

FÜR LEHRKRÄFTE

SRL/SOL im Unterricht

Lernplanung, Methodenwissen, Durchhaltevermögen und digitale Tools einführen und begleiten

Diese Checkliste spiegelt die Schüler-Checkliste. Zu jeder Kompetenz, die Schüler:innen entwickeln sollen, gibt es hier einen Hinweis, wie Sie diese einführen, üben und dauerhaft etablieren.

Grundprinzip der Strategievermittlung (Karlen et al., 2025)

1. Einführen & erklären: Was ist die Strategie? Warum ist sie nützlich?
2. Demonstrieren: Zeigen Sie die Anwendung am Fachbeispiel – laut denken!
3. Üben lassen: Schüler:innen wenden die Strategie an einer echten Aufgabe an.
4. Feedback geben: Was hat gut funktioniert? Was wird nächstes Mal anders?
5. Wiederholen: Regelmäßige Einbindung in den Unterricht – kein Einzelereignis.

① PHASE 1 - Einführen

Schuljahresbeginn: Strukturen, Methoden und Erwartungen klären

Lernplanung im Unterricht verankern

- Ich formuliere transparente Lernziele und erkläre den Sinn dahinter.**
Beispiel: "Am Ende dieser Einheit könnt ihr die 5 Schritte der Fotosynthese erklären – das braucht ihr für die SA und Klasse 10."
Tipp: Nicht nur das Ziel nennen – den Sinn erklären motiviert nachhaltiger (Deci & Ryan).
- Ich zeige, wie eine realistische Lernplanung für eine Schulaufgabe aussieht.**
Beispiel: Gemeinsam einen Rückwärts-Zeitplan entwickeln: SA in 12 Tagen → heute: Stoff sichten → Tag 5: üben → Tag 10: Probetest.
Tipp: Modelllernen: Ich zeige meinen eigenen Planungsprozess – laut denkend.
- Ich gebe Schüler:innen Gelegenheit, eigene Lernziele zu formulieren – und reflektiere sie mit ihnen.**
Beispiel: "Was willst du nach dieser Einheit können?" – auf einem Zettel, dann vergleichen und besprechen.
Tipp: Auch ungenaue Ziele sind ein Lernschritt. Das Formulieren selbst ist die Übung.
- Ich führe Rückwärtsplanung als Methode explizit ein: vom Zieldatum aus denken.**
Beispiel: Abgabe Referat 10. Juni → Gliederung bis 20. Mai → Recherche bis 30. April.
Tipp: Wer vorwärts plant, unterschätzt Zeit. Wer rückwärts plant, erkennt, wann er starten muss.

Methodenwissen explizit einführen

- Ich führe kognitive Strategien mit Begründung ein – nicht nur als Methode.**
Beispiel: "Ich zeige euch jetzt Abrufübungen. Der Grund: Euer Gehirn lernt durch aktives Abrufen, nicht durch Wiederlesen."
Tipp: Schüler:innen, die den Nutzen einer Strategie verstehen, wenden sie häufiger an.
- Ich baue Abrufübungen regelmäßig in den Unterrichtsbeginn ein.**
Beispiel: 5 Minuten ohne Buch zu Stundenbeginn: Was wissen wir noch aus der letzten Stunde? Mündlich oder auf Zettel.
Tipp: Retrieval Practice ist die forschungsbelegte Methode Nr. 1 für langfristiges Behalten.
- Ich führe die Methoden-Übersicht (siehe Tabelle unten) aktiv im Unterricht ein.**
Beispiel: Pro Halbjahr: 2-3 Methoden tief verankern, statt 10 oberflächlich nennen.
Tipp: Wenige Methoden wirklich zu beherrschen ist wertvoller als viele zu kennen.

□ **Ich erkläre, wie man das Schulbuch aktiv nutzt: Register, Glossar, Aufgaben zur Selbstkontrolle.**

Beispiel: "Wie finde ich Osmose im Schulbuch?" – Live vorführen: Register → Seite → Aufgabe am Kapitelende.

Tipp: Buchrecherche ist eine Kompetenz, die heute explizit geübt werden muss.

Methoden-Übersicht nach Klassenstufe

Methoden / Werkzeug	Jgst. 8 - geführt	Jgst. 9-10 - eigenständig
Abrufübung (Retrieval Practice)	Geführte Fragen von Lehrkraft zu Stundenbeginn	Schüler:innen formulieren selbst Fragen für Peers
Concept Map	Mit Vorlage und vorgegebenen Begriffen	Frei erstellen, fächerübergreifend vernetzen
Karteikarten	Vorlage mit Feldern, Lehrkraft zeigt Beispiel	Selbst erstellen, eigene Fragen entwickeln, digital möglich
Spaced Repetition	Lehrkraft erstellt Wiederholungsrhythmus	Schüler:innen planen eigenständigen Wiederholungsplan
Lernplanung (Rückwärts)	Gemeinsam als Klasse, strukturierte Vorlage	Individuell, fächerübergreifend anwenden
Wenn-Dann-Plan	Klassenweise entwickeln, Ablenkungsszenarien besprechen	Individuell schriftlich festhalten, regelmäßig prüfen
Digitale Recherche	Feste Liste erlaubter Quellen, geleitete Übung	Eigenständige Quellenauswahl und -kritik
KI-Tools kritisch nutzen	Lehrkraft-Demo mit Analyse: Was hat die KI falsch?	Selbstständig prüfen und begründen

② PHASE 2 – Begleiten & Festigen

Durchhaltevermögen stärken, digitale Kompetenz ausbauen, Feedback kultivieren

Durchhaltevermögen und Ausdauer fördern

- Ich thematisiere Motivationstiefs explizit – als normalen Teil des Lernens.**
Beispiel: "Jeder kennt die Situation: Man will nicht mehr. Was hilft dann? Wir sammeln Strategien."
Tipp: Wer weiß, dass Motivationstiefs normal sind, kämpft weniger dagegen an – und kommt schneller raus.
- Ich führe die WOOP-Methode im Unterricht ein: Wunsch – Ergebnis – Hindernis – Plan.**
Beispiel: Arbeitsblatt: Stelle dir vor, du hast die Aufgabe erfüllt. Was hindert dich gerade? Was ist dein Plan?
Tipp: Diese Methode aus der Motivationsforschung (Oettingen) ist für Jgst. 8–10 gut einsetzbar.
- Ich erkläre den Unterschied zwischen produktiver Anstrengung und erschöpftem Durchkämpfen.**
Beispiel: "Anstrengung ist gut. Aber wenn ihr merkt, dass ihr nur noch Fehler macht – kurze echte Pause."
Tipp: Durchhalten um jeden Preis ist keine Tugend. Strategisches Pausieren schon.
- Ich baue Selbstbeobachtungsmomente in den Unterricht ein: "Wie konzentriert bist du gerade?"**
Beispiel: Kurze Skala (1–5) auf einem Zettel: Schüler:innen schätzen sich selbst ein – anonym oder persönlich.
Tipp: Self-Monitoring ist der Kern von Selbstregulation – und muss geübt werden.
- Ich normalisiere Fehler aktiv: Fehler werden analysiert, nicht nur markiert.**
Beispiel: "Zeigt mir einen Fehler, den ihr gemacht habt. Was zeigt uns dieser Fehler? Was lernen wir daraus?"
Tipp: Eine Klasse, in der Fehler sicher sind, lernt schneller.

Digitale Tools: kritisch einbetten – nicht unreflektiert einsetzen

- Ich führe schulkonforme digitale Lernquellen ein und erkläre, warum ich diese empfehle.**
Beispiel: "Für Bio: Serlo. Für Sprachen: Schülerduden online. Warum: qualitätsgesicherte Inhalte für euer Niveau."
Tipp: Eine Empfehlungsliste pro Fach oder als Schulstandard schafft Orientierung.
- Ich thematisiere Quellenkritik als Unterrichtsinhalt – nicht nur als Randnotiz.**
Beispiel: Übung: Zwei Quellen zum selben Thema vergleichen. Wer hat das geschrieben? Welchen Zweck hat die Seite?
Tipp: KMK-Kompetenzbereich 6 (Analysieren & Reflektieren): Quellenkritik ist Kernkompetenz, kein Extra.
- Ich bitte KI-Tools kritisch ein: mit Aufgabenstellungen, die KI-Nutzung und KI-Kritik fordern.**
Beispiel: "Lasst eine KI diesen Sachverhalt erklären – dann prüft, ob die Erklärung korrekt ist. Was fehlt? Was ist falsch?"
Tipp: KI-Nutzung ohne kritische Reflexion ist Abhängigkeit. Mit Reflexion ist sie Kompetenzaufbau.
- Ich unterscheide in Aufgaben zwischen erlaubten und nicht erlaubten Quellen – und erkläre warum.**
Beispiel: "Für diese Aufgabe: nur Schulbuch und Serlo. Für das Referat: mindestens 2 unterschiedliche Quellen belegen."
Tipp: Klare Regeln fördern echte Auseinandersetzung mit dem Stoff.

Feedback – auf den Prozess, nicht nur das Ergebnis

- Ich frage nach dem Lernweg, nicht nur nach dem Ergebnis.**
Beispiel: "Wie bist du bei der Aufgabe vorgegangen?" – nicht nur "Hast du die Lösung?"
Tipp: Diese eine Frage verändert, worüber Schüler:innen nachdenken. (Hattie: d = 0,73)
- Ich baue Peer-Feedback mit fester Struktur ein.**
Beispiel: "1 Stärke benennen + 1 konkreter Verbesserungshinweis" – nach Partnerarbeit oder

Abrufübung.

Tipp: Beim Geben von Feedback lernt man oft mehr als beim Empfangen.



Ich lasse Schüler:innen regelmäßig kurz ihren Lernprozess reflektieren.

Beispiel: *"Drei Minuten am Stundenende: Was war heute schwierig? Welche Methode hat geholfen?"*

Tipp: Regelmäßigkeit schlägt Tiefe. 3 Minuten täglich wirken mehr als 30 Minuten einmal im Monat.

③ PHASE 3 – Etablieren & Verstetigen

SRL/SOL wird zur Schulkultur – nicht zum Projekt

- Fächerübergreifend: einheitliche Begriffe für Strategien, Hefter-Kriterien, Rechercheregeln.**
Beispiel: Alle Lehrkräfte sagen "Abrufübung", "Rückwärtsplanung", "Quellenangabe" – keine Doppelnamensgebung.
Tipp: Einheitliche Begriffe senken die kognitive Last bei Schüler:innen.
- Ich überprüfe, ob Schüler:innen Methoden und Planungstools wirklich nutzen – nicht nur kennen.**
Beispiel: "Zeig mir deinen Lernplan für die SA." oder "Welche Recherchequelle hast du genutzt – und warum?"
Tipp: Wissen und Anwenden sind zwei verschiedene Dinge. Beides gezielt einfordern.
- Ich tausche mich kollegial aus: Was funktioniert? Welche Methode wollen wir als Nächstes verankern?**
Beispiel: 10 Minuten pro Fachschaftssitzung: Kurze SRL-Runde. Kein großes Format nötig.
Tipp: 10 Minuten Teambesprechung wirken mehr als ein langer Pädagogischer Tag.

Häufige Fehler - und wie es besser geht

Nicht so	Besser so
Strategie einmal zeigen, nie wiederholen	Regelmäßig einbetten, variieren, in Fach integrieren
Lernplanung nur nennen, nicht modellieren	Eigenen Planungsprozess laut denkend zeigen
KI-Tools ignorieren oder pauschal verbieten	KI kritisch einbetten und Reflexion fordern
Recherche-Auftrag ohne Quellenanforderung	Mind. 2 Quellen vorschreiben, eine davon analog
Durchhalten loben – egal wie	Produktive Anstrengung und Pausen unterscheiden lehren
SRL als Zusatzthema neben dem Fach	SRL-Strategien in den Fachinhalt integrieren

Quellen: Lesperance et al. (2023); Zimmermann (2000); Hattie (2009); Karlen et al. (2025); KMK (2016) | Gymnasium Jgst. 8–10 | 2025/26