AUSDAUER – Förderblatt

Ausdauer und Konzentration werden in der Schule vor allem **durch die tagtägliche Beschäftigung mit dem Lernstoff gefördert.** Das Unterrichtssetting soll Schülerinnen und Schülern Gelegenheiten bieten, …

- „sich intensiv mit einem Thema zu beschäftigen und sich in Fragen und Aufgaben zu vertiefen. Dabei lernen sie, ihre Aufmerksamkeit zu lenken, sich zu konzentrieren und ausdauernd zu arbeiten“,
- die Erfahrung zu machen, „dass es sich lohnt und Zufriedenheit erzeugt, wenn man Dinge und Vorhaben erfolgreich zum Abschluss bringt“. (IfBQ, 2020)

Folgende Aspekte unterstützen die Förderung von Ausdauer bei Schülerinnen und Schülern:

Aspekt	Erklärung	Lehrpersonen unterstützen, indem sie …
Selbst-wirksamkeit	Positive Emotionen, ausgelöst durch echtes Interesse an einem Thema, das Aufgehen in einer Tätigkeit (Flow-Erlebnisse), Anerkennung von anderen und vor allem Erfolgserfahrungen, nachdem sich eine Schülerin/ein Schüler angestrengt hat, sind zentral, um Selbstwirksamkeit zu fördern (siehe Einzelkompetenz *Selbstwirksamkeit*).	• mit den Schülerinnen und Schülern Ursachenzuschreibungen für Erfolge und Misserfolge reflektieren, • Schülerinnen und Schülern den Anteil ihrer Anstrengungsbereitschaft aufzeigen. Siehe auch *Handouts zur Einzelkompetenz Selbstwirksamkeit*
Mindset der Schülerinnen und Schüler	Menschen mit einem *growth mindset* arbeiten ausdauernder als solche, die ihre Leistungen auf unveränderbare (weil angeborene) Eigenschaften zurückführen *(fixed mindset)* (siehe Einzelkompetenz *Selbstwirksamkeit*).	• durch Haltung und explizite Informationen „growth mindset“ vermitteln und die Mythen rund um „fixed mindset“ aufklären, • verdeutlichen, dass sich das eigene Lernen und die eigenen Leistungen durch Konzentration und Ausdauer verbessern lassen und Schwierigkeiten, Fehler und Misserfolge zum Lernen dazugehören. Siehe auch *Links zu Materialien von IQES online* und *Handouts zur Einzelkompetenz Selbstwirksamkeit*
Haltung der Lehrperson	Die Erwartungshaltungen der Lehrperson beeinflussen das Mindset von Schülerinnen und Schülern und somit auch deren Lernverhalten. Studien zeigen, dass hohe Erwartungen *besonders in den ersten Schuljahren* effektiv sind (im Sinne einer selbsterfüllenden Prophezeiung). Lehrpersonen mit hohen Erwartungen an ihre Schülerinnen und Schüler geben diesen durchschnittlich mehr Aufmerksamkeit, mehr positives konstruktives Feedback und ermutigen sie öfter (Dweck et al., 2014).	• bewusst die eigenen Erwartungshaltungen an ihre Schülerinnen und Schüler reflektieren.


Handouts


Handouts

Aspekt	Erklärung	Lehrpersonen unterstützen, indem sie …
Lernziel-setzungen	Wenn Schülerinnen und Schüler ein für sie sinnhaftes, konkretes und erreichbares Ziel vor Augen haben, fällt es ihnen leichter, ausdauernd zu sein und aktuelle Hindernisse zu überwinden (siehe Einzelkompetenzen *Selbstreflexion* und *Engagement*).	• folgende Aspekte beim Setzen von Lernzielen berücksichtigen: – Lernende sollten eine Relevanz für die eigene Lebenswelt erkennen. – Herausforderungen und hohe Anforderungen sollten von den Schülerinnen und Schülern als solche wahrgenommen und gleichzeitig als überwindbar und erreichbar empfunden werden. – Komplexere Ziele sollten in Teilziele unterteilt werden. Siehe *Mein zukünftiges Ich, Auch der längste Weg beginnt mit dem ersten Schritt* und *Handouts zur Einzelkompetenz Selbstwirksamkeit*
Gestaltung der Lern-umgebung und der Materialien	Unterrichtssettings und -materialien, die die Selbsttätigkeit der Schülerinnen und Schüler anregen, fördern gleichzeitig auch deren Konzentration und Ausdauer.	• Lernende dabei unterstützen, durch ein breites Angebot Interessen und Leidenschaft(en) auszubilden („Teaching for falling in love“ [Subotnik, Olszewski-Kubilius & Worrell, 2011]), • offene und differenzierende Lernformen und Unterrichtssettings anbieten wie Stationenbetrieb, Selbstreguliertes Lernen, Problemorientiertes Lernen, Kooperatives Lernen, Forschendes Lernen usw. (siehe Links zu *Materialien von IQES online*).
Lernen am Modell („peer modeling“)	Wenn Schülerinnen und Schüler an ihrer eigenen Leistungsfähigkeit in einem Gebiet zweifeln, kann das gemeinsame Lernen mit Peers hilfreich sein (siehe Einzelkompetenz *Kooperationsfähigkeit*).	• leistungsschwächere oder unsichere Schülerinnen und Schüler mit solchen, die bei schwierigen Aufgaben (trotz wiederholter Fehlschläge) Ausdauer zeigen und dadurch schließlich Erfolge erzielen, zusammenschließen (Mietzel, 2017).
Konzentration	Die Konzentration von Schülerinnen und Schülern wird von folgenden Bedingungen beeinflusst: • Entwicklungs- und Reifestand • Lernumgebung • aktuelle physische und psychische Situation, Stimmung und Bedürfnisse • Interesse und Motivation • Schwierigkeitsniveau der Aufgabe (BMBWF, Abteilung Schulpsychologie-Bildungsberatung, 2019; Sedlak, 2007)	• bei der Planung von Aufgaben folgende Fragen berücksichtigen: – Wie lang ist die maximale Aufmerksamkeitsspanne in diesem Alter? – Ist die Schülerin/der Schüler hungrig oder durstig? Braucht es eine Bewegungspause oder eine Aktivierungsübung? – Geht es der Schülerin/dem Schüler gut? Hat sie/er Stress, Sorgen oder Ängste? – Hat die Schülerin/der Schüler eine (vielleicht noch nicht diagnostizierte) Hör- oder Sehbeeinträchtigung? – Welche Interessen hat die Schülerin/der Schüler und wie lassen sich diese im Unterricht berücksichtigen? – Wie ist die Lernumgebung? Wird die Schülerin/der Schüler abgelenkt?


Handouts


Handouts

Aspekt	Erklärung	Lehrpersonen unterstützen, indem sie …
Konzentration (Fortsetzung)		– Weiß die Schülerin/der Schüler, warum sie/er diese Aufgabe machen soll? – Traut sich die Schülerin/der Schüler zu, die Aufgabe zu schaffen? Wie ist ihre/seine Selbstwirksamkeitserwartung? – Ist die Aufgabe so schwer, dass die Schülerin/der Schüler überfordert ist? Ist die Aufgabe so leicht, dass sie keinen Anreiz bietet? Wo steht die Schülerin/der Schüler und was braucht sie/er als Nächstes *(Scaffolding)*? Welche Möglichkeiten der Differenzierung gibt es? – Wechseln sich – falls nötig – Phasen der intensiven Konzentration mit Entspannungsphasen ab? • Strategien zur Selbstkontrolle aufzeigen, z. B. sich selbst laut vorsagen, was man tun soll; „Wenn-dann-Pläne" entwickeln (z. B.: Immer, wenn Beni mir während der Freiarbeit etwas erzählen will, dann sage ich: „Sag es mir in der Pause."). • Strategien zum Umgang mit Stress oder negativen Gefühlen vermitteln (z. B. Gefühle erkennen und aussprechen, Entspannungs- und Achtsamkeitsübungen). Siehe *Konzentrationsübungen und -spiele für zwischendurch, Links zu Materialien von IQES online* und *Handouts zur* Einzelkompetenz *Lernstrategien*)
Soziale Zugehörigkeit	Ein wichtiger Faktor, der beeinflusst, ob Schülerinnen und Schüler ausdauernd engagiert arbeiten, ist das Gefühl der sozialen Zugehörigkeit. (Dweck et al., 2014)	• den Klassenzusammenhalt fördern und allen Schülerinnen und Schülern ein Gefühl der sozialen Verbundenheit ermöglichen (siehe Einzelkompetenz *Lernmotivation*).


Handouts

Basisliteratur

BMBWF, Abteilung Schulpsychologie-Bildungsberatung (Hrsg.). (2019). *Lernen lernen. Impulse für Schülerinnen und Schüler, deren Eltern und Lehrkräfte*. BMBWF. Abgerufen von https://pubshop.bmbwf.gv.at/index.php?rex_media_type=pubshop_download&rex_media_file=190827_lernen_eltern_ew.pdf

Empfehlung

Duckworth, A. L. (2016). Grit. *Die neue Formel zum Erfolg. Mit Begeisterung und Ausdauer zum Ziel (deutschsprachige Ausgabe)*. C. Bertelsmann Verlag.

Duckworth, A. L., Peterson, C., Matthews, M. D. & Kelly, D. R. (2007). Grit: *perseverance and passion for long-term goals. Journal of Personality and Social Psychology, 92*(6), 1087–1101.

Dweck, C. S., Walton, G. M. & Cohen, G. L. (2014). *Academic Tenacity: Mindsets and Skills that Promote Long-Term Learning*. Seattle, WA: Bill & Melinda Gates Foundation. Abgerufen am 2. Dezember, 2025, von https://ed.stanford.edu/sites/default/files/manual/dweck-walton-cohen-2014.pdf

Hammerer, F., Herbst, T. & Weinhäupl, W. (Hrsg.). (2020). *Montessori-Pädagogik. Das Kind im Mittelpunkt*. Jugend und Volk/Westermann Gruppe.

Institut für Bildungsmonitoring und Qualitätsentwicklung (IfBQ) (2020). *Ansätze zur Stärkung überfachlicher Kompetenzen*. Abgerufen am 2. Dezember, 2025, von https://www.schulenfoerdern.de/ueko/downloads/AnsatzpunkteSt%C3%A4rkung_%C3%9CKO_201125.pdf

Lambrich, H.-J. (2015). Charakter – Lernen – Unterricht: über Arbeitstugenden und Exzellenz als Ziele eines adaptiven Unterrichts. In K. Liebers et al. (Hrsg.), *Lernprozessbegleitung und adaptives Lernen in der Grundschule* (S. 145–150). Springer Fachmedien.

Mietzel, G. (2017). *Pädagogische Psychologie des Lernens und Lehrens*. Hogrefe Verlag.

Montessori, M. (1976). *Schule des Kindes. Montessori-Erziehung in der Grundschule*. Herder.

OECD (2013). PISA 2012 *Results: Ready to Learn – Students' Engagement, Drive and Self-Beliefs (Volume III)*. OECD.

Rietzler, S. (n. d.). ADS/ADHS. Selbststeuerung: der Schlüssel zu einem erfolgreichen Leben? Abgerufen am 2. Dezember, 2025, von https://www.mit-kindern-lernen.ch/meine-schueler/ads-adhs/215-selbststeuerung-der-schluessel-zu-einem-erfolgreichen-leben

Sedlak, F. (2007). *Schule? Ja bitte! Ich lerne gerne! Lernförderungs-Tipps für Eltern, Erziehungsberechtigte, Lehrerinnen und Lehrer*. Wien: BMUK, Schulpsychologie-Bildungsberatung. Abgerufen am 2. Dezember, 2025, von https://pubshop.bmbwf.gv.at/index.php?article_id=10&sort=title&search%5Btext%5D=Lernen&offset=20

SRI International (2018). *Promoting Grit, Tenacity, and Perseverance: Critical Factors for Success in the 21st Century*. SRI International. Abgerufen am 2. Dezember, 2025, von https://www.sri.com/publication/promoting-grit-tenacity-and-perseverance-critical-factors-for-success-in-the-21st-century/

Stahl, J., Rogl, S. & Bögl, E. (2019). *Handbuch mBETplus: Individuelles Coaching für begabte und leistungsmotivierte Jugendliche*. Österreichisches Zentrum für Begabtenförderung und Begabungsforschung.

Subotnik, R. F., Olszewski-Kubilius, P. & Worrell, F. C. (2011). Rethinking Giftedness and Gifted Education: A Proposed Direction Forward Based on Psychological Science. *Psychological Science in the Public Interest, 12*(1), 3–54. https://doi.org/10.1177/1529100611418056

Tough, P. (2012). *How children succeed: Grit, curiosity, and the hidden power of character*. Houghton Mifflin Harcourt.

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