LERNSTRATEGIEN – Förderblatt

Beim Erwerb von Lernstrategien unterstützen Lehrpersonen ihre Schülerinnen und Schüler, indem sie …

- altersadäquate Lernstrategien einführen (siehe Tabellen mit Erklärungen zu den kognitiven, metakognitiven und ressourcenorientierten Strategien unten) und
- Angebote zum Einüben und Vertiefen machen (Beispiele finden sich in den Tabellen unten und in den *Handouts*).


Handouts

Lernstrategien werden **langsam und stetig** erworben, sie müssen sich bewähren und zur Gewohnheit werden. Ein Schnellkurs im „Lernen lernen" reicht dazu nicht aus (Hardeland, 2017a).

Alle drei Kategorien sollten daher von Anfang an regelmäßig im Unterricht eingebaut werden:

- Kognitive Lernstrategien:
  Strategien zur Auseinandersetzung mit dem Lernstoff
- Metakognitive Lernstrategien:
  Strategien zur Kontrolle des eigenen Lernfortschritts
- Ressourcenorientierte Lernstrategien:
  Organisationsstrategien zur Verbesserung der inneren und äußeren Rahmenbedingungen

Kognitive Strategien	Erklärung	Beispiele
Wiederholung	Eine Information muss **mehrmals wiederholt** werden, damit sie im Gedächtnis bleibt bzw. schrittweise vom Kurzzeitgedächtnis ins Langzeitgedächtnis wandert.	• Texte abschreiben • Lerninhalte wiederholt aufsagen • Auswendiglernen • Lernkarteien, Karteikarten-Apps (siehe *Lernstrategien zur Wiederholung: Karteikarten*) • Eselsbrücken
Organisation	Kennt man die **logische innere Struktur** einer Information, verarbeitet man einen Lerninhalt tiefgehend und versteht ihn besser.	• verschiedene Lesemethoden (Textstellen markieren, Überschriften formulieren, Zusammenfassungen schreiben, Gliederung, Kategorien bilden) • Visualisierungen, bildliche Darstellungen (z. B. Skizzen, Mindmaps) (siehe *Lernstrategien zur Organisation: Visualisierung mit Legosteinen; Lernstrategien zur Organisation: Mindmaps*) • Gelerntes szenisch darstellen


Handouts


Handouts

Kognitive Strategien	Erklärung	Beispiele
Elaboration	Isoliertes Wissen ist nutzlos, **Wissensinhalte brauchen Verknüpfungen.** Auch dies dient dem tiefgehenden Verständnis und der längerfristigen Speicherung eines Lernstoffs.	• an Vorwissen anknüpfen • Zusammenhänge schaffen • Gelerntes in eigene Worte fassen • den Lernstoff anderen Personen erklären • Beispiele überlegen • Bilder im Kopf entstehen lassen • Fragen stellen • Schlussfolgerungen ziehen

Metakognitive Strategien	Erklärung	Beispiele
Kenntnisse über das „Lernwissen“	Es hilft Lernenden, wenn sie elementares **Wissen über das Lernen** selbst und realistische **Erwartungen** haben. Lernende benötigen auch ein **Vokabular,** um darüber sprechen zu können, wie sie lernen, was beim Lernen passiert und was erfolgreiche oder „gute“ Lernende tun.	• Lernstrategien kennenlernen • Grundlegendes über Gedächtnismodelle erfahren • mit Expertinnen und Experten oder „fortgeschrittenen“ Lernenden über das Lernen sprechen
Wissen über sich selbst	Selbstregulierendes Lernen wird gefördert, indem Lernende den Lernprozess aus der Vogelperspektive betrachten und entsprechend **steuern bzw. gegensteuern** können.	• Einzelkompetenz *Selbstreflexion* (siehe *Verschiedene Methoden zur Selbstreflexion*) • Lerntagebücher führen • Selbstversuche mit neuen Strategien durchführen und Ergebnisse auswerten • das eigene Lernen reflektieren und sich selbst Fragen stellen (siehe *Wissen über sich selbst: Reflexionskarten „So lerne ich“*)
Kenntnisse über die Steuerung von Lernprozessen	Erfolgreich Lernende **planen den eigenen Lernprozess,** setzen sich realistische **Ziele** und teilen sich die **Zeit** ein. Sie überwachen und überprüfen dabei auch **Arbeitswege und -ergebnisse,** notfalls **korrigieren** sie sie. Ideale Ziele sind zeitnah, herausfordernd und spezifisch.	• Festlegung von Tageszielen • offene Fragen und Probleme festhalten • Planung und Dokumentation von Lernprozessen durch Lerntagebücher, Portfolios und regelmäßige Reflexionsphasen


Handouts


Handouts

Ressourcenorientierte Strategien	Erklärung	Beispiele
Interne Stützstrategien	Sie beschreiben die psychisch-physischen **Lernbedingungen,** wie eine positive **Einstellung** zum Lernen bzw. zum Lerninhalt, die Bereitschaft, sich anzustrengen, ausreichend **Schlaf und Bewegung, Pausen, Zeitmanagement** und die Antizipation von Schwierigkeiten.	• realistische Zeitpläne erstellen (siehe *Interne Stützstrategien: Zeitpläne, Lernpläne*) • für ausreichend Schlaf sorgen • Bewegungspausen einplanen, Entspannungsübungen machen (siehe *Interne Stützstrategien: Bewegungspausen und Entspannungsübungen*) • (im Kopf) schwierige Situationen durchspielen • sich vor Augen halten, dass Durchhänger zu jedem größeren Projekt gehören und dass Anstrengungsbereitschaft Lernfähigkeit und Lernerfolge fördert
Äußere Stützstrategien	Auch das **Lernumfeld** hat Einfluss auf Lernen, etwa durch die Arbeitsatmosphäre im Unterricht, die Gestaltung des Arbeitsplatzes, das **Vermeiden potenzieller Störfaktoren und Ablenkungen, gemeinsames Lernen** mit anderen Personen oder die Fähigkeit, weitere Informationen zu suchen.	• Ordnung am Arbeitsplatz schaffen (siehe *Äußere Stützstrategien: Ordnung am Arbeitsplatz schaffen*) • ergonomische Möbel • Materialien bereithaben • Handy ausschalten, Abschirmung von Lärm • mit Klassenkolleginnen und -kollegen lernen (z. B. Inhalte und Lösungswege vergleichen) • Expertinnen und Experten fragen • fehlende Informationen suchen können


Handouts


Handouts


Handouts

Mandl & Friedrich, 2006; Hardeland, 2017a; Martin & Nicolaisen, 2015.

Basisliteratur

BMBWF, Abteilung Schulpsychologie-Bildungsberatung (Hrsg.). (2019). *Lernen lernen. Impulse für Schülerinnen und Schüler, deren Eltern und Lehrkräfte*. BMBWF. Abgerufen am 2. Dezember, 2025, von https://pubshop.bmbwf.gv.at/index.php?article_id=9&pub=786

Bögl, E. (2019). *Ganzheitliche Begleitung in der Begabtenförderung. Coaching, Tutoring, Mentoring*. ÖZBF.

Friedrich, H. F. & Mandl, H. (2006). Zur Strukturierung des Forschungsfeldes. In H. Mandl & H. F. Friedrich (Hrsg.), *Handbuch Lernstrategien* (S. 1–26), Hogrefe.

Hagenauer, G. & Hascher, T. (2016). *Warum sind Lernstrategien wichtig?* Abgerufen am 2. Dezember, 2025, von https://www.iqesonline.net/lernen/lernen-lernen/lernstrategien/

Empfehlung

Hardeland, H. (2017a). *Lerncoaching und Lernstrategien. Lernende in ihrem Lernprozess wirksam begleiten und unterstützen. Ein Buch zur (Weiter-)Entwicklung der theoretischen und praktischen (Lern-)Coachingkompetenz*. Schneider Verlag.

Hardeland, H. (2017b). *Lernentwicklungsgespräche in der Grundschule. Ein Praxisleitfaden*. Beltz.

Hattie, J. (2013). *Lernen sichtbar machen, überarbeitete deutschsprachige Ausgabe von „Visible Learning" besorgt von Wolfgang Beywl und Klaus Zierer*. Schneider Verlag.

Hellmich, F. & Wernke, S. (Hrsg.). (2009). *Lernstrategien im Grundschulalter. Konzepte, Befunde und praktische Implikationen*. Kohlhammer.

Institut für Bildungsmonitoring und Qualitätsentwicklung (IfBQ) (2020). *Überfachliche Kompetenzen Online*. Abgerufen am 2. Dezember, 2025, von https://www.schulenfoerdern.de/ueko/ufk-hinweise.php

Mandl, H. & Friedrich H. F. (Hrsg.). (2006). *Handbuch Lernstrategien*. Hogrefe.

Martin, P.-Y. & Nicolaisen, T. (Hrsg.). (2015). *Lernstrategien fördern. Modelle und Praxisszenarien*. Beltz Juventa.

Metzig, W. & Schuster, M. (Hrsg.). (2020). *Lernen zu lernen. Lernstrategien wirkungsvoll einsetzen*. Springer.

Obergriesser, S. & Stoeger, H. (2016). The influence of emotions and learning preferences on learning strategy use before transition into high-achiever track secondary school. *High Ability Studies, 27*(1), S. 5–38.

Obergriesser, S., Schiller, K. & Stoeger, H. (2017). Lern- und Leistungsmotivation und der Einsatz von Lernstrategien bei Hochbegabten. In C. Fischer et al. (Hrsg.), *Potenzialentwicklung. Begabungsförderung. Bildung der Vielfalt. Beiträge aus der Begabungsforschung* (S. 119–135). Waxmann.

Salner-Gridling, I. (2020). *Querfeldein: individuell lernen – differenziert lehren*. NCoC für Psychosoziale Gesundheitsförderung (in Rechtsnachfolge des Österreichischen Zentrums für Persönlichkeitsbildung und soziales Lernen im Auftrag des Bundesministeriums für Bildung, Wissenschaft und Forschung).

PÄDAGOGISCHE HOCHSCHULE SALZBURG Stefan Zweig

ÖZBF Österreichisches Zentrum für Begabtenförderung und Begabungsforschung

IfBQ Institut für Bildungsmonitoring und Qualitätsentwicklung

Impressum

Autorinnen:
Mag.ª Silvia Theiss MSc, Mag.ª Barbara Gürtler, MMag.ª Dr.in Claudia Resch BA, Mag.ª Anja Schulz
Österreichisches Zentrum für Begabtenförderung und Begabungsforschung (ÖZBF) an der Pädagogischen Hochschule Salzburg Stefan Zweig

Mit freundlicher Unterstützung der Bundeslandkoordinatorinnen für iKM^{PLUS}:
Heidrun Ziegler BEd. und Mag.ª Elisabeth Fuchs

Comics: Mag.ª Anna Klaffinger BA

Alle nicht mit einer anderen Quellenangabe gekennzeichneten Bilder: Mag.ª Anna Klaffinger BA
Alle nicht mit einer anderen Quellenangabe gekennzeichneten Übungen: Team des ÖZBF

Fragebogen-Items (2020): Institut für Bildungsmonitoring und Qualitätsentwicklung (IfBQ), Hamburg