

Selbstreguliertes Lernen

Episode 1: Regulation des Selbst

Dr. Thomas Martens
Bildungsqualität und Evaluation
Deutsches Institut für Internationale Pädagogische Forschung (DIPF)
Frankfurt am Main
www.thomas-martens.de

Übersicht der Lerneinheit

Episode 1: Regulation des Selbst

Episode 2:
Lernen als Handlungsregulation

Episode 3:
Interview mit dem Referenten

Wer hat *die* Expertise für Ihre Lernprozesse?

Cogito ergo sum
Ich denke also bin ich (ein ich).

Cogito ergo sum

Ich denke also bin ich (ein ich).

Das denkende Ich

Ich denke, aber bin ich ich?

Ich denke, aber bin ich ich?

Das fühlende Selbst

Was erkenne ich in der Außenwelt?

Was erkenne ich in der Außenwelt?

Objekterkennung

Was kann ich in dieser Außenwelt tun?

Was kann ich in dieser Außenwelt tun?

Intuitives Verhalten

Die vier persönlichkeitsbildenden Makrosysteme nach Julius Kuhl

**Intentionsgedächtnis
Denken
(IG)**

**Extensionsgedächtnis
Fühlen
(EG)**

**Intuitive
Verhaltenssteuerung
(IV)**

**Objekterkennung
(OES)**

Die vier persönlichkeitsbildenden Makrosysteme nach Julius Kuhl



Julius Kuhl
Professor für Differentielle
Psychologie und
Persönlichkeitsforschung an der
Universität Osnabrück

**Intentionsgedächtnis
Denken
(IG)**

**Extensionsgedächtnis
Fühlen
(EG)**

**Intuitive
Verhaltenssteuerung
(IV)**

**Objekterkennung
(OES)**

Lernziele der Episode

Lernziel 1:

Sie können die vier persönlichkeitsrelevanten Makrosysteme nach Julius Kuhl beschreiben.

Lernziel 2:

Sie können die wesentlichen Interaktionsprozesse dieses Makrosystems beschreiben.

Lernziel 3:

Sie können Regulationsprozesse aus dem Alltagsleben als Interaktionen der Makrosysteme interpretieren.

Gliederung

1. Die vier persönlichkeitsbildenden Makrosysteme
2. Der Funktionszusammenhang der Makrosysteme
3. Die Regulationsmechanismen des Selbst
4. Übungsaufgaben
5. Literatur und weiterführende Quellen

Intentionsgedächtnis
Denken
(IG)

Extensionsgedächtnis
Fühlen
(EG)

*Planen: Was ist
meine nächste
Aufgabe? Welche
Schritte muss ich
vorbereiten?*

Intuitive
Verhaltenssteuerung
(IV)

Objekterkennung
(OES)

Intentionsgedächtnis
Denken
(IG)

Extensionsgedächtnis
Fühlen
(EG)

Intuitive
Verhaltenssteuerung
(IV)

*Ausführen: Was
kann ich tun?
Wie geht's ein-
fach für mich?*

Objekterkennung
(OES)

Intentionsgedächtnis
Denken
(IG)

Extensionsgedächtnis
Fühlen
(EG)

Rat geben:
Welche Idee
habe ich? Was
sagt mein Herz
dazu?

Intuitive
Verhaltenssteuerung
(IV)

Objekterkennung
(OES)

Intentionsgedächtnis
Denken
(IG)

Extensionsgedächtnis
Fühlen
(EG)

Intuitive
Verhaltenssteuerung
(IV)

Objekterkennung
(OES)

*Prüfen: Was ist hier falsch?
Wo sehe ich einen Fehler?*

Intentionsgedächtnis Denken (IG)

***Planen: Was ist
meine nächste
Aufgabe? Welche
Schritte muss ich
vorbereiten?***

Analytisch (linkshemisphärisch) Komplex (präfrontal)

- sequentiell-analytisch
- langsame Anwendung
- schnelles Lernen
- explizites Wissen: Pläne, allgemeine Absichten, etc.
- Entweder-Oder-Charakteristik
- Reduktionismus
- Emotionsentkopplung: Ich-Bezug
- Vulnerabilität (bei unvollständiger Information)
- bewusst
- zielfokussierte Aufmerksamkeit
- intensive kognitive-analytische Rückmeldungsverwertung



*Ausführen: Was
kann ich tun?
Wie geht's ein-
fach für mich?*

Intuitive Verhaltenssteuerung (IV)

Holistisch (rechtshemisphärisch) Elementar (parietal)

- intuitive Programme, z.B. für die soziale Interaktion
- multimodale Verschmelzung
- gegenwarts- und zukunftsorientiert
- prototypisch
- nicht bewusst
- räumliche Aufmerksamkeit
- unmittelbare Rückmeldungsverwertung

Holistisch (rechtshemisphärisch) Komplex (präfrontal)

- parallel-holistisch
- schnelle Anwendung
- langsames Lernen
- implizites Konfigurationswissen: Erwartungen, allg. Ziele, etc.
- Integration von Gegensätzen
- Unterschiedssensitivität
- Emotionswahrnehmung und Emotionsregulation: Selbstbezug
- Robustheit (bei unvollständiger Information)
- nicht bewusst
- kongruenzbetonte, verteilte Aufmerksamkeit (Vigilanz)
- extensive kognitive-emotionale Rückmeldungsverwertung

**Extensionsgedächtnis
Fühlen
(EG)**

***Rat geben:
Welche Idee
habe ich? Was
sagt mein Herz
dazu?***

Analytisch (linkshemisphärisch) Elementar (parietal)

- Figur-Grund-Differenzierung (Kontrastbildung, Separieren)
- dekontextualisiert
- Separierung verschiedener Sinne
- vergangenheitszentriert („Wiedererkennen“)
- kategorial
- bewusst
- unstimmigkeitsbetonte Aufmerksamkeit
- reduzierte Rückmeldungsverwertung

*Prüfen: Was ist hier falsch?
Wo sehe ich einen Fehler?*

**Objekterkennung
(OES)**

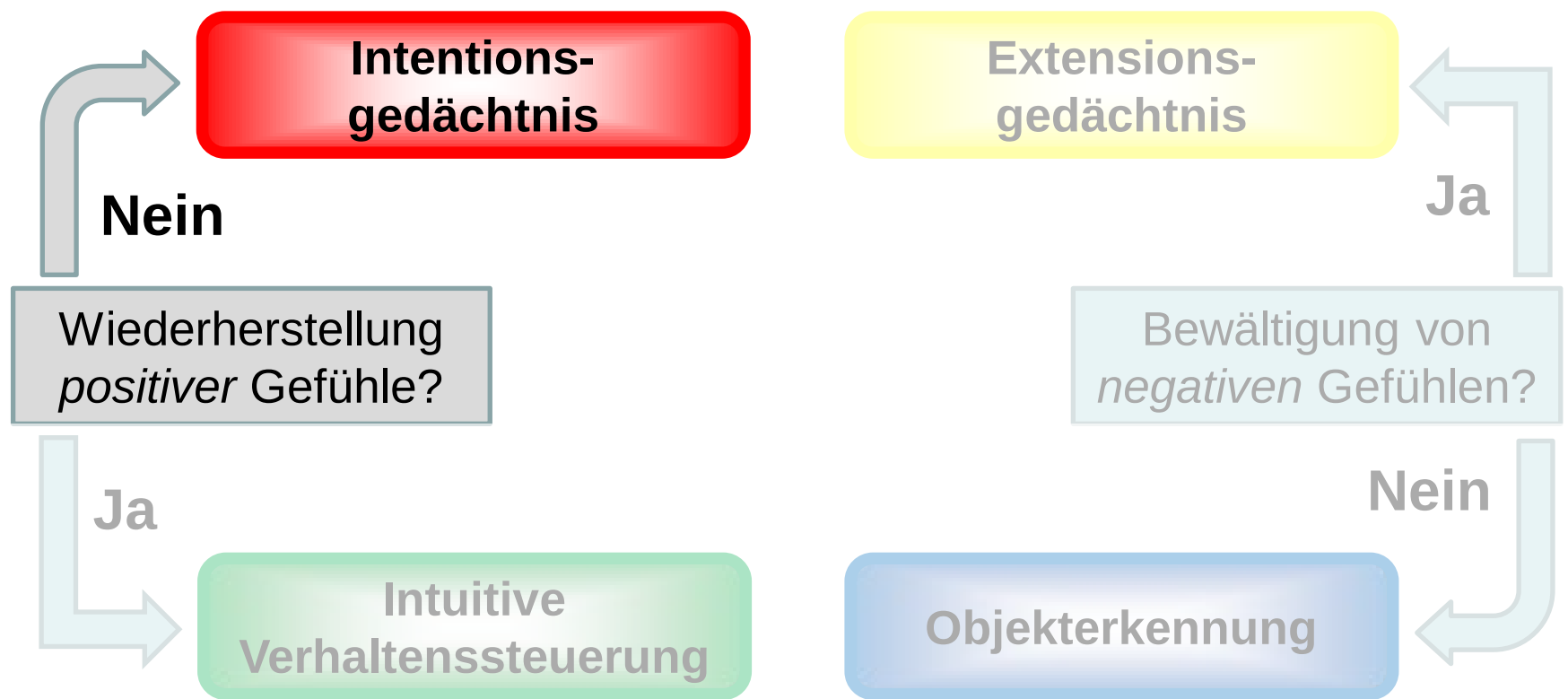
In welchem Funktionszusammenhang stehen diese persönlichkeitsbildenden Makrosysteme?

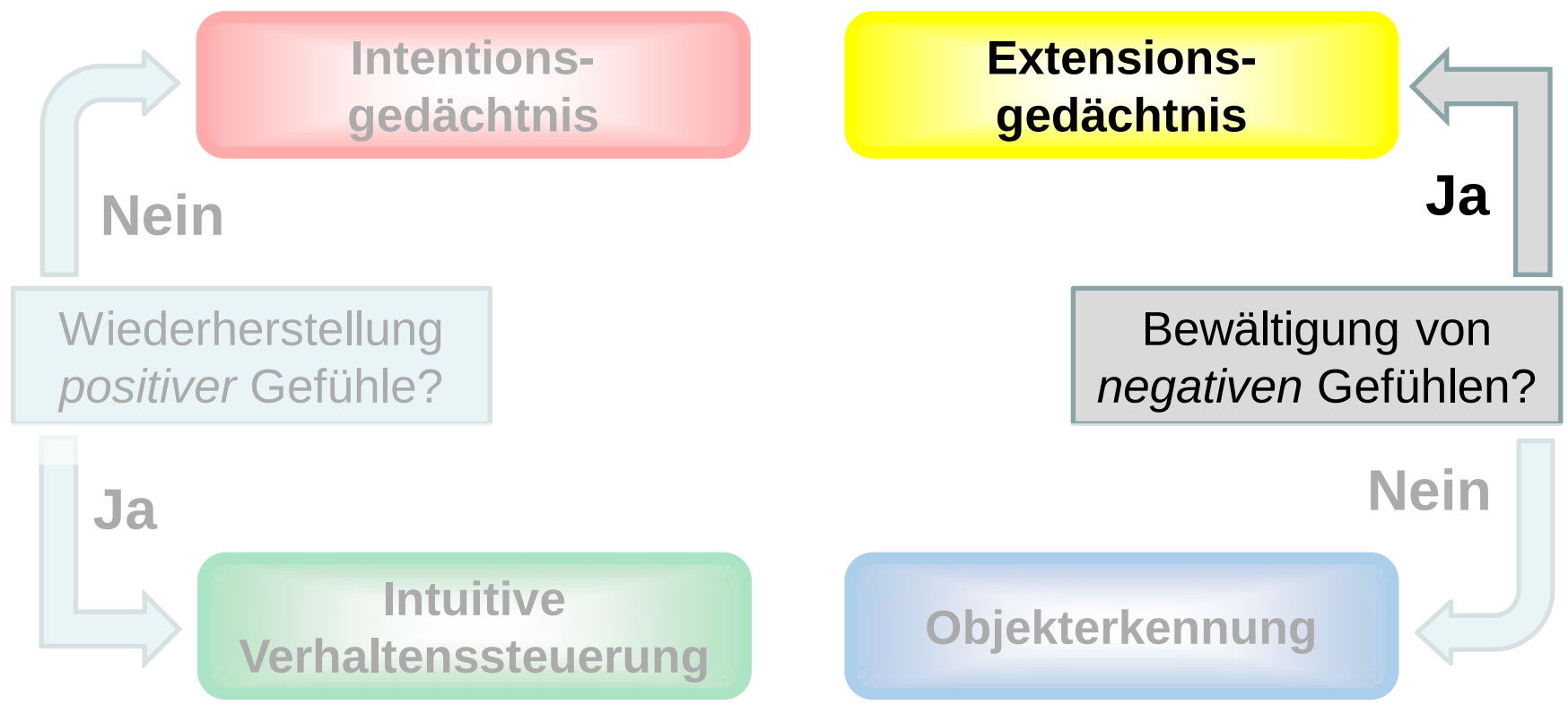
**Intentionsgedächtnis
Denken
(IG)**

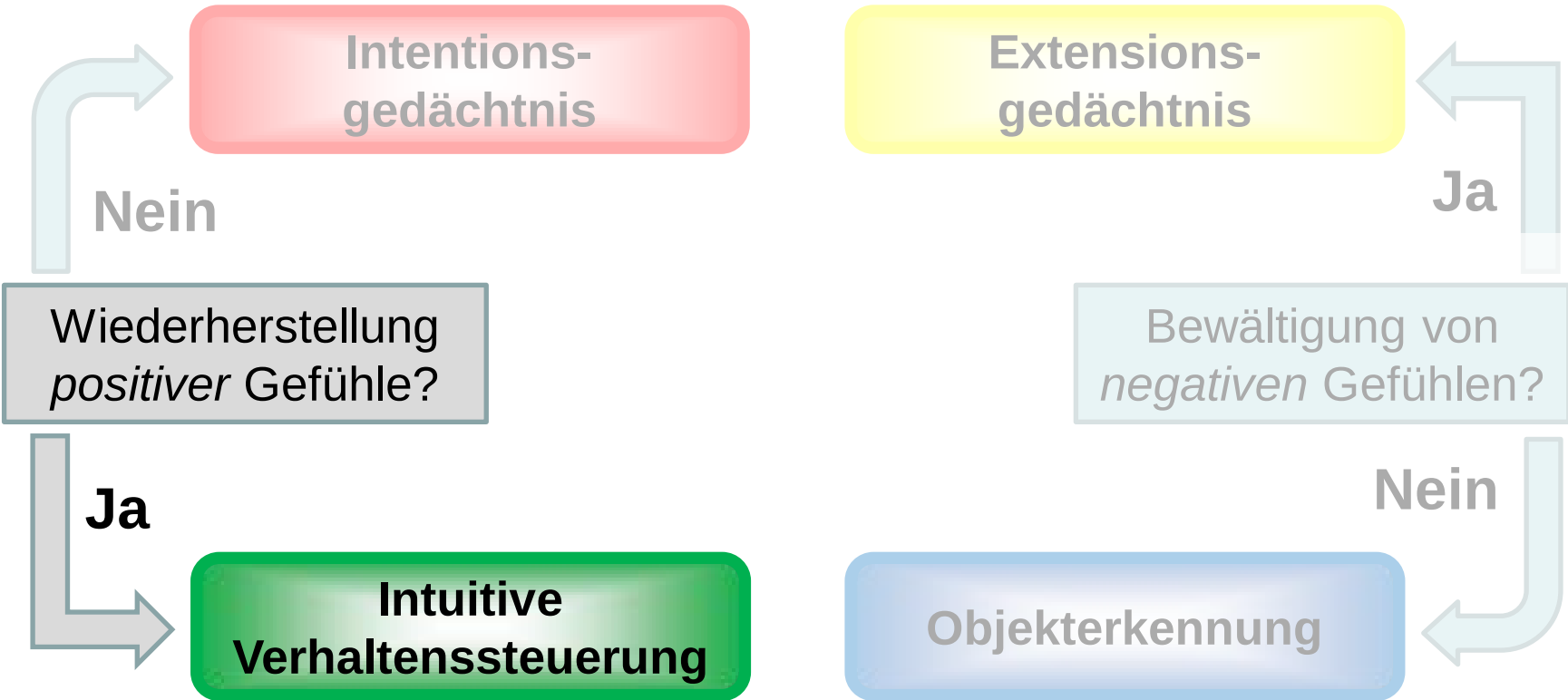
**Extensionsgedächtnis
Fühlen
(EG)**

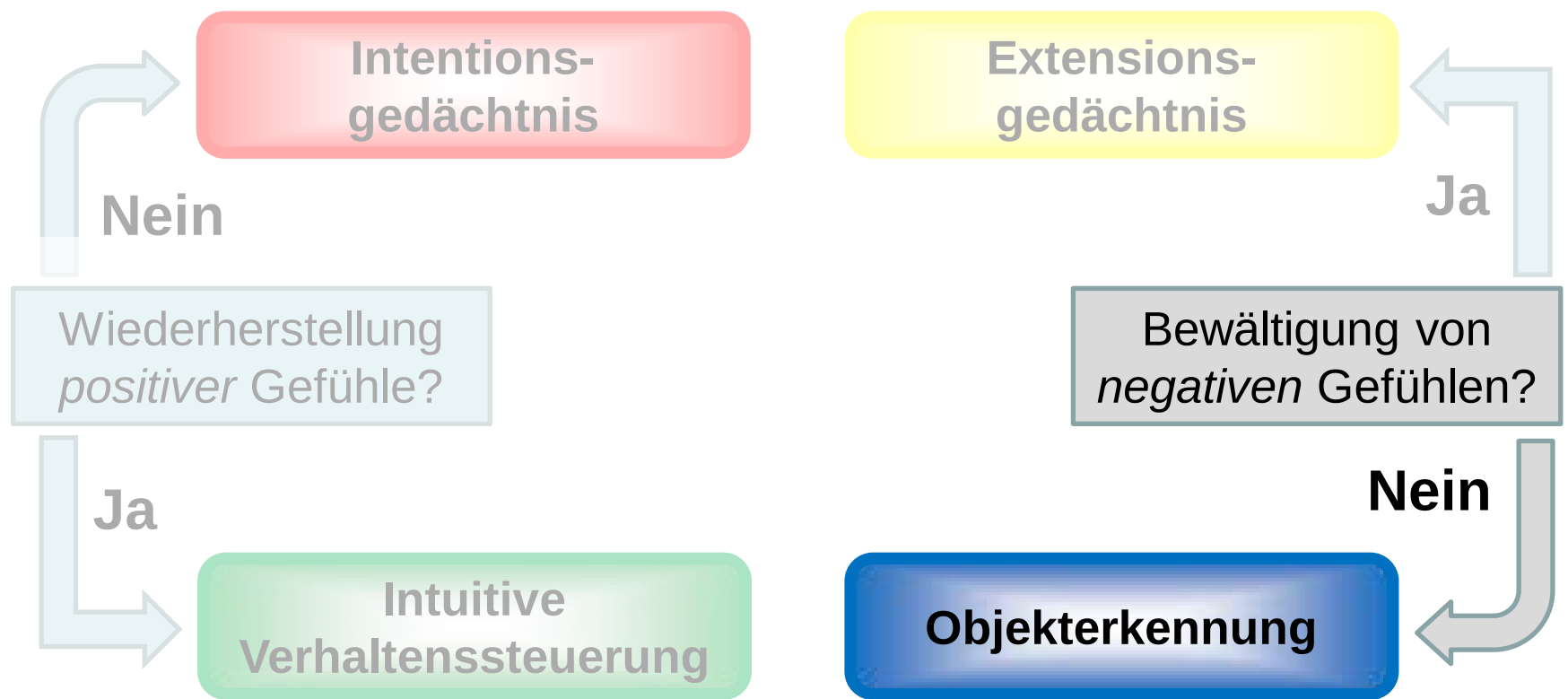
**Intuitive
Verhaltenssteuerung
(IV)**

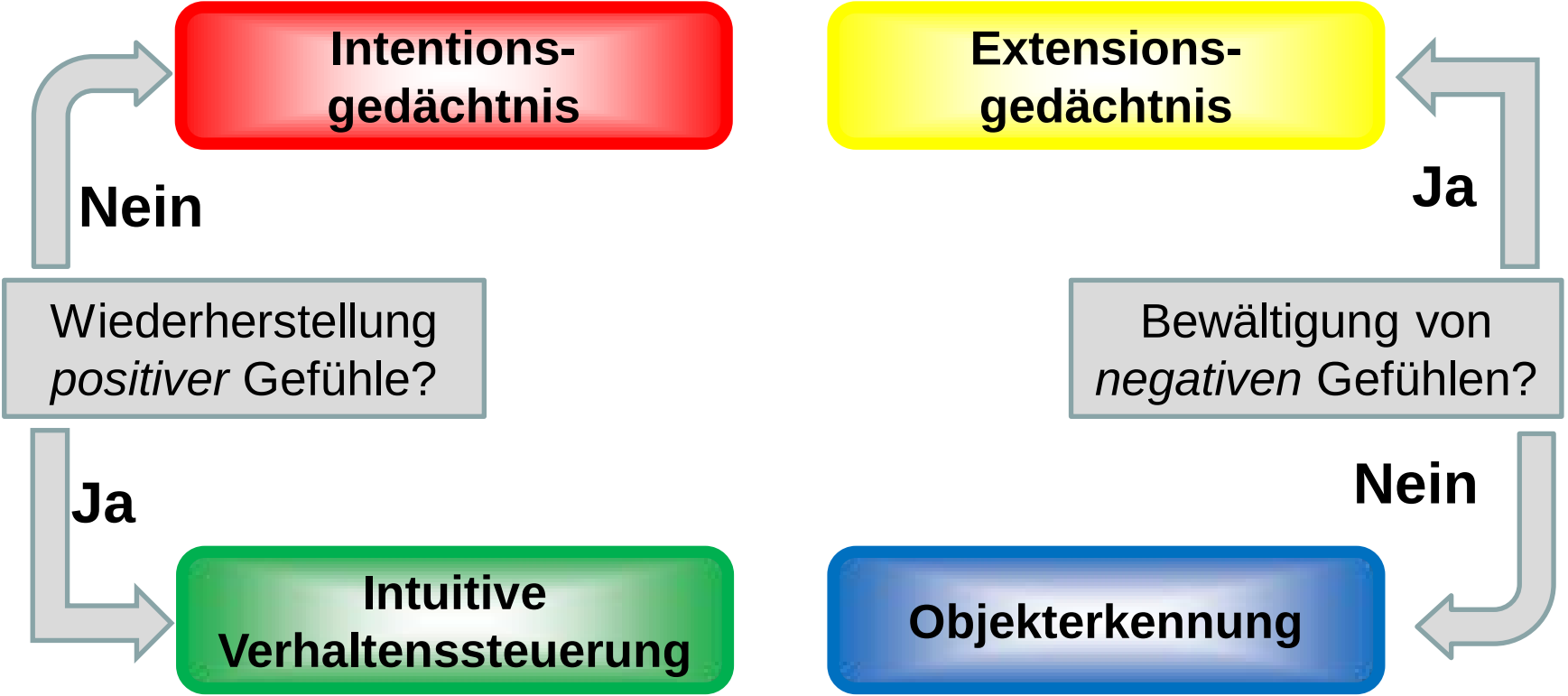
**Objekterkennung
(OES)**



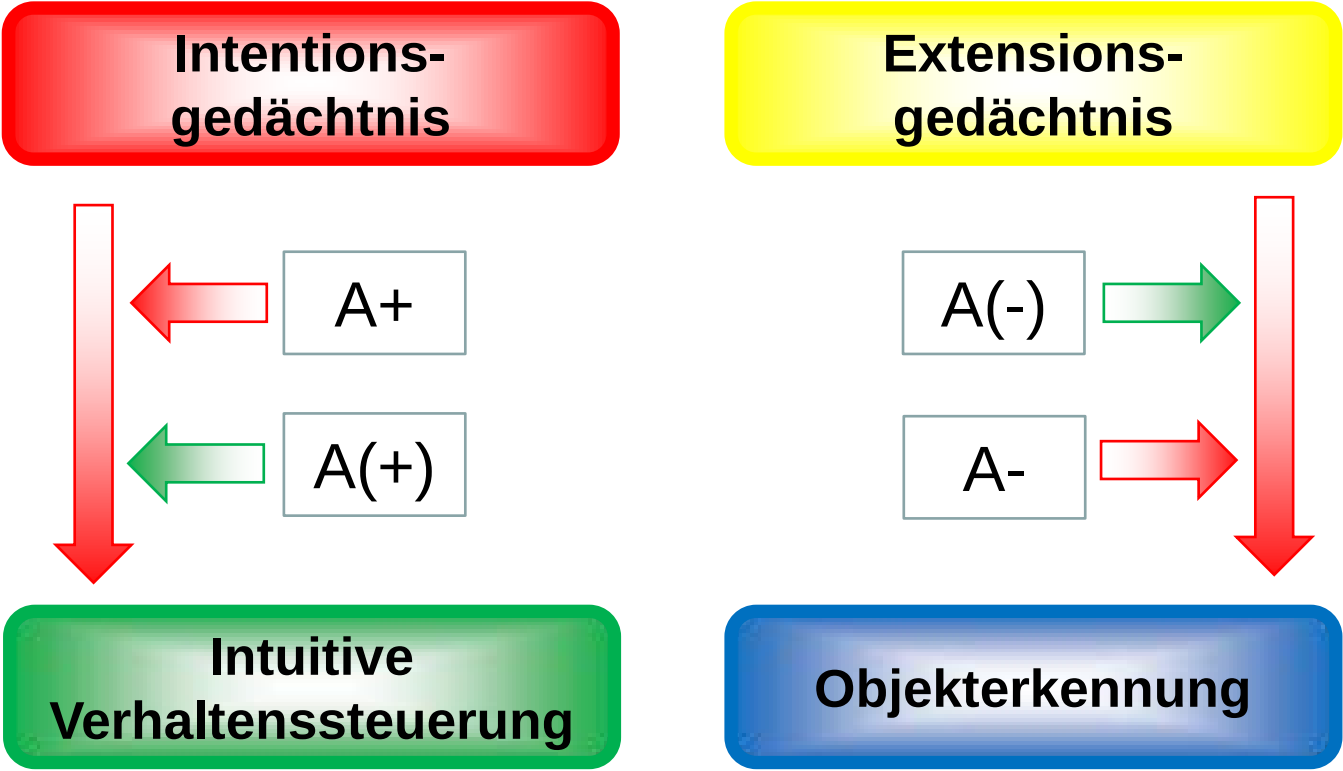




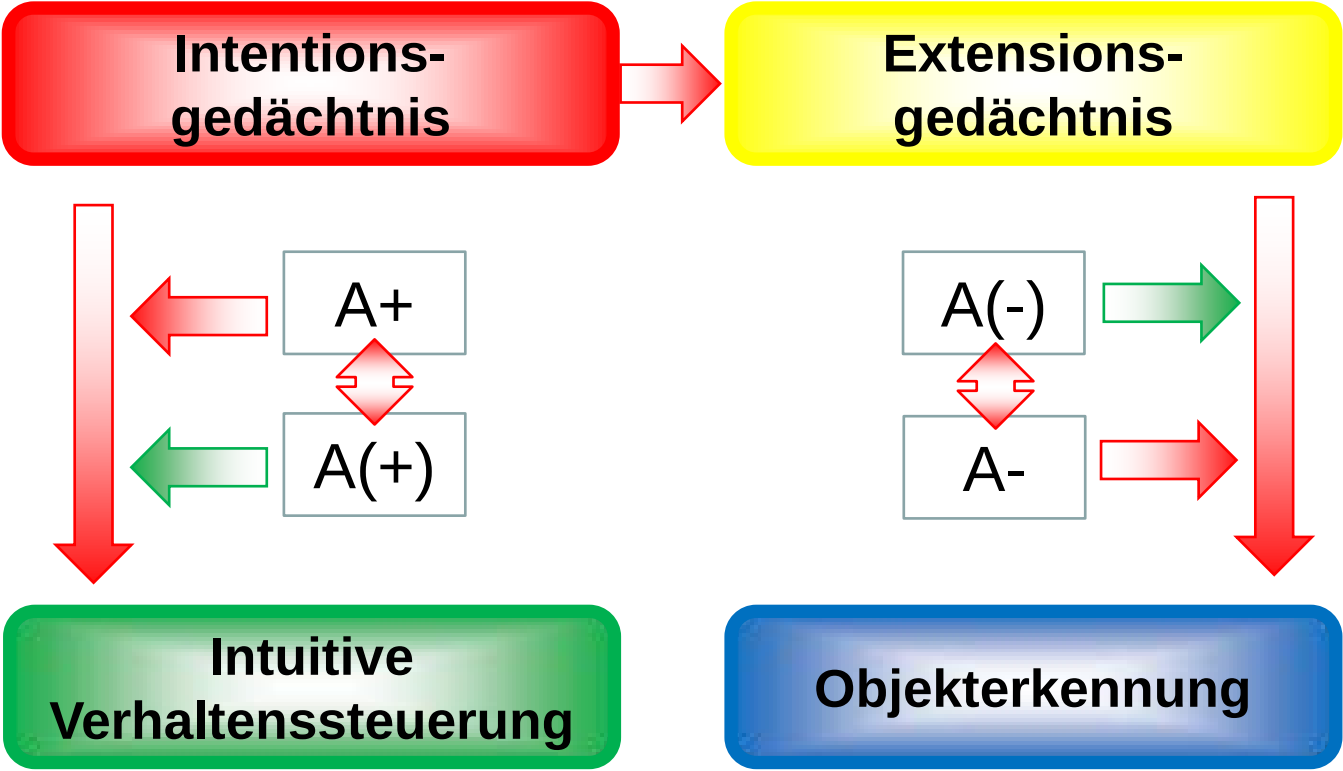




Formalisierung der Modulationsannahmen

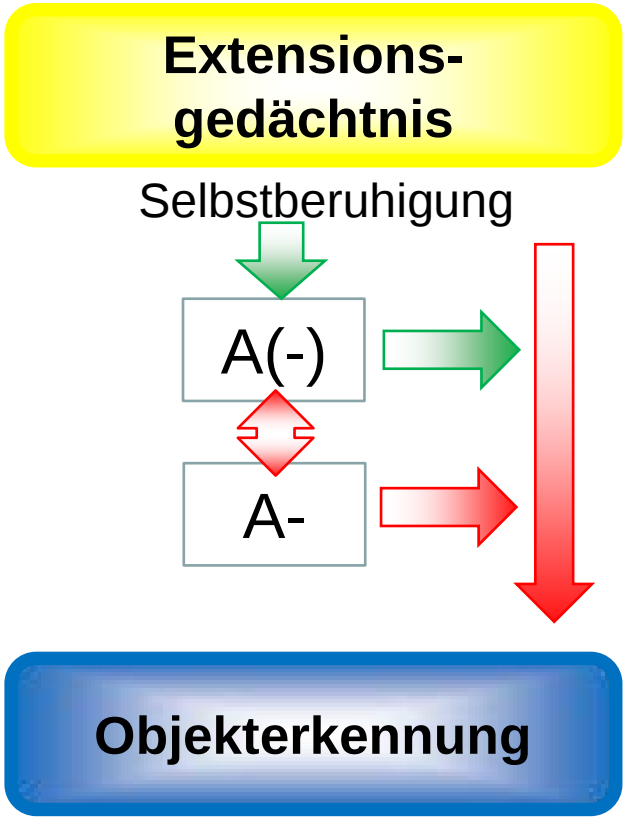


Formalisierung der Modulationsannahmen

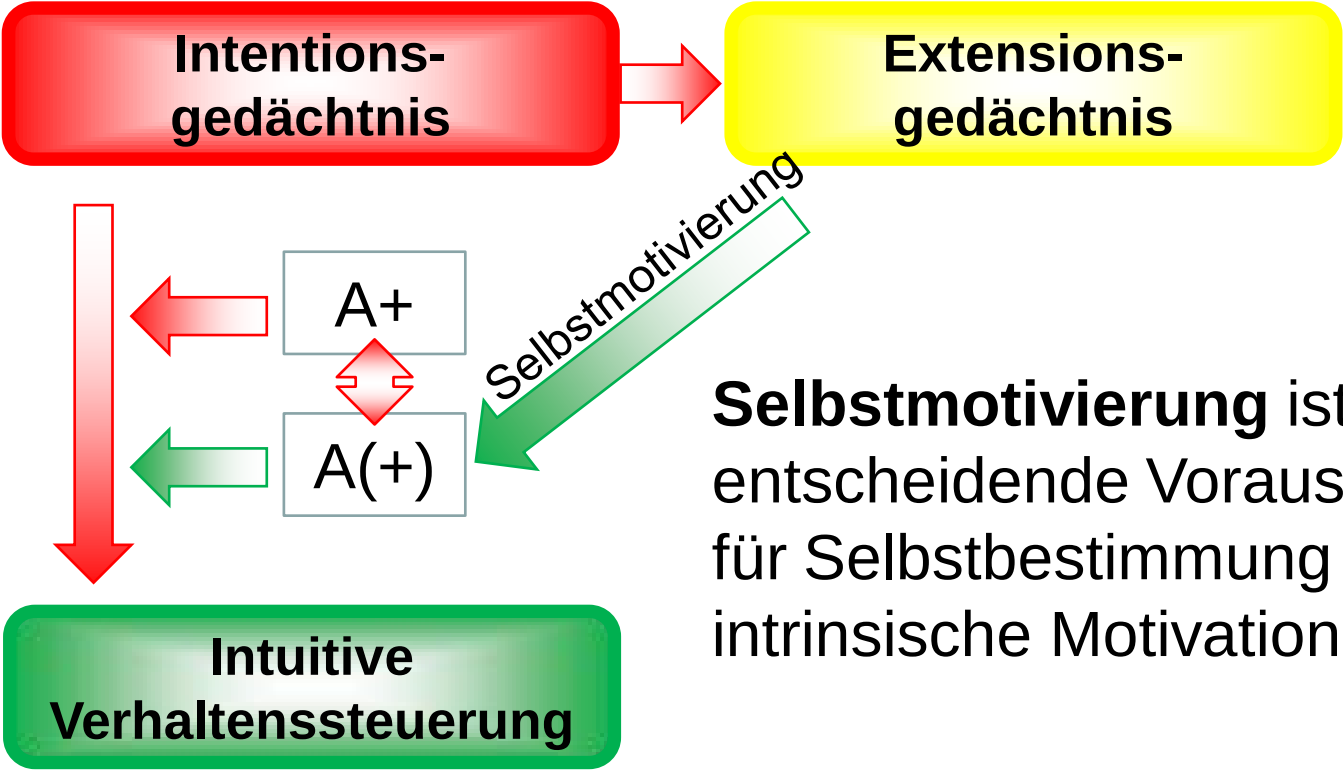


Selbstberuhigung

Selbstberuhigung
durch Aktivierung von
Selbstrepräsentationen
ist die Voraussetzung
für das Selbstwachstum.

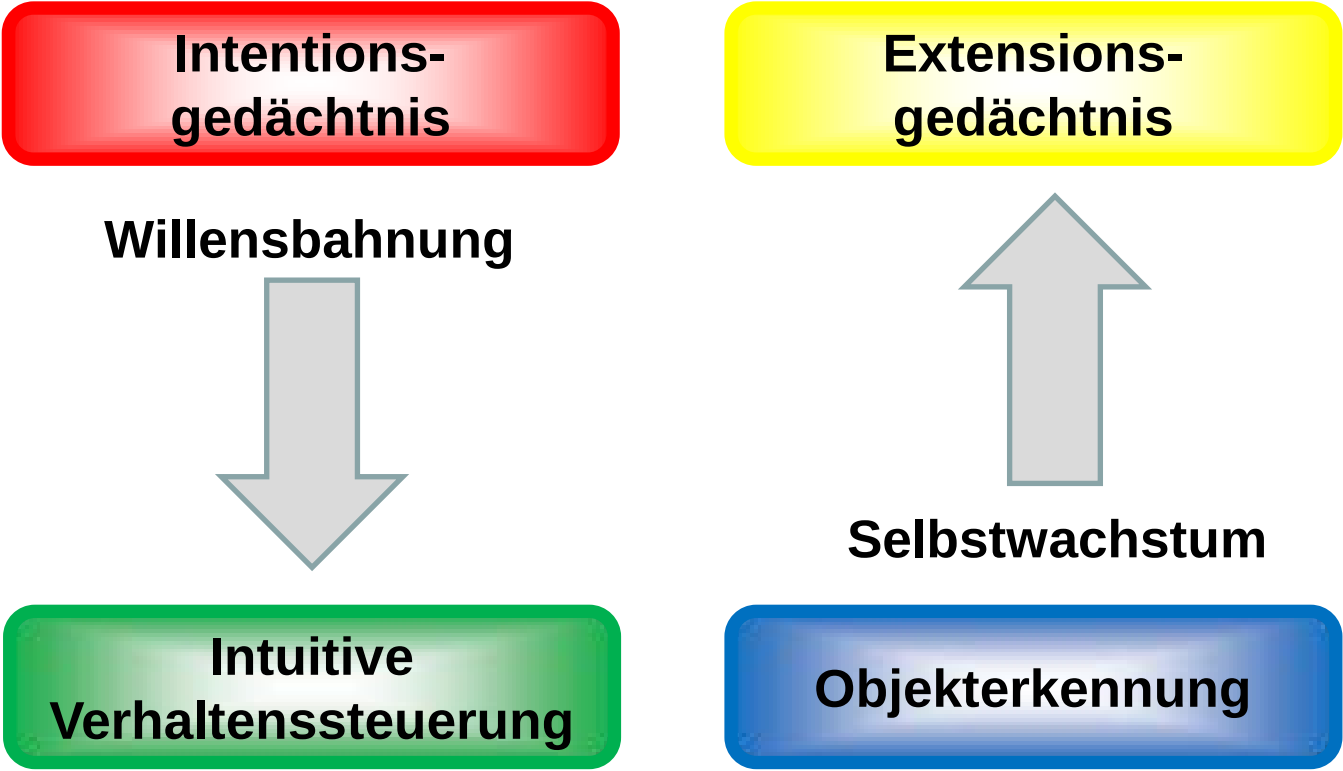


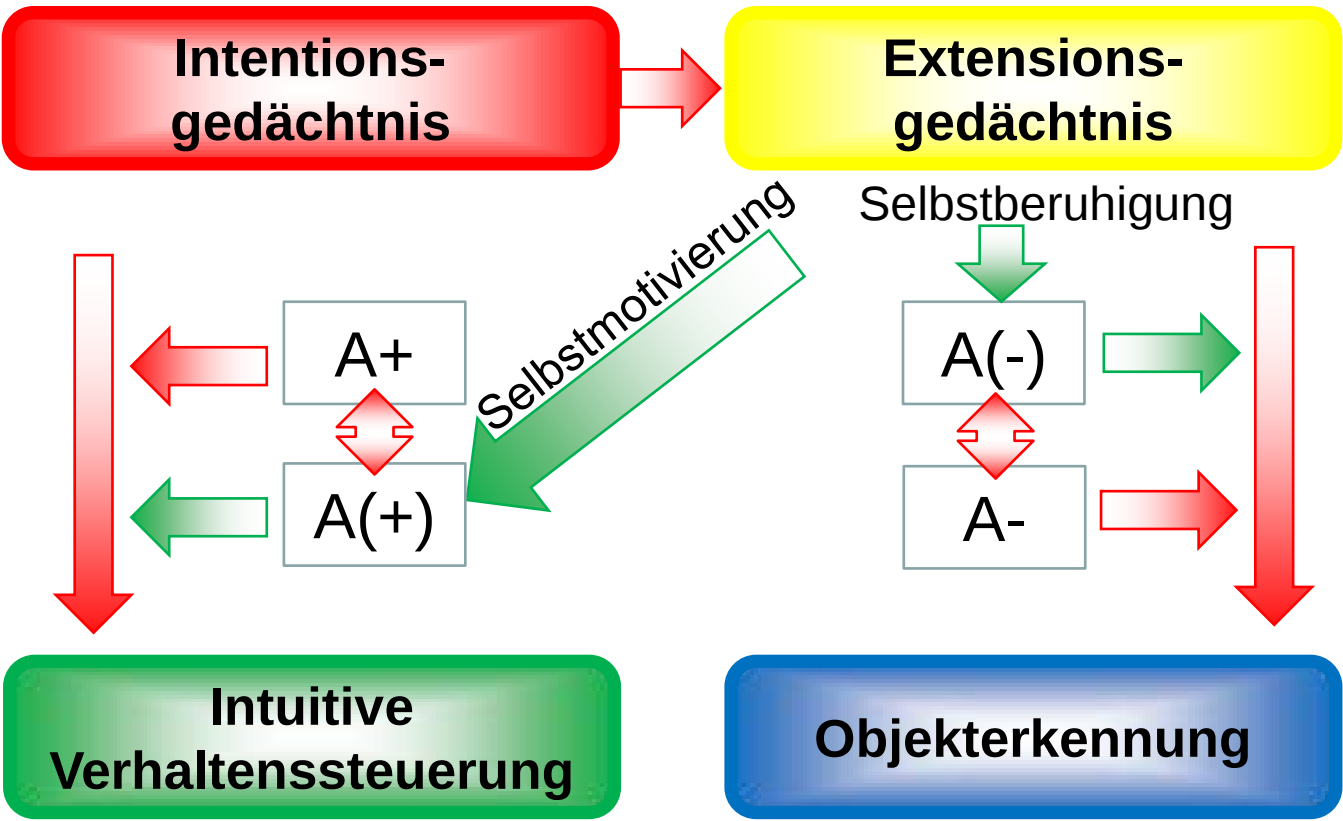
Selbstmotivierung

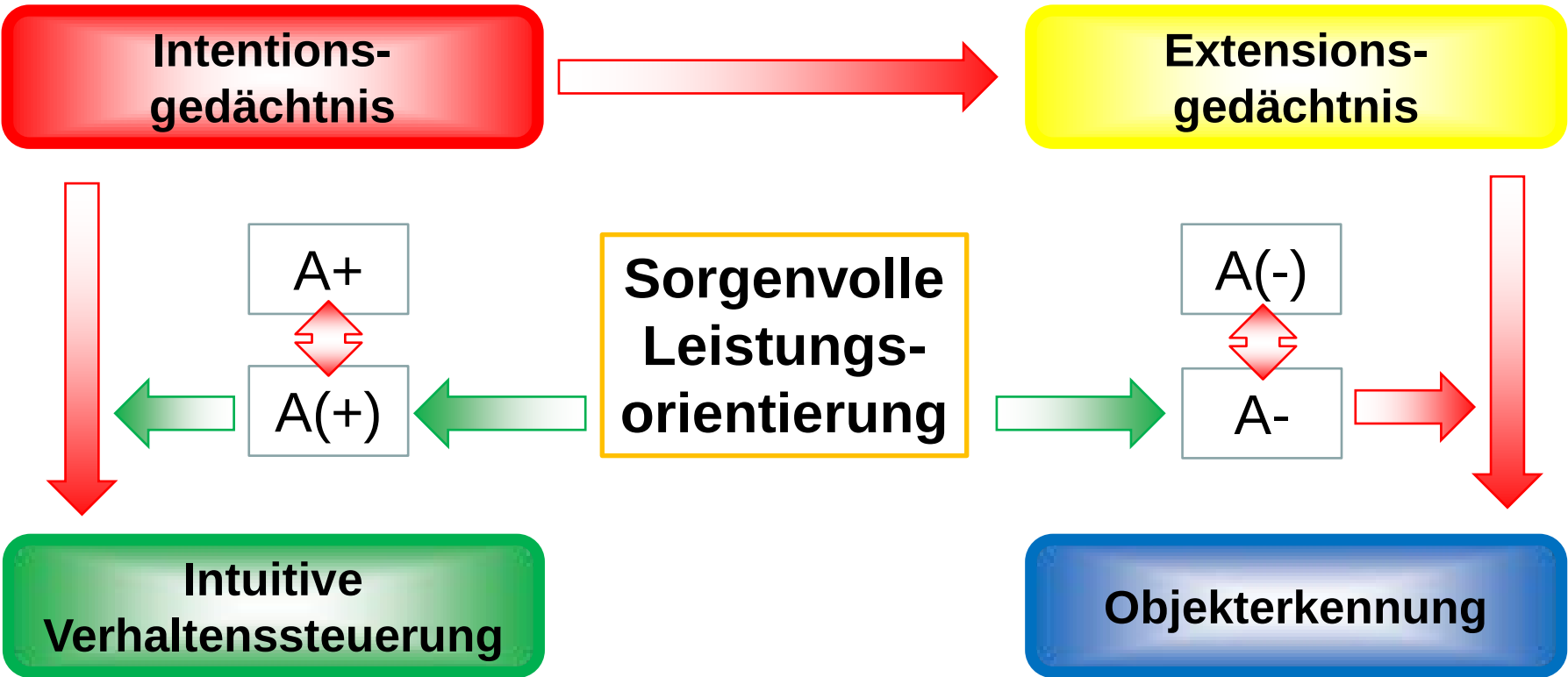


Selbstmotivierung ist die entscheidende Voraussetzung für Selbstbestimmung und intrinsische Motivation.









Hemmung

Aktivierung

Ihre Hausarbeit muss überarbeitet werden...

Erstreaktion



Okay !

Niedrige Ängstlichkeit



Oh nein !

Hohe Ängstlichkeit

Zweitreaktion



Ist zwar Arbeit, aber kann ich machen.

Handlungsorientierung



Warum? Was mache ich nur falsch!

Lageorientierung

Quelle: Niedersächsisches Institut für frühkindliche Bildung und Entwicklung (nifbe)

Wege der Selbstmotivierung

(auch mit externer Unterstützung)

- Möglichst **kreative Auseinandersetzung** mit dem eigenen Lebensweg.
- Ergänzung durch **spezifische Fragestellungen**: *„In welchen Lebensphasen oder bei welchen Ereignissen war Ihre Motivation höher oder niedriger?“*
- Dabei liegt ein wichtiges **Augenmerk auf Selbstbestimmung**, d. h. *„wann haben Sie sich frei und selbstbestimmt gefühlt, wann weniger?“*
- Dabei sollten möglichst **viele Facetten** und Ebenen eingeführt werden, anhand deren Sie Ihren Weg weiter **differenzieren** können, insbesondere durch Nutzung von Metaphern: z.B. Straßenbelag, Steigung des Weges, Hindernisse, Hilfen, Kreuzungen, etc.

Quelle: Niedersächsisches Institut für frühkindliche Bildung und Entwicklung (nifbe)

Übungsaufgaben für das Selbststudium

- 1. Überlegen Sie einmal, wie Sie mit Hilfe der vier Makrosysteme auf Herausforderungen beim Lernen reagieren!
Bitte unterscheiden Sie zwischen Erst- und Zweitreaktion.**

- 2. Wie können Sie Ihre selbstberuhigenden Prozesse beim Lernen stärken?**

- 1. Wie können Sie Ihre selbstmotivierenden Prozesse beim Lernen stärken?**

Literatur und weiterführende Quellen

Kuhl, J. (2001). *Motivation und Persönlichkeit. Interaktionen Psychischer Systeme*. Göttingen: Hogrefe.

Martens, J. U. & Kuhl, J. (2005). *Die Kunst der Selbstmotivierung. Neue Erkenntnisse der Motivationsforschung praktisch nutzen*. Stuttgart: Kohlhammer

Zum Download: http://www.diffpsycho.uni-osnabrueck.de/vorles/seminar/PSI-light_Kuhl2005.pdf