Mein Stufenplan

Didaktische Hinweise

Material	Kopiervorlage *Selbstwirksamkeit 2*
Ziel	Die Schülerinnen und Schüler konzentrieren sich auf ein bestimmtes Lernziel. Sie machen sich bewusst, welche Lernziele und Erfolge sie schon erreicht haben und setzen sich neue konkrete Ziele.
Sozialform	Einzelarbeit
Durchführung	Die Übung „Mein Stufenplan" bezieht sich auf Skalierungsfragen aus dem Coaching[1] und empfiehlt sich am Beginn oder in der Mitte eines neuen Lern- oder Arbeitsprozesses. 1. Zu Beginn entscheidet die/der Lernende, für welches Ziel ein Stufenplan erstellt werden soll. Das kann der Lernplan für eine bevorstehende Leistungsüberprüfung, ein Projekt oder auch die Jahresnote in einem bestimmen Fach sein.. 2. Vor allem bei der ersten Durchführung sollte ausreichend Zeit für die Formulierung des Ziels eingeplant werden. Eine Orientierung dafür können die Kriterien für ein SMARTes Ziel sein: • **S**pezifisch (konkret, nicht zu allgemein) • **M**essbar (eine überprüfbare Wertangabe) • **A**ttraktiv (positiv formuliert, motivierend) • **R**ealistisch (die Schülerin/der Schüler muss es erreichen können) • **T**erminisiert (eine klare Zeitangabe) • Exemplarischer Zielfindungsprozess: „Ich möchte nicht mehr so wenig Kondition haben." … negativ, nicht messbar. „Ich möchte laufen!" … besser, aber zu unkonkret, nicht messbar, nicht terminisiert. „Ich möchte fitter werden, indem ich bis zum 1. Juni zehn Kilometer in einem Stück laufen kann." 3. Die Schülerinnen und Schüler beantworten nun in Einzelarbeit die Skalierungsfragen der Kopiervorlage *Selbstwirksamkeit 2*. 4. Das Ergebnis kann mit einer Mitschülerin/einem Mitschüler oder der Lehrperson reflektiert werden. 5. Es empfiehlt sich, die Stufenpläne auf jeden Fall für die Dauer des beschriebenen Lern- bzw. Arbeitsprozesses griffbereit aufzubewahren. Erledigte Schritte können abgehakt, neue Schritte formuliert werden. 6. Für eine spätere Reflexion oder Leistungsschau kann der Stufenplan z. B. in einem Portfolio zur individuellen Lernorganisation gesammelt werden.
Hinweis	• Die Treppe oder ein einfacher Skalierungsstrahl von 1 bis 10 kann von den Schülerinnen und Schülern auch selbst skizziert werden. • Hilfreiche Fragen zur Unterstützung bei der Zielformulierung (SMART): – **Spezifisch:** *Was wäre der erste Schritt?* – **Messbar:** *Woran wirst du merken, dass du dein Ziel erreicht hast? Woran würde deine beste Freundin/dein bester Freund merken, dass du dein Ziel erreicht hast?* – **Attraktiv:** *Was genau wünscht du dir? Was möchtest du? Was ist das Beste daran? Bei negativen Ausgangsformulierungen („nicht, kein"): Was willst du stattdessen?* – **Realistisch:** *Kannst du dein Ziel selbst erreichen? Was willst du tun, um dein Ziel zu erreichen?* – *Terminisiert: Bis wann möchtest du …?*

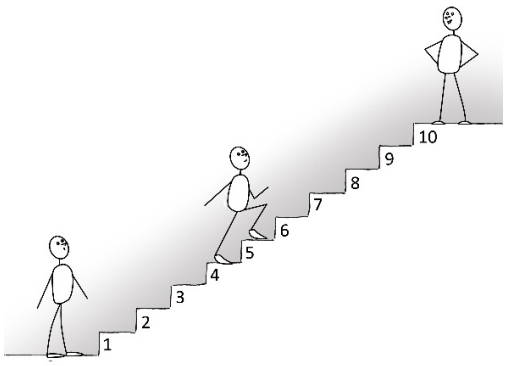
1 De Jong, (P.) & Insoo Kim Berg, (I.) (2003). *Lösungen (er-)finden*. Dortmund: modernes lernen, S. 168 ff.

Mein Stufenplan

Das ist eine persönliche Treppe. Du hast dein Ziel bereits formuliert. Beantworte nun folgende Fragen für dich. Du kannst einzelne Fragen auch auslassen.

Name: _____ Datum: _____

Mein Ziel: _____



- Wofür steht 1 für dich?
- Wofür steht 10 für dich?
- Auf welcher Stufe stehst du derzeit?
- Was müsstest du tun, um eine Stufe höher zu kommen?
- Was brauchst du dazu?
- Wie hast du es geschafft, auf die aktuelle Stufe zu kommen?

Notiere drei konkrete Schritte, mit denen du beginnen möchtest (bis: _____): ✓





Wenn du die drei Stufen geschafft hast, kannst du weitere Schritte festlegen (bis: _____): ✓





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