AUSDAUER – Infoblatt

Items aus dem Fragebogen zu Ausdauer

IfBQ Institut für Bildungsmonitoring und Qualitätsentwicklung

Die Schülerin/der Schüler arbeitet ausdauernd und konzentriert, ...

- lässt sich nicht leicht ablenken und kann längere Zeit an einer Sache arbeiten,
- bringt Arbeiten zu Ende und
- macht weiter, auch wenn es schwierig wird oder etwas dazwischenkommt.

„Ausdauer wird früher oder später belohnt – meistens aber später."
Wilhelm Busch

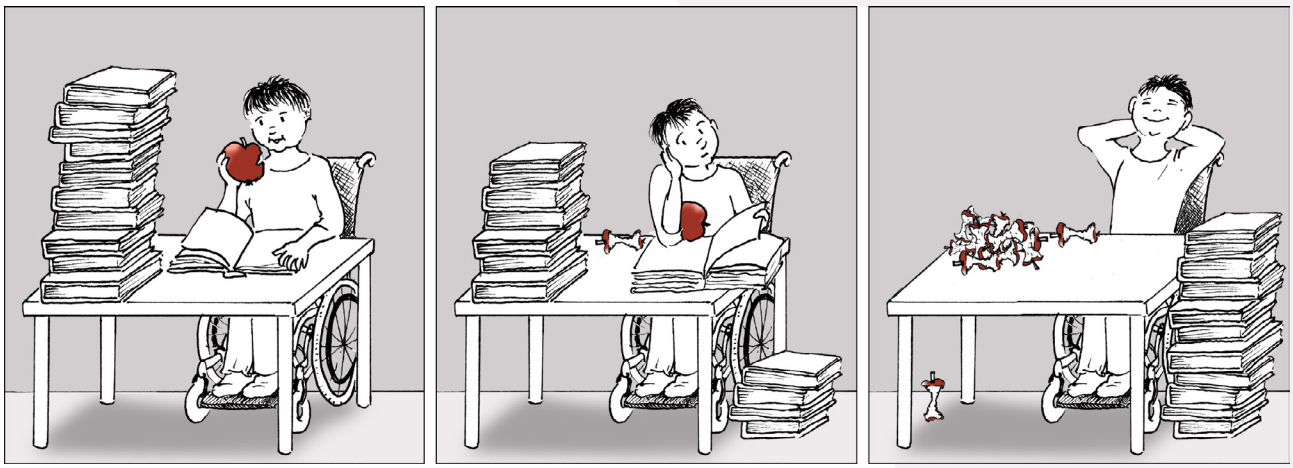
Ausdauer bezieht sich im Kontext der überfachlichen Kompetenzen …

- *sowohl* auf eine **längerfristige Anstrengungsbereitschaft,** die für das Verfolgen langfristiger Lernziele notwendig ist,
- *als auch* auf (zeitlich begrenzte) Ausdauer während einzelner **Konzentrationsphasen.**

Schülerinnen und Schüler mit Ausdauer können …

- länger an Aufgaben arbeiten und trotz auftretender Ablenkungen, Widerstände oder Rückschläge durchhalten und Arbeiten zum Abschluss bringen und
- kurzfristige Anliegen zugunsten langfristiger oder wichtigerer Ziele zurückstellen. (Lambrich, 2015; Duckworth, Peterson, Matthews & Kelly, 2007; Dweck, Walton & Cohen, 2014)

Ausdauer ist unabhängig von der Domäne (z. B. Sport, Musik, Mathematik) ein **entscheidender Faktor,** wenn es um das Erreichen hoher Leistungen geht und macht vielfach den Unterschied zwischen erfolgreichen und nicht erfolgreichen Personen mit vergleichbaren intellektuellen Fähigkeiten aus (Duckworth, Peterson, Matthews & Kelly, 2007). Insbesondere **komplexe Ziele** (z. B. Bildungsabschlüsse, Qualifikation für Wettbewerbe, das Erlernen eines Instruments) können nur dann erreicht werden, wenn sie langfristig und trotz möglicher Unterbrechungen kontinuierlich verfolgt werden. (Mietzel, 2017)



Ein wichtiger Teilaspekt von Ausdauer ist **Konzentrationsfähigkeit,** welche Lernende benötigen, um **für einen gewissen Zeitraum** die gesamte **Aufmerksamkeit** auf eine bestimmte Aufgabe zu richten. Maria Montessori (1976) beschreibt etwa Phasen der konzentrierten Beschäftigung eines Kindes (ähnlich dem, was heute unter „Flow" verstanden wird) als **„Polarisation der Aufmerksamkeit".**

Die durchschnittliche Aufmerksamkeitsspanne variiert von Kind zu Kind, wird aber von Erwachsenen häufig überschätzt. Laut Schulpsychologie liegt die durchschnittliche Aufmerksamkeitsspanne von Schülerinnen und Schülern der Primarstufe bei ca. 15–20 Minuten.

Alter	Durchschnittliche Aufmerksamkeitsspanne
5–7 Jahre	15 Minuten
7–10 Jahre	20 Minuten
10–12 Jahre	25 Minuten
12–14 Jahre	30 Minuten

Vgl. BMBWF, Abteilung Schulpsychologie-Bildungsberatung, 2019

Faktoren, die die Konzentrationsfähigkeit beeinflussen, werden im *Förderblatt* angeführt.

Überfachliche Kompetenzen, die mit Ausdauer in enger Verbindung stehen, sind die Einzelkompetenz *Selbstwirksamkeit* und Selbstkontrolle.

- Menschen mit höherer **Selbstwirksamkeit** strengen sich mehr an und bringen mehr Ausdauer auf, um herausfordernde Aufgaben zu bewältigen (Bandura, 1986, in Mietzel, 2017).
- Unter **Selbstkontrolle** (auch Selbstdisziplin) versteht man die Fähigkeit, kurzzeitigen Verlockungen widerstehen zu können, um höhergestellte Ziele zu verfolgen. Schülerinnen und Schüler mit guter Selbstkontrolle sind in der Lage, **ihr Verhalten, ihre Emotionen und ihre Aufmerksamkeit zu regulieren.**

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