

SELBSTKONTROLLE

Während der Wissenserwerbung ist es wichtig, das Verstehen und Können ganz gezielt zu prüfen. Beispielsweise mit selbstkritischen Fragen wie: «Beherrsche ich es wirklich?», «Habe ich den Überblick?» oder «Erkenne ich das Wesentliche?». Um erfolgreich zu lernen und seine Schwierigkeiten zu beheben ist es notwendig, diese vorher zu erkennen.

1. Das Verstehen überprüfen und Schwierigkeiten identifizieren

Probiere folgende Dinge umzusetzen, währendem du am Lernen bist:

- **Gebe das Gelesene/Gehörte in eigenen Worten wieder**
 - Drücke dich präzise aus und verwende Fachbegriffe
- **Fasse etwas auf das Wesentliche zusammen**
 - Thema, Hauptgedanken, unterstützende Einzelheiten
- **Beantworte Fragen aus den Lehrbüchern/Hefen usw.**
- **Beantworte selbst formulierte Kontrollfragen**
 - Formuliere Kontrollfragen, bevor oder nachdem du etwas studiert hast. Beziehe die Fragen aber nicht nur auf den Inhalt, sondern stelle dir auch weiterführende Überlegungsfragen. Beantworte deine Fragen am besten schriftlich.
- **Arbeite im Unterricht aktiv mit**

Wenn du diese Dinge nicht (gut) umsetzen kannst, ist das ein Signal, dass du das, was du am lernen bist, noch nicht genug gut kannst oder verstanden hast. So konntest du deine Schwierigkeit identifizieren.

Wenn dir das oben genannte etwas zu anstrengend oder aufwändig vorkommt, kannst du beispielsweise in einem Text gewisse **Kontrollpunkte** bestimmen, bei denen du kurz innehältst und dein Wissen kritisch hinterfragst («Verstehe ich das, was ich verstehen sollte wirklich? Kann ich einen Gedankengang schnell genug selbstständig herleiten? Kann ich das Neue in mein bisheriges Wissen einordnen? Erkenne ich wirklich das Wesentliche?). Fahre weiter, wenn du sichergestellt hast, dass du alles verstanden hast.

Weitere Signale, die dir deine Schwierigkeiten aufzeigen können:

- Du erkennst nie recht, worauf der Autor bzw. der Lehrer hinauswill und kannst nicht voraussagen, was jetzt folgen wird.
- Es erscheint dir alles gleich wichtig bzw. unwichtig.
- Du musst das Lesetempo oft verlangsamen oder etwas mehrmals lesen.

2. Schwierigkeiten beheben

Mit diesen Strategien solltest du besser dazu in der Lage sein, die Schwierigkeiten zu beheben:

- **Eigene Überlegungen:**
 - Überlege dir z.B.: Was folgt aus der Definition? Was folgt aus dem Beispiel?
 - Stelle Vermutungen auf und überprüfe im weiteren Verlauf des Lernens ob diese zutreffen.
 - Versuche die Informationen besser zu ordnen, so dass sie für dich Sinn ergeben.
- **Blättere in den Unterlagen nochmals zurück oder überfliege das kommende im Text.**
- **Schlage Wörter nach, die du nicht verstehst.**
- **Ziehe dir zusätzliche Quellen bei** (Internet, anderer Text, Lehrperson, Mitschüler und Mitschülerinnen).