gehören zum Beispiel kurze Stop-and-Check-Momente, Leitfragen, Lerntagebücher, Checklisten zur Strukturierung von Aufgaben oder Peer-Feedback von Mitschülerinnen und Mitschülern.

Darüber hinaus sollten Aufgaben aktives Denken und Strategieeinsatz erfordern, sodass Lernende Entscheidungen über Vorgehen, Strategie und Kontrolle treffen. Ein positives Klassenklima, das Fehler als Lernchance versteht und Anstrengung sowie Strategieeinsatz wertschätzt, ermutigt Schülerinnen und Schüler, ihr Lernen aktiv zu steuern und neue Strategien auszuprobieren.

Reflexions- und Feedbackmöglichkeiten

- Stop-and-Check-Momente: Kurze Pausen während des Lernens, in denen Kinder reflektieren, was sie verstanden haben, machen Lernfortschritte sichtbar.
- Leitfragen: Gezielt formulierte Fragen, die Schülerinnen und Schüler anregen, über ihr Lernen und Verhalten nachzudenken, unterstützen die Fokussierung auf Lernziele und selbstständige Entscheidungen.
- Lerntagebücher: Schülerinnen und Schüler dokumentieren Fortschritte, Herausforderungen und Strategien im eigenen Lernprozess. So fördern sie Reflexion, Selbstbewusstsein und eigenverantwortliches Lernen.
- Checklisten: Listen mit klaren Schritten oder Kriterien, die Lernaufgaben strukturieren. Checklisten helfen dabei, Aufgaben systematisch zu bearbeiten und Erfolge sichtbar zu machen.
- Peer-Feedback: Rückmeldungen von Mitschülerinnen und Mitschülern zu Arbeit oder Lernverhalten können die Selbstwahrnehmung unterstützen und kritisches Denken sowie kooperative Lernprozesse fördern.

Redaktion: Wie lassen sich direkte und indirekte Fördermaßnahmen in den regulären Unterricht integrieren, ohne dass der Lehrplan dafür angepasst werden muss?

Dignath: Die Förderung von Selbstregulation muss nicht als zusätzliches Programm eingeführt werden. Sie lässt sich gut in bestehende Unterrichtsabläufe integrieren. Ziel ist, dass Schülerinnen und Schüler lernen, ihr Lernen zu planen, zu überwachen und zu reflektieren – oft schon durch kleine Routinen: zu Beginn Ziele klären, während der Arbeitsphase Fortschritt prüfen und am Ende kurz reflektieren, was gut funktioniert hat und was verbessert werden kann.

Solche Routinen dauern nur wenige Minuten, funktionieren fachübergreifend und benötigen keine großen strukturellen Änderungen. Entscheidend ist die Tiefenstruktur des Unterrichts: Strategien werden explizit thematisiert, Lernprozesse reflektiert und Feedback gegeben. So lernen Schülerinnen und Schüler, ihr Lernen zunehmend selbst zu steuern. Wichtig ist dabei vor allem, Lernprozesse sichtbar zu machen und über das Lernen zu sprechen. Das lässt sich oft mit kleinen Impulsen im Unterricht umsetzen und braucht meist nur wenige Minuten.

Redaktion: Sie sprechen von Feedback. Wie wichtig ist dieses, damit Schülerinnen und Schülern ihren Lernprozess einschätzen können?

Dignath: Regelmäßiges Feedback ist zentral für selbstreguliertes Lernen, da es Lernenden hilft, ihren Lernprozess realistisch einzuschätzen. Selbstregulation basiert auf Selbstbeobachtung (Monitoring) und Kontrolle: Selbstreguliert Lernende prüfen ihr Vorgehen und passen es bei Bedarf an. Für diese Prüfung braucht es Feedback. Wirksam ist besonders prozessorientiertes Feedback, das Hinweise zu Strategien, Verständnis und nächsten Schritten gibt, nicht nur Ergebnisse bewertet. Formate wie Lerntagebücher oder Reflexionsprotokolle integrieren Feedback systematisch, machen Selbstbeobachtung sichtbar und unterstützen bewusste Steuerungsentscheidungen im Lernprozess.

Redaktion: Wie sieht es in inklusiven Settings aus? Welche Bedingungen sollten erfüllt sein, um selbstreguliertes Lernen bei Schülerinnen und Schülern mit Lern- oder Verhaltensschwierigkeiten zu fördern?

Dignath: Lernende mit besonderem Unterstützungsbedarf – etwa mit Lernstörungen, ADHS oder Autismus – profitieren besonders von expliziter und

strukturierter Förderung selbstregulierten Lernens. Einschränkungen in exekutiven Funktionen wie Arbeitsgedächtnis, Aufmerksamkeit, Impulskontrolle oder kognitive Flexibilität erschweren Planen, Dranbleiben und Strategiewechsel.

Deshalb sollten Lernstrategien transparent vermittelt werden: Lehrkräfte modellieren Strategien, gliedern Aufgaben in klare Schritte und nutzen Hilfen wie Leitfragen, visuelle Pläne oder Checklisten. Durch „Ko-Regulation“ werden Lernprozesse zunächst begleitet, bevor die Lernenden zunehmend eigenständig Verantwortung übernehmen. So wird externe Unterstützung Schritt für Schritt in zunehmende Selbststeuerung überführt.

Redaktion: Welche professionellen Kompetenzen sollten Lehrkräfte entwickeln, um sowohl direkte als auch indirekte Förderung von selbstreguliertem Lernen wirksam umzusetzen?

Prof. Charlotte Dignath: Lehrkräfte benötigen Wissen über Lernstrategien, Begleitung von Lernprozessen, Modellieren des eigenen Denkens und Gestaltung lernförderlicher Umgebungen. Genauso wichtig wie ihr Wissen über Selbstregulation sind aber ihre Überzeugungen; und besonders die Selbstwirksamkeitserwartung, sich zuzutrauen, Selbstregulation im Unterricht fördern zu können.

Redaktion: Welche Rahmenbedingungen auf Schulebene sind entscheidend, damit die Förderung von selbstreguliertem Lernen nachhaltig wirkt?

Dignath: Damit Selbstregulation nachhaltig gefördert wird, braucht es eine gemeinsame schulische Orientierung. Dazu gehören eine gemeinsame Sprache über Lernstrategien, abgestimmte Routinen über Fächer hinweg und regelmäßigen Austausch im Kollegium. So erleben Schülerinnen und Schüler über mehrere Jahre hinweg konsistent Planung, Strategieeinsatz und Reflexion.

Die Förderung von Selbstregulationskompetenz sollte dabei als gemeinsames Entwicklungsziel der Schule verstanden werden. Bewährt hat sich ein schrittweises Vorgehen: Zunächst wird ein gemeinsames Verständnis von Selbstregulation entwickelt, anschließend werden Strategien und Routinen curricular abgestimmt. Darauf folgen konkrete Maßnahmen im Schulalltag, etwa Strategiekarten, Lerntagebücher oder verbindliche Reflexionsformate. Pilotprojekte, kollegiale Hospitationen und Austausch im Kollegium unterstützen die Weiterentwicklung.

Redaktion: Frau Professorin Dignath, wir danken Ihnen für dieses Gespräch.

16. MÄRZ 2026

Selbstregulation und Bildungsgerechtigkeit: Kinder chancengerecht fördern

Zur Person

Charlotte Dignath ist Professorin für Pädagogische Psychologie an der Goethe-Universität Frankfurt und leitet dort das SeLFI-Lab. Ihre Forschung konzentriert sich auf selbstreguliertes Lernen, Lernstrategien, wirksame Unterrichtsgestaltung und Lern- und Entwicklungsschwierigkeiten. Ziel ihrer Arbeit ist es, wissenschaftliche Erkenntnisse so aufzubereiten, dass sie Lehrkräfte und Schulen bei der Förderung selbstregulierten Lernens im Unterricht unterstützen.

Weiterführende Literatur

- Dignath, C., & Büttner, G. (2008). Components of fostering self-regulated learning among students. A meta-analysis on intervention studies at primary and secondary school level. *Metacognition and Learning*, 3(3), 231-264.
- Donker, A. S., De Boer, H., Kostons, D., Dignath, C., & van der Werf, M. P. (2014). Effectiveness of learning strategy instruction on academic performance: A meta-analysis. *Educational Research Review*, 11, 1-26.
- Dignath, C., & Veenman, M. V. (2021). The role of direct strategy instruction and indirect activation of self-regulated learning—Evidence from classroom observation studies. *Educational Psychology Review*, 33(2), 489-533.
- Dignath, C. & Claheis, A. (2025). Trauen Sie sich, Lehrperson zu bleiben. *Grundschule*, 2025(3), 38-44.
- Dignath, C. & Claheis, A. (in press). Selbstreguliertes Lernen fördern. Wie Schulen sich auf den Weg machen können. Kohlhammer Verlag.