

Können Lerntagebücher dazu beitragen, dass Studierende achtsamer werden?

Inhalte

Können Lerntagebücher dazu beitragen, dass Studierende achtsamer werden?	1
Was ist ein Lerntagebuch? Wo kann man es einsetzen?	1
Lerntagebücher verlangen Achtsamkeit – und das kann herausfordern	2
Wie kann man Studierende in das Prinzip einführen?	2
Welche Prompts eignen sich für Lerntagebücher?	3
Was passiert dann mit den Lerntagebüchern?	4
Was, wenn mir das alles zu viel Aufwand ist? – Das Mini-Lerntagebuch	5
Fazit	5
Aufgabe	5
Literatur	6
Beispielhafter Auszug aus einem Lerntagebuch	7
Mögliches Feedback dazu	7
Lerntagebuch-Leitfaden	11

Was ist ein Lerntagebuch? Wo kann man es einsetzen?

Dozierende, die die Achtsamkeit ihrer Studierenden steigern wollen, brauchen schlichte und zugleich wirksame Methoden. Eine Methode, die diese Kriterien erfüllt, ist das Lerntagebuch. Es kann quasi in allen möglichen Lehrszenarien eingesetzt werden: Es kann Teil des Selbststudiums in einem Flipped Classroom sein, der Vor- oder Nachbereitung dienen, etc. Es eignet sich in der Regel für alle Fächer.

Kennzeichnend für ein Lerntagebuch ist, dass es die Metakognition und damit auch das selbstregulierte Lernen explizit anregt (Nückles et al., 2009). Durch den Einsatz von „Prompts“ (Leitfragen) werden Studierende gebeten, ihre Strategien zur Wissensorganisation,

Überprüfung von Verständnis, Elaboration und Motivationsregulation achtsam wahrzunehmen und ggf. zu verändern.

Dabei sollen *nicht* Inhalte wiedergegeben werden, sondern es soll auf der Metaebene geschaut werden, wie man auf die Inhalte reagiert hat, wie man selbst denkt und handelt. Ein Lerntagebuch muss zwar für die Lesenden gut verständlich sein, aber es sollte eher informell, ganz im persönlichen Stil geschrieben werden (Lang, 2018). Dadurch wird die Brücke zwischen den externen Inhalten und dem internen Umgang damit besonders gut geschlagen.

Lerntagebücher verlangen Achtsamkeit – und das kann herausfordern

In der Forschung wurden Lerntagebücher zwar bisher nur mit der Metakognition und nicht mit der Achtsamkeit in Verbindung gebracht. Das Schreiben eines Lerntagebucheintrags erfordert jedoch eine bewusste, akzeptierende und neugierige Auseinandersetzung mit der eigenen Metakognition – und trainiert somit nach unserem Verständnis nicht nur die Metakognition, sondern auch die Achtsamkeit.

Diese bewusste, akzeptierende Haltung ist jedoch auch die größte Herausforderung, die beim Einsatz eines Lerntagebuchs bewältigt werden muss. Denn Studierende sind es oft eher gewohnt, dass Dozierende von ihnen Fakten und „richtige Antworten“ haben wollen, oder möglichst objektive Argumentation (s. auch: „*Wie denken meine Studierenden? Das Perry-Modell*“). Viele Studierende sind also beim Schreiben ihres ersten Lerntagebuchs verunsichert. Darum sollte in das Schreiben eines Lerntagebuchs eingeführt werden.

Wie kann man Studierende in das Prinzip einführen?

Dozierende können wie folgt vorgehen, um das Lerntagebuch in die Lehrveranstaltung einzuführen:

- **Wieso?** Deutlich machen, weshalb ein Lerntagebuch geschrieben werden soll und welche Vorteile dies (bzw. die gesteigerte metakognitive Achtsamkeit) für die Studierenden haben wird. In einem Video oder Vortrag kann man das besonders gut einführen.
- **Wie?** Anschließend erklären, wie die Studierenden schreiben sollen: Ein Lerntagebuch sollte aus ganzen, verständlichen Sätzen bestehen, sodass es für Leserinnen und Leser kohärent und schlüssig erscheint. Es muss jedoch nicht formal-argumentativ sein wie ein wissenschaftlicher Text. Vielmehr scheint es lernförderlicher zu sein, in einem persönlichen, informellen Stil zu schreiben (Lang 2018); die Studierenden dürfen z. B. ruhig schreiben, was sie cool finden. Die Studierenden sollen im Lerntagebuch *nicht* beweisen, wie perfekt sie gelernt haben, sondern dass das Ziel ist, den Lernprozess achtsam und neugierig zu beleuchten. In der Regel ist ein Lerntagebuch 1,5-2 Seiten

lang. Dozierende können den Studierenden eine Sammlung an Prompts anbieten, aus welchen sie für sich passende wählen müssen, oder aber pro Lerntagebuch 3-5 Prompts anbieten.

- **Beispiele.** Zeigen Sie den Studierenden nun Auszüge aus Lerntagebüchern – wichtig ist, dass Sie eine große Bandbreite an Positiv- und Negativbeispielen zeigen, damit die Studierenden sich nicht an oberflächlichen Eigenschaften der Beispiele aufhängen. Sagen Sie zu den Beispielen, was Sie besonders gut finden. Wenn Sie noch keine eigenen Beispiele aus früheren Jahrgängen zeigen können, dann zeigen Sie gerne die Beispiele am Ende dieses Dokuments.
- **Fragen?** Den Studierenden eine Chance geben, ihre Bedenken oder Fragen zu äußern. Das kann anonym geschehen, über eine Online-Umfrage – das senkt die Hemmschwelle, die Bedenken ehrlich zu äußern. Auf die Ergebnisse der Umfrage kann gleich eingegangen werden. Dabei geht es nicht darum, alle Bedenken abzuwinken. Manche wird man durch weitere Erklärungen aus dem Weg räumen können. Andere beziehen sich auf subjektive Empfindungen, lassen sich nicht wegdiskutieren, und sollten einfach gelassen und empathisch aufgenommen werden („Das kann ich nachvollziehen, dass Sie solche Bedenken haben... mir ging es am Anfang auch so. Sie werden sehen, man gewöhnt sich daran“). Unter Umständen können Sie auch den Wünschen der Studierenden entgegenkommen, z. B. die Bandbreite der möglichen Länge vergrößern o. Ä.

Welche Prompts eignen sich für Lerntagebücher?

In der folgenden Tabelle finden Sie Vorschläge für Prompts. Eine Mischung von Prompts aus allen vier Kategorien sollte den Lernerfolg der Studierenden maximieren (Wäschle et al. 2014).

Kategorie	Mögliche Prompts
Organisation des Gelernten	<ul style="list-style-type: none"> • Welche neuen Konzepte habe ich kennengelernt? • Was sind die Kernaussagen des neuen Wissens? • Wie kann dieses Thema in einen größeren Kontext eingeordnet werden? • Wie hängt dieses Thema mit weiteren Themen zusammen?
Elaboration des Gelernten	<ul style="list-style-type: none"> • Was sind Beispiele für das Gelernte? • Was sind passende Analogien für das Gelernte? • Was sind die Stärken oder Schwächen des Gelernten? • Welche anderen Argumente könnten hier relevant sein?

	<ul style="list-style-type: none"> • Welchen Bezug hat das Gelernte zum Alltag / zum medialen Geschehen / zur Gesellschaft?
Metakognition	<ul style="list-style-type: none"> • Was war für mich einfach zu verstehen? • Was habe ich noch nicht verstanden und was kann ich konkret unternehmen, um es noch zu verstehen? • Wie habe ich gelernt? • Welche Lernstrategien habe ich eingesetzt und wie war meine Erfahrung damit? • Wie könnte ich meinen Lernprozess optimieren?
Persönlicher Nutzen	<ul style="list-style-type: none"> • Was hat mir gefallen, was nicht? • Warum lerne ich das? • Wofür könnte ich das Gelernte in naher Zukunft / in ferner Zukunft verwenden?

Was passiert dann mit den Lerntagebüchern?

Da Studierende sich an das Schreiben eines Lerntagebuchs erst gewöhnen müssen, lohnt es sich nicht wirklich, sie nur einmalig einzusetzen. Sie sollten besser zu einem regelmäßigen Element der Lehrveranstaltung werden. Das heißt, dass wir die Studierenden z. B. nach jeder Sitzung, zur Vorbereitung jeder Sitzung in einem Flipped Classroom, viermal im Semester, o. Ä. ein Lerntagebuch schreiben lassen. Man kann die Studierenden auch ein Lerntagebuch zur Vorbereitung schreiben und nach dem Präsenztreffen überarbeiten lassen.

Wir sammeln die Lerntagebücher (digital) ein und lesen sie (bei größeren Gruppen stichprobenartig) durch. Studierende brauchen auf jeden Fall ein Feedback zum Lerntagebuch – sonst fühlt es sich so an, als würde sowieso niemand die Einreichung lesen. Aber wie können wir Feedback geben, ohne dass es unsere Ressourcen sprengt?

Probieren Sie einmal aus, Screenshots von besonders interessanten Stellen zu machen – das sind vielleicht Positiv- oder Negativbeispiele für achtsame Metakognition, Elaboration etc.; offene Fragen; Fehlkonzepte; usw. Zeigen Sie den Studierenden dann diese anonymen Schnipsel-Screenshots in der nächsten Sitzung (oder in einem Video) und geben Sie Ihre Kommentare dazu. Das zeigt den Studierenden, wie ihre Kommiliton*innen so schreiben, dass die Einreichungen wirklich gelesen werden, und natürlich: was ein gutes Lerntagebuch ausmacht.

Peerfeedback ist übrigens auch gut machbar. Studierende schätzen Peerfeedback in der Regel schon, wenn es hochwertig ist; die Qualität sichern Sie, indem Sie dafür Leitlinien aufstellen und den Studierenden sowohl quantitative Punkte/Skalen anbieten sowie etwas Raum, um noch qualitative Kommentare zu ergänzen (Philipp, 2019).

Lerntagebücher können einen Teil der Note ausmachen – dann geben Sie den Studierenden am besten vorab schon die Bewertungskriterien und sprechen sie gemeinsam durch. Ein Beispiel dafür finden Sie im Anhang. Lerntagebücher können sogar die gesamte Note ausmachen, wenn die Studierenden sie als Portfolio einreichen. Dazu sollten sie am Ende des Semesters eine Chance bekommen, alle bisher eingereichten Lerntagebücher nochmal zu überarbeiten.

Was, wenn mir das alles zu viel Aufwand ist? – Das Mini-Lerntagebuch

Die Prompts für Lerntagebücher können auch ganz niederschwellig und spontan eingesetzt werden. Geben Sie den Studierenden 1-2 dieser Fragen und lassen Sie sie dazu...

- Eine halbe Seite schreiben, und diese einreichen
- Einen Post im LMS-Forum oder bei einem Pinnwand-Tool wie Padlet schreiben
- Sich Notizen machen und diese dann mit 3-4 anderen diskutieren

Eine anschließende Plenumsdiskussion bietet sich an, um eine kleine Version des oben erwähnten Feedbacks zu geben.

Fazit

Mithilfe von Lerntagebüchern werden selbstreguliertes Lernen sowie metakognitive Achtsamkeit gefördert. Da dies etwas Gewöhnung braucht, sollten sie regelmäßig eingesetzt werden; Dozierende sollten in das Prinzip einleiten und Feedback geben. Wenn dies alles zu viel Aufwand ist, können Dozierende die Prompts aber auch für eine „Mini“-Version dieser Reflexionsaufgabe nutzen.

Aufgabe

Könnten Sie sich vorstellen, die Lerntagebuch-Methode in Ihrer Lehre einzusetzen? Was spricht dafür? Was spricht dagegen?

Literatur

- Lang, G. (2018). Can Learning Journals Increase Metacognition, Motivation, and Learning? Results from a Randomized Controlled Trial in a Computer Information Systems Course. *Information Systems Education Journal*, 16(6), 39.
- Nückles, M., Hübner, S., & Renkl, A. (2009). Enhancing self-regulated learning by writing learning protocols. *Learning and Instruction*, 19(3), 259–271.
- Philipp, M. (2019). Zeigt her eure Texte! Wie effektiv ist Peer-Feedback? - Lifelong Learning Blog. Retrieved from https://blog.phzh.ch/zhe/peerfeedback/?fbclid=IwAR1BzsH-z3LH0gNhBM88amkAO_cRMPyNPCUp8QZJEbKp3IA-ZRAwl7ckPbo
- Wäschle, K., Allgaier, A., Lachner, A., Fink, S., & Nückles, M. (2014). Procrastination and self-efficacy: Tracing vicious and virtuous circles in self-regulated learning. *Learning and Instruction*, 29, 103–114. <https://doi.org/10.1016/j.learninstruc.2013.09.005>

Beispielhafter Auszug aus einem Lerntagebuch

Mögliches Feedback dazu

Unit 3

Kaum Elaboration und
Metakognition – reine
Wiedergabe der Inhalte

01.06.2020

Today I read the text about PISA and to advantages and disadvantages of comparison of performance in the systemic perspective – „Vermessene Schulen und standardisierte Schüler“ from Hans Brügelmann.

Through PISA politics and the wide population got confronted with the problems of the school system, what now is an wide spread conviction – what hopefully gets followed more and more by aspirations to change it.

Problems of the system and itself and factors of social inequality have been discussed before PISA, but with this measurement these facts got wide spread and more accepted to look out for it.

Wie kann ich die zentralen Punkte in eigenen Worten wiedergeben?

Als besonders relevant empfinde ich die zentrale Aussage des Textes, dass die PISA-Studie in vielen Punkten auch durchaus kritisch hinterfragt werden kann. Bisher habe ich gedacht, dass eine so groß

Sinnvolle und wirksame
Zwischenüberschriften

Welche Beispiele fallen mir ein, die das Gesagte bestätigen, illustrieren oder ihm widersprechen?

Der zweite Text, in dem es darum geht wie Bildungssysteme entstehen, hat mir ein paar Schwierigkeiten bereitet, da ich zunächst nicht ganz verstanden habe, Institutionen und institutionalisierte Bildungsanstalten Bildungschancen selten gleichmäßig verteilen. Geholfen dies zu verstehen hat mir dann aber der Aspekt, dass Ungleichheiten in der Bildung durch politische Entscheidungen entstehen und dann durch einen langen Prozess der Institutionalisierung in der Gesellschaft für selbstverständlich angesehen werden.

Inhalte zeigen sehr viel Metakognition. Der Schreibstil könnte leserlicher sein.

Kommentar

Ich fand diese Unit sehr interessant, da ich sehr wenig über alternative Schulformen wusste und der Meinung war, dass Noten im Schulkontext wichtig sind. Persönlich hatte ich das Gefühl Noten würden mir Auskunft über meine Leistung gegeben und ich habe mich immer bemüht, gut in der Schule zu sein. Ich muss aber ehrlich zugeben, dass ich meine Meinung jetzt geändert habe.

Für meinen heutigen Lerntagebucheintrag habe ich eine Mischung aus Text und Tabellen gemacht, da es an manchen Stellen sinnvoll ist, eine Gegenüberstellung der Inhalte zu präsentieren. Manche Lernziele habe ich verbunden, weil sie sich in meiner Antwort etwas überlappen.

Kommentar

Bevor ich mich richtig mit diesem Thema auseinandergesetzt hatte, habe ich schon öfter von meiner deutschen Tante Beschwerden über das föderalische Bildungssystem gehört. Sie hat immer gesagt, wie sinnlos sie es findet, dass jedes Bundesland einen eigenen Lehrplan hat - unter anderem wenn man die Schwierigkeiten betrachtet, die es für Kinder, die umziehen müssen, mit sich bringt. Ich habe mich nie groß dazu geäußert, weil ich mir nicht bewusst über die Vorteile und Nachteile von solch einem System war. Jetzt wäre ich schon eher in der Lage, eine Meinung zu vertreten.

Beispiele für wunderbare Elaboration und Metakognition

Irritiert hat mich, dass über europäische und nordamerikanische Länder keine Daten vorlagen. Dies wäre zum Vergleich sicher sehr interessant gewesen, zudem kann ich mir nicht vorstellen, dass hier keinerlei Forschung betrieben wird.

Sehr gute Metakognition: Welche Informationen fehlen mir?

Der gender parity index gibt an, wie das Verhältnis der Alphabetisierung ist. Ein gpi von 1,00 besagt, dass auf 100 lesende Männer 100 lesende Frauen kommen. In zwei Drittel der untersuchten Länder ist dies der Fall. In einem Drittel ist der gpi unter 1, was bedeutet, es können weniger Frauen lesen als Männer. Am stärksten ist dieser Unterschied in West- und Zentralafrika sowie in Südasien.

Reine Wiedergabe von Inhalten

I've seen the idolizing of Ivy League schools myself in American tv shows, as also mentioned in one of the videos. The example that particularly comes to my mind is „Gilmore Girls“ Nevertheless I was not aware of the length people go through to make it to such a college and the huge sums of money spent on things like coaching to acquire an admission.

Tolle Elaboration – Vorwissen und Bezug zu eigenen Erfahrungen

Ich stimme ihm hier völlig zu, bis auf ein Argument, das mir etwas aufstößt. Brook spricht immer davon, dass der Nationalismus eine wichtige Rolle spielt, dass er gefördert werden muss. Zum einen muss ich sagen mir kam es immer so vor als wäre Nationalismus in den USA größer als in

Tolle Elaboration: Kritisches Denken

Kommentar am Anfang

Dieses wird mein zweiter Lerntagebucheintrag sein und ich werde versuchen etwas anders vorzugehen als letztes mal. In dieser Einheit habe ich über Schulsysteme in USA und Skandinavien gelernt. Um die Inhalte zu ordnen werde ich versuchen, sie in einer Tabelle übersichtlich zu gliedern. Danach werde ich überprüfen, ob ich die Lernziele der Einheit erfüllen kann.

Gelungene Metakognition: Wie will ich das Lerntagebuch überhaupt schreiben?

Schulsysteme in USA und Skandinavien im Vergleich

Aspekt	USA	Skandinavien
<p>Funktion von Bildung, Perspektive des Staates</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Transmission of specialized skill sets. - Highly competitive. - Focussed on results rather than on the process. 	<ul style="list-style-type: none"> - Lifelong learning is a part of the natural fabric of society. - Development of complex inner lives: complete moral, emotional, intellectual and civic transformation of a person. - Learn to understand complex systems and see the relations between things. - Develop personal

Lerntagebuch-Leitfaden

Diese Kriterien bilden die Grundlage für meine Bewertung eurer Portfolios.
Es können auch halbe Punkte vergeben werden.

Kriterium	Lerntagebuch	Punkte
Länge	700-1100 Wörter	1
Strukturiertheit	Der Text ist in Absätze von max. 10 Sätzen gegliedert. Er enthält eine erkennbare thematische Struktur.	1
Leserlichkeit	Der Text ist leserlich. Er ist kompakt und nicht unnötig kompliziert geschrieben. Rechtschreibfehler sind selten.	1
Layout	Rand: 2,5 bis 1,5 cm Schriftgröße: 10 bis 12 für Haupttext (Zwischenüberschriften ggf. größer) Zeilenabstand: 1,5	1
Wissens-organisation	Das Lerntagebuch / die Concept Map zeigt die <u>persönliche</u> Wissensorganisation, z. B.: Was ist wichtig? Wie können die Inhalte sinnvoll strukturiert werden?	2
Elaboration	Das Lerntagebuch / die Concept Map enthält eine <u>persönliche</u> Elaboration der Inhalte, z. B.: Welche Beispiele gibt es für die Inhalte? Wie hängen sie mit anderen Inhalten zusammen? Welche persönliche oder berufliche Relevanz haben die Inhalte?	2
Metakognition	Das Lerntagebuch / die Concept Map zeigt den <u>persönlichen</u> metakognitiven Lernprozess auf, z. B.: Was wurde gut verstanden, was nicht? Was wurde gut, was schlecht erklärt? Welche Strategie kann konkret helfen, Wissens- und Verständnislücken aufzufüllen (Googeln, im Forum posten etc.)? Wurde die Strategie ausprobiert und wenn ja, was war das Ergebnis?	2
	<i>Summe pro Lerntagebuch / Concept Map</i>	10