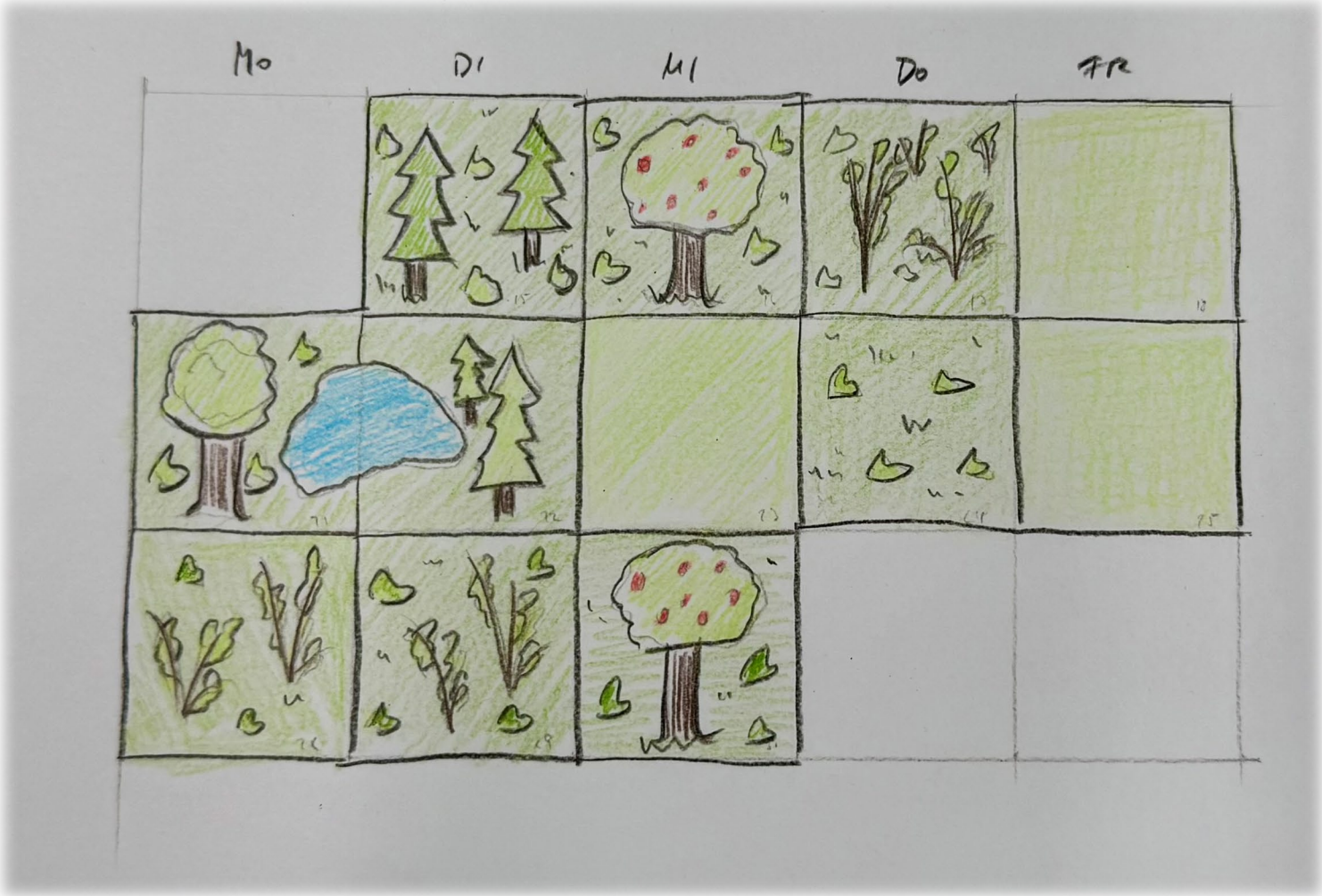
UNIVERSITÄT PASSAU

Selbstreguliertes Lernen: Eine kleine Einführung



Dr. Sabrina Kufner, Dr. Hannes Birnkammerer, StR Michael Fuchs | 08.10.2026

Hannes erzählt

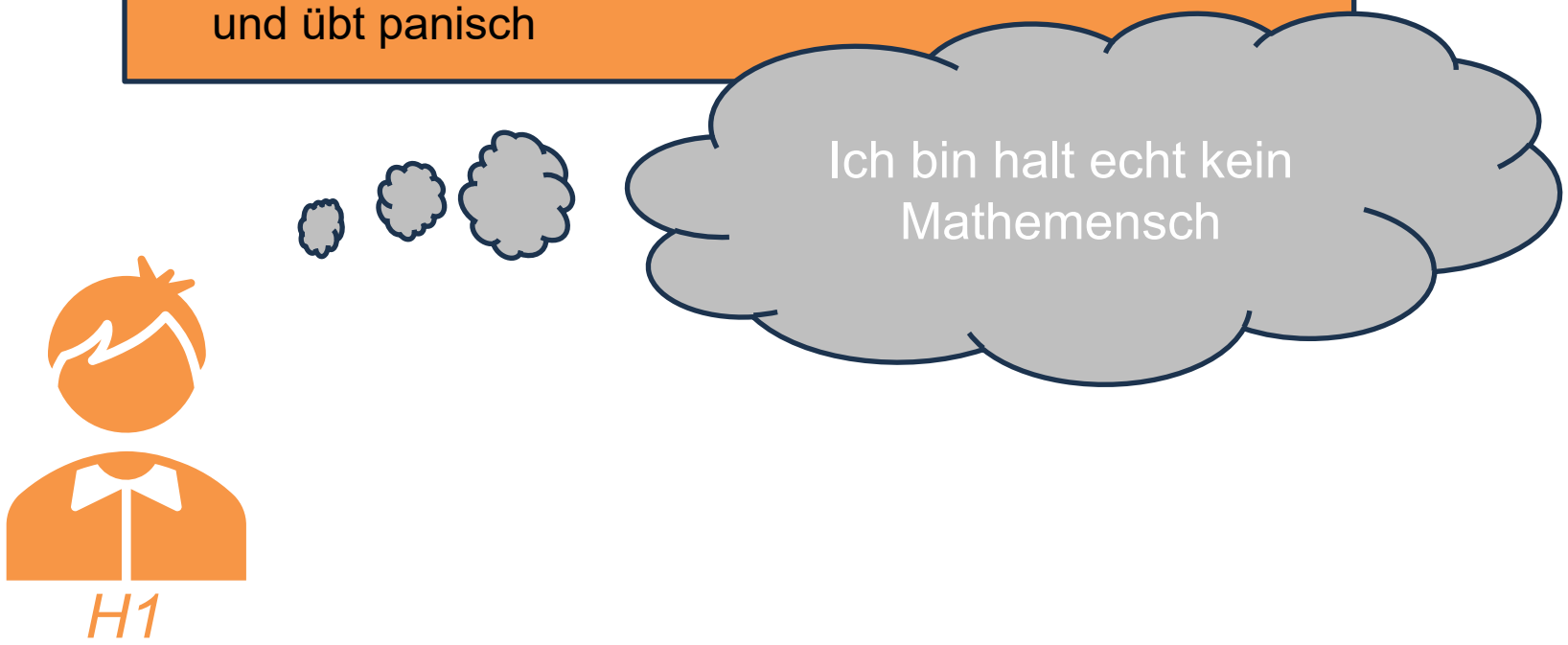


Sabrina erzählt



Hannes erzählt: ist doch normal, schaue mich an…

- Erstellt Lernplan
- Erzählt jedem, wie dumm Mathematik ist und dass das alles totaler Quatsch sei!
- Hält sich grob an den Plan... Ganz ganz grob.
- Wird immer wieder von anderen Dingen abgelenkt
- Hinkt hinterher, steht die letzten Nächte heimlich auf und übt panisch



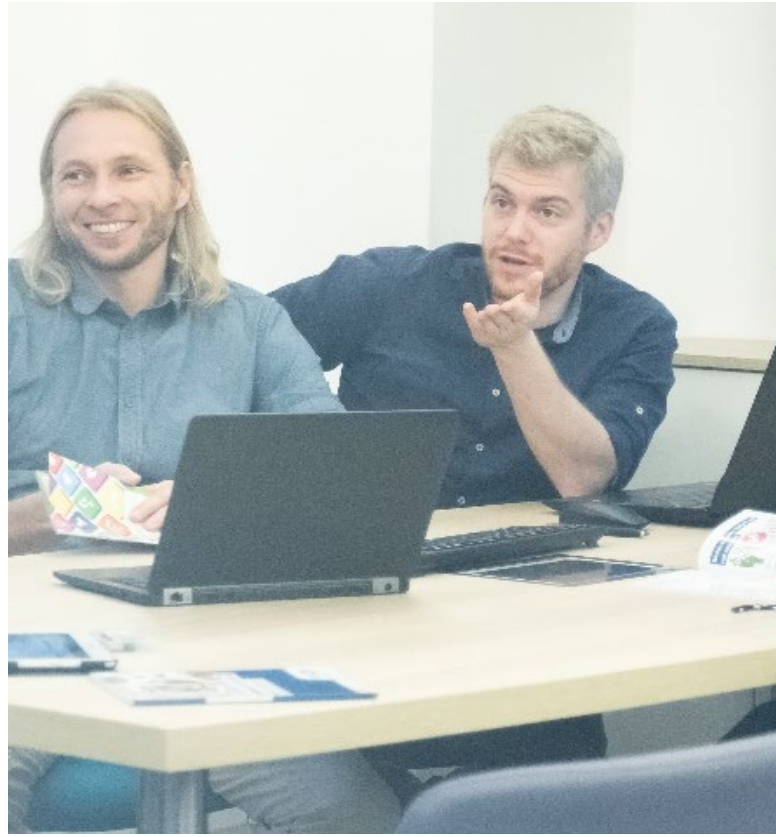
Was ist selbstreguliertes Lernen?

Begriffswirrwarr

Selbstorganisation

Selbststeuerung

Selbstregulation



Was ist selbstreguliertes Lernen?

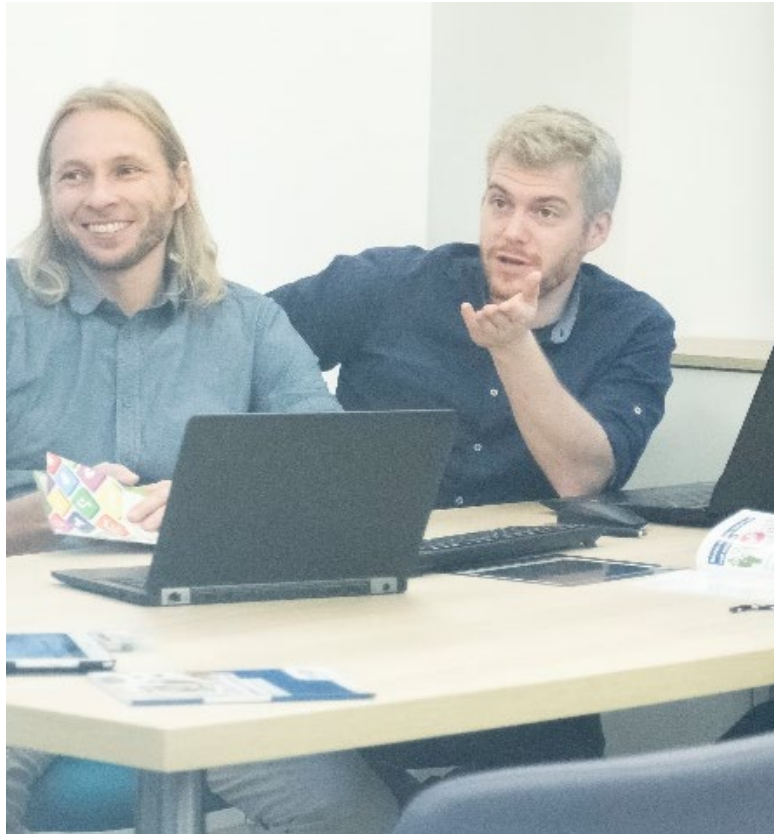
Selbst _ Regulation _ Lernen

Selbst _ auf das Individuum bezogene Überzeugungen, Attribuierungen, Bewertungsmaßstäbe, Ziele, Ressourcen, etc.

Regulation_ Fähigkeit, die eigenen Gedanken, Emotionen, und Handlungen bewusst und zielgerichtet auch über einen längeren Zeitraum zu steuern

Lernen_ aktiver Prozess des Aneignens von Wissen und Fähigkeiten (Verhaltensänderung)

vgl. Karlen 2026, S. 41

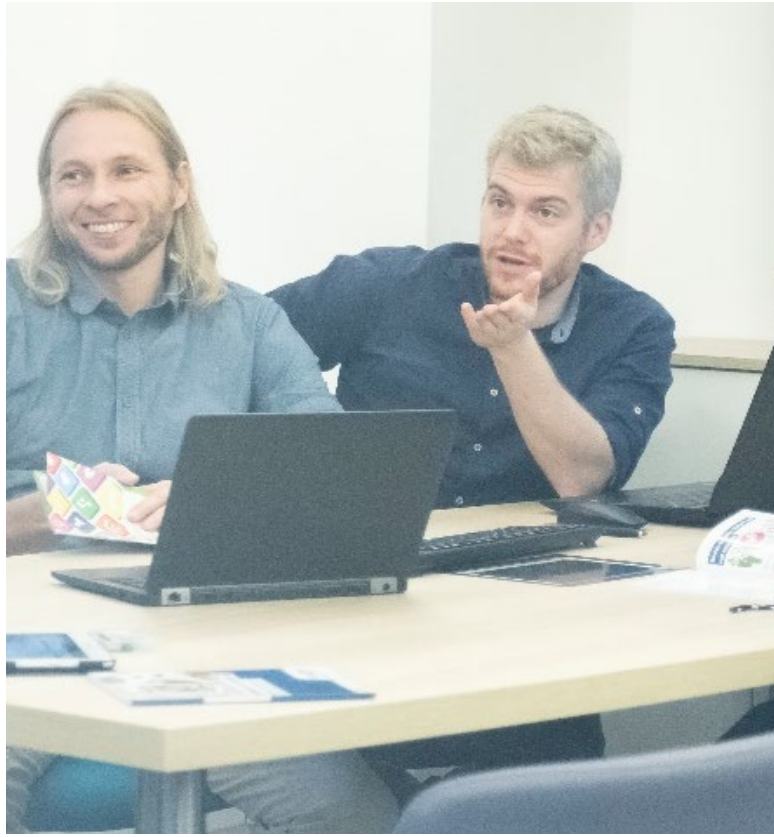


Was ist selbstreguliertes Lernen?

Selbstreguliertes Lernen bezeichnet die Fähigkeit,
je nach Lernsituation und –aufgabe verschiedene Vorbereitungs-,
Überwachungs- und Steuerungsmaßnahmen zu ergreifen,
um mithilfe geeigneter Strategien die gewünschten Ziele zu erreichen.

Dadurch werden Lernende darin gestärkt, sich wirksam zu erleben,
Beziehungen aktiv zu gestalten und selbstbestimmt zu handeln

vgl. Karlen 2026, S. 43

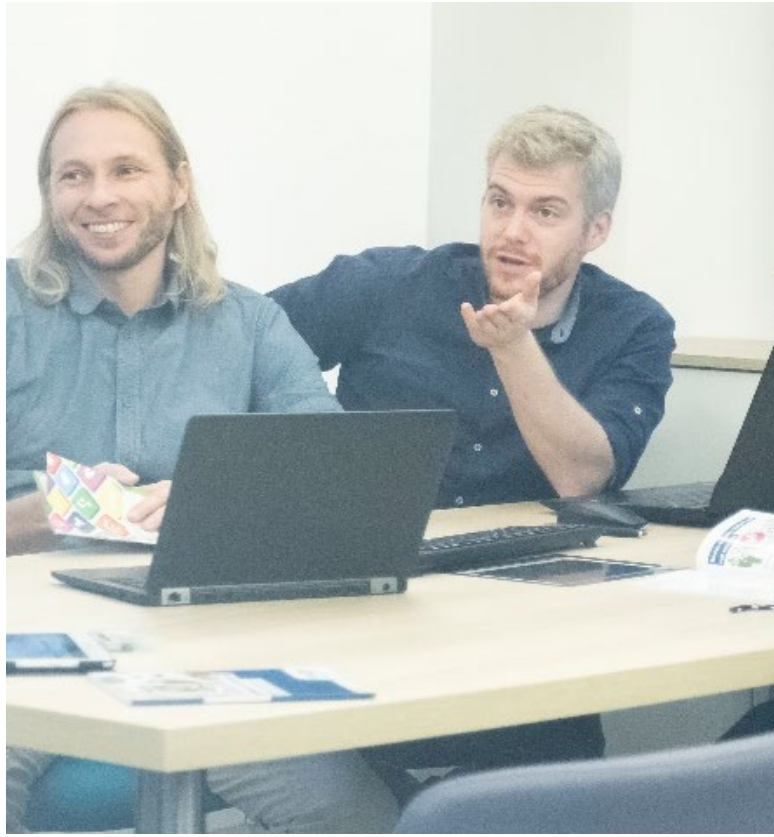


Was ist selbstreguliertes Lernen?

Selbstreguliertes Lernen bezeichnet die **Fähigkeit**,
je nach Lernsituation und –aufgabe verschiedene **Vorbereitung**s-,
Überwachungs- und **Steuerung**smaßnahmen zu ergreifen,
um mithilfe geeigneter **Strategien** die gewünschten Ziele zu erreichen.

Dadurch werden Lernende darin gestärkt, sich **wirksam** zu erleben,
Beziehungen **aktiv** zu gestalten und **selbstbestimmt** zu handeln

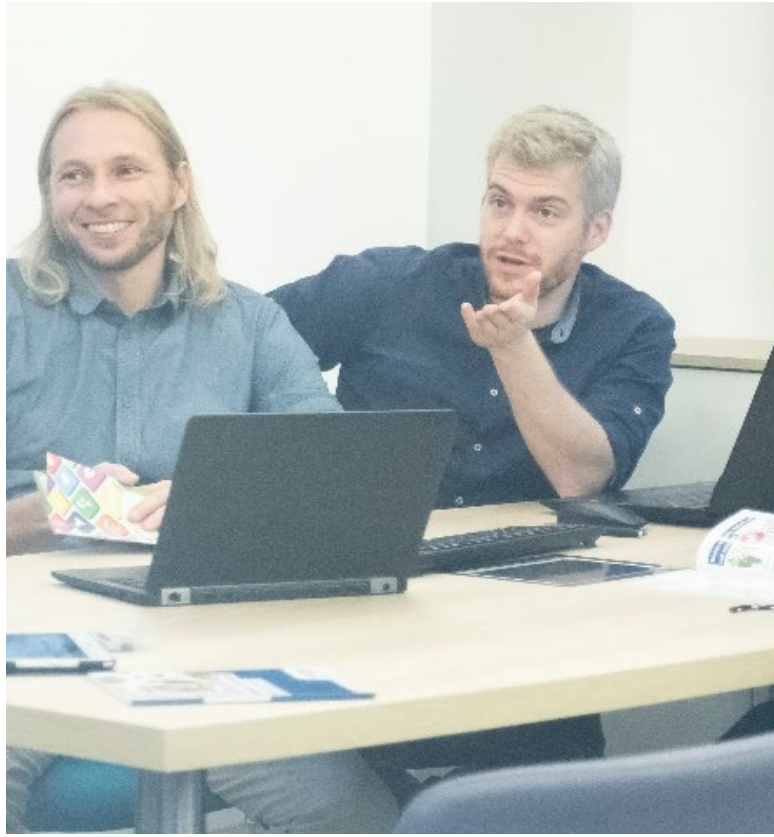
vgl. Karlen 2026, S. 43



Was ist selbstreguliertes Lernen?

SRL ist nicht mit SOL gleichzusetzen.
Vielmehr umfasst SRL jene notwendigen Kompetenzen, die Lernende benötigen, um sowohl im klassischen Unterricht als auch innerhalb von SOL-Unterrichtformen erfolgreich zu lernen.

vgl. Karlen 2026, S. 44





https://www.visiblelearning.de/einfluss-auf-den-lernerfolg-ergebnisse-der-hattie-studie/

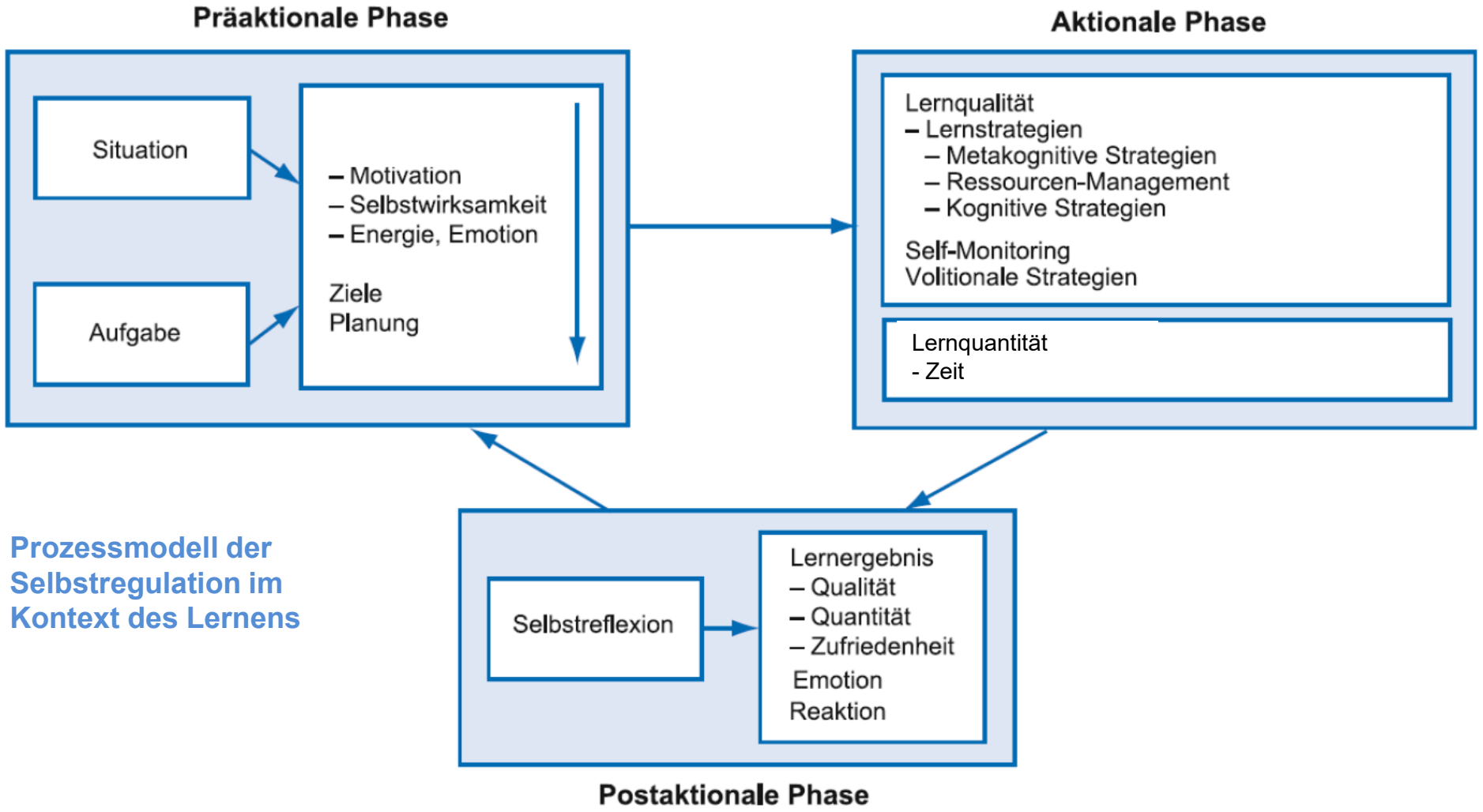
Forschungsergebnisse

Ergebnisse aus Metaanalysen zum selbstregulierten Lernen

- Instruktionen im Bereich des selbstregulierten Lernens zeigen insgesamt eine **mittelgroße** (*g* =.66) **bis große** (*g* = 1.39) **positive Wirkung** auf Lernerfolg, aber beispielsweise auch auf **Selbstwirksamkeit** (*g* = .45)
- **Positive Effekte über Fächer hinweg**: Schreibkompetenz (*g* = 1.25), Naturwissenschaften (*g* = .73), Mathematik (*g* = .66), Lesen (*g* = .36)
- Wirkung zeigte sich unabhängig von sozioökonomischem Hintergrund, Migrationsstatus, Leistungsprofil oder Alter der Schülerinnen und Schüler; **insbesondere Schwächere profitieren überdurchschnittlich**

Chen, 2022; Donker et al., 2014; Wiesbeck et al., 2018

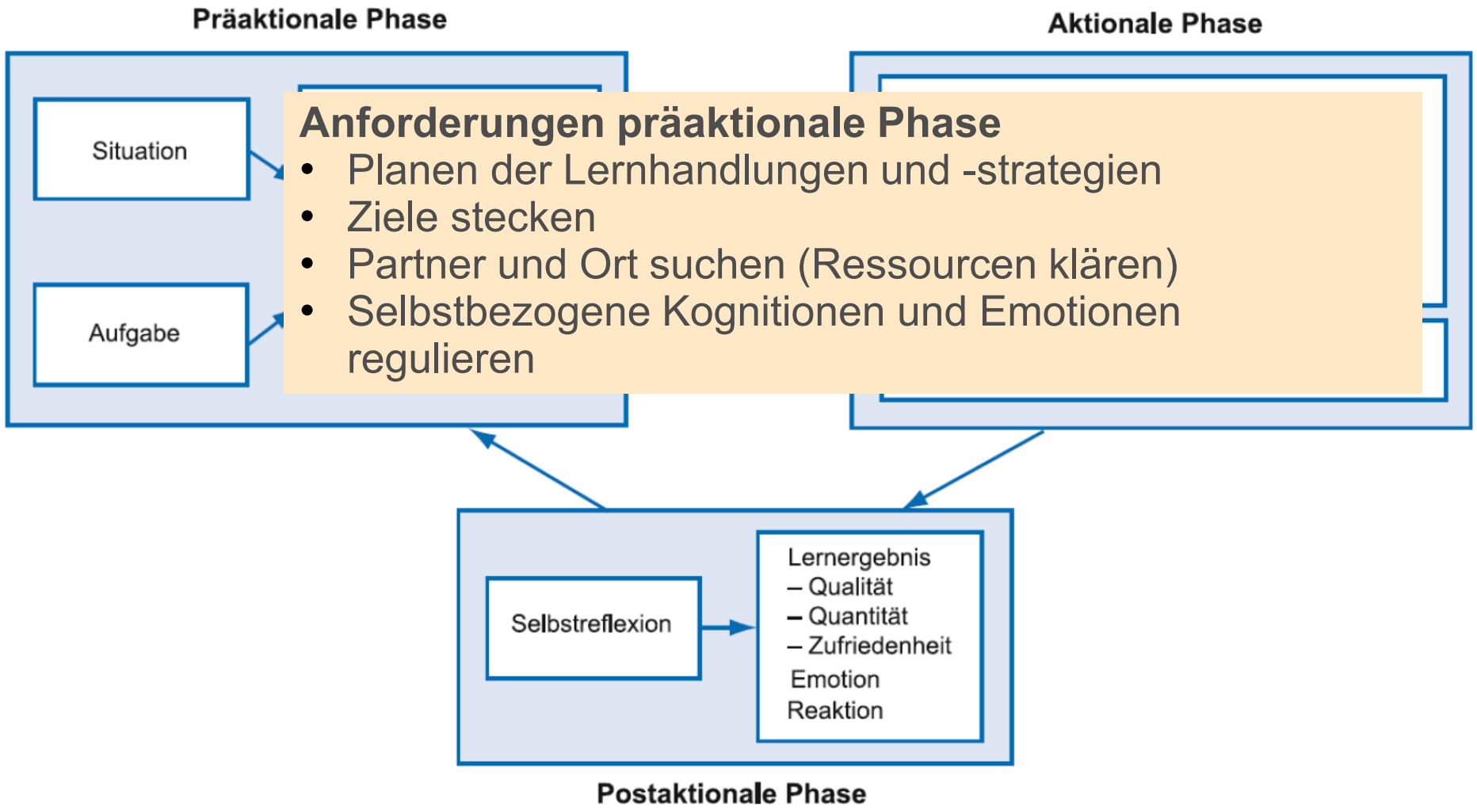
Selbstreguliertes Lernen – ein Modell



Prozessmodell der Selbstregulation im Kontext des Lernens

Abb. aus: Landmann, Perels, Otto, Schnick-Vollmer, Schmitz (2015), S. 48

Selbstreguliertes Lernen



Anforderungen präaktionale Phase

- Planen der Lernhandlungen und -strategien
- Ziele stecken
- Partner und Ort suchen (Ressourcen klären)
- Selbstbezogene Kognitionen und Emotionen regulieren

Abb. aus: Landmann, Perels, Otto, Schnick-Vollmer, Schmitz (2015), S. 48

Selbstreguliertes Lernen

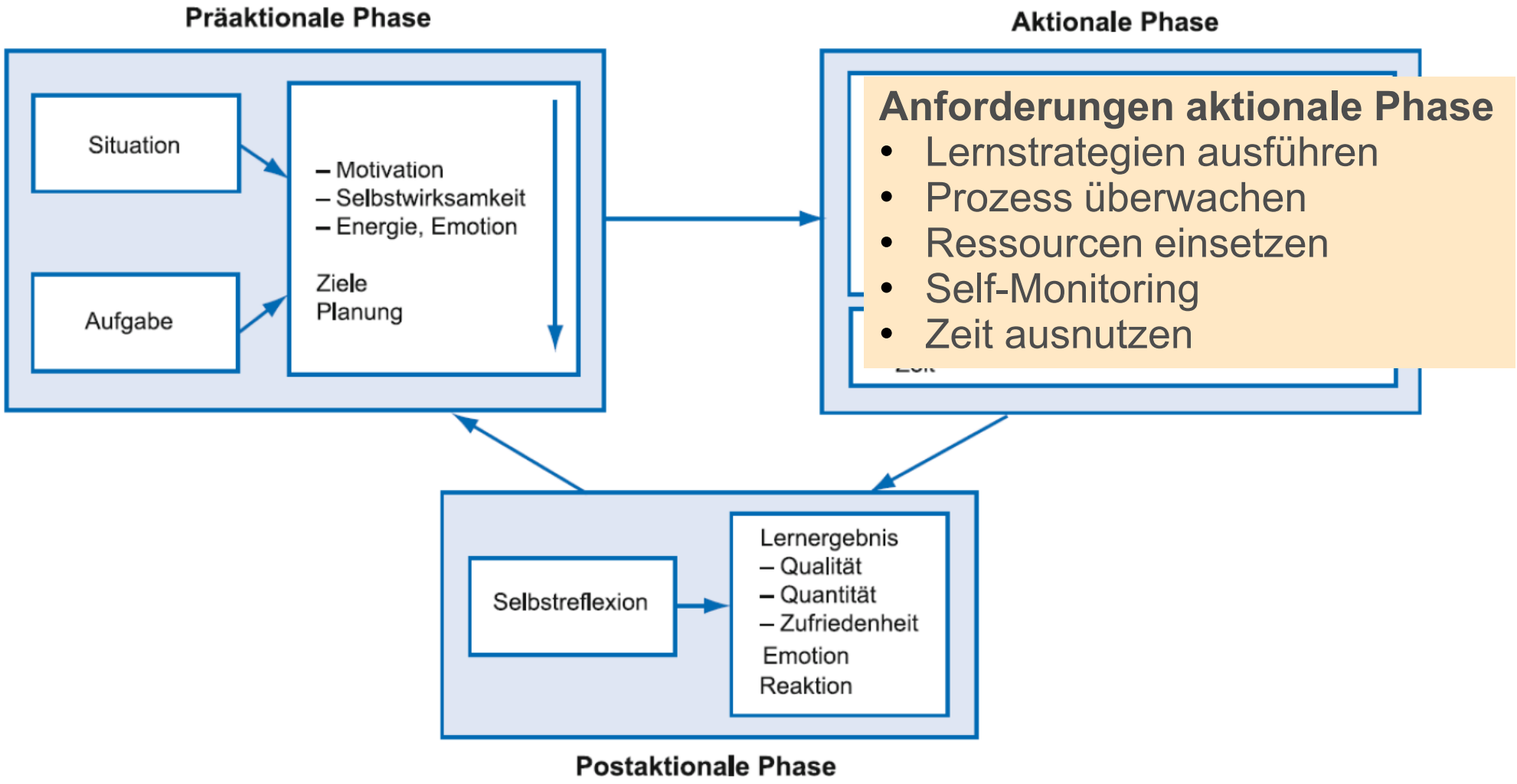
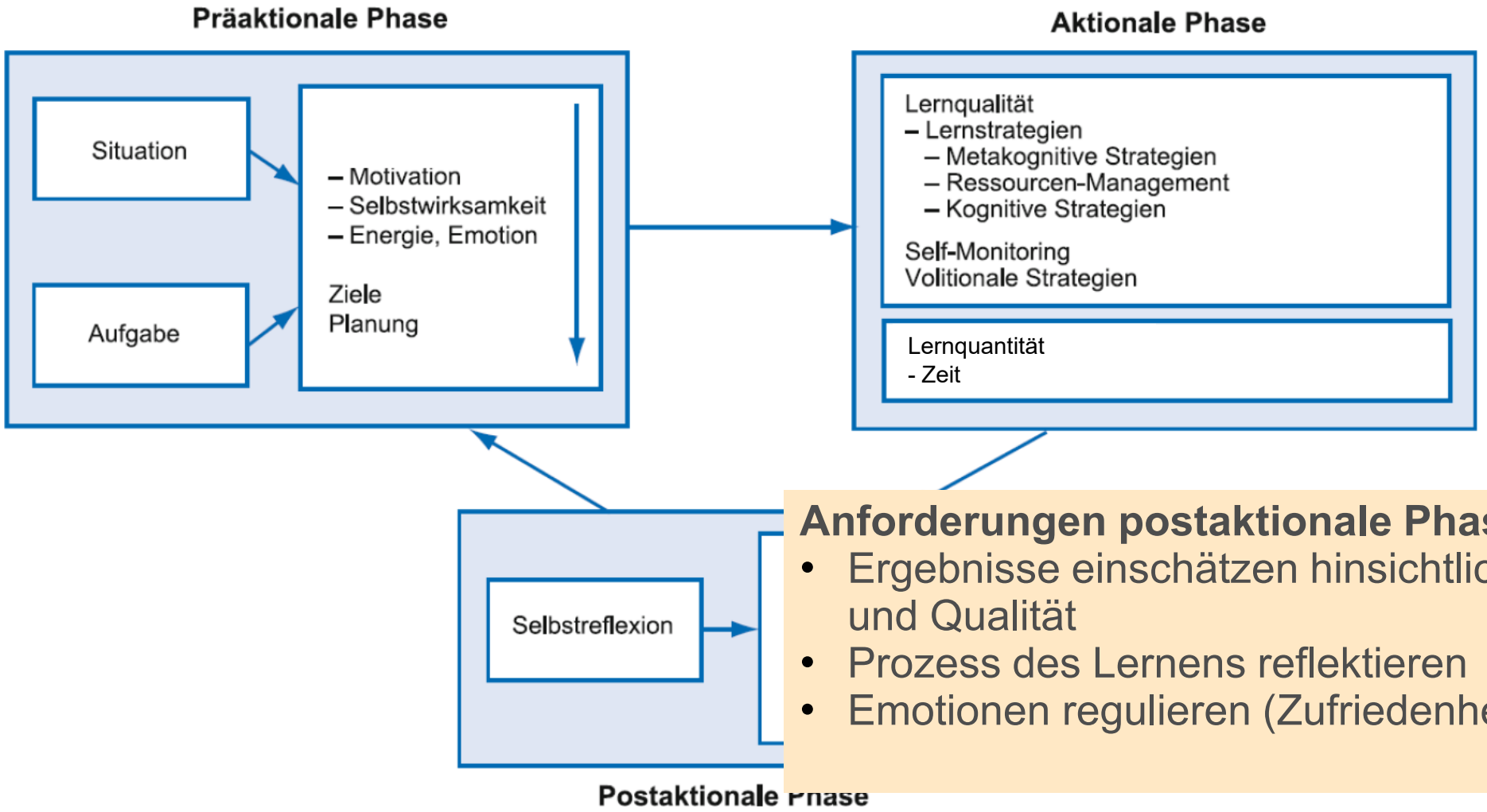


Abb. aus: Landmann, Perels, Otto, Schnick-Vollmer, Schmitz (2015), S. 48

Selbstreguliertes Lernen



Anforderungen postaktionale Phase

- Ergebnisse einschätzen hinsichtlich Quantität und Qualität
- Prozess des Lernens reflektieren
- Emotionen regulieren (Zufriedenheit…)

Abb. aus: Landmann, Perels, Otto, Schnick-Vollmer, Schmitz (2015), S. 48

Welche Möglichkeiten haben wir?

Lernstrategien – Klassifikation

Kognitive Lernstrategien	Metakognitive Lernstrategien	Ressourcenbezogene Lernstrategien		motivational-affektive Lernstrat.
Wiederholungsstrategien/ Memorierungsstrategien	Planungsstrategien	Externe	Interne	Identifikations-strategien
Organisationsstrategien	Monitoring-Strategien	Informations-quellen	Anstrengung	*Attributsstrategien*
Elaborationsstrategien	Evaluationsstrategien	Gestaltung Lernumgebung	Aufmerksamkeit	Feedback-Strategien
Kritisches Denken	Regulationsstrategien	Gemeinschaftlich lernen	Zeitmanagement	

https://service.zfl.uni-kl.de/kiwiss/blog/2025/01/15/lernstrategien/

nach Lesperance et al. (2023)

Wie würde das umgesetzt aussehen?

Präaktionale Phase
- Erstellt Lernplan
- Erzählt jedem, wie dumm Mathe ist und dass das alles totaler Quatsch sei!

Aktionale Phase
- Hält sich grob an den Plan... ganz grob
- Wird von anderen Dingen abgelenkt
- Hinkt hinterher, steht die letzten Nächste heimlich auf und übt panisch

Postaktionale Phase
- „Ich bin halt echt kein Mathemensch“



H1

Präaktionale Phase
- Verschafft sich einen Überblick
- Erstellt Lernplan mit Zielen (SMART)
- Lässt sich Puffer
- Ruft sich positive Folgen in Erinnerung

Aktionale Phase
- Hält sich an den Plan
- Sorgt für lernförderliche Umgebung
- Self-Monitoring durch Lerntagebuch



H2

Attribuierungen

	internal		external	
	stabil	instabil	stabil	instabil
unkontrollierbar	Begabung, Talent, Fähigkeit, Persönlichkeit	Konzentrationsvermögen	Aufgabenschwierigkeit	Glück, Pech, Zufall
kontrollierbar	Wissen, Kenntnis, Fertigkeiten	Anstrengung,	dauerhafte Ressourcen (Hilfe von Elternhaus, Freunden, Nachhilfe etc.)	temporäre Ressourcen (Hilfe von Elternhaus, Freunden, Nachhilfe etc.)

Mögliche Zuschreibungsmuster zu Ursachen für Erfolg und Misserfolg im Zusammenhang mit einer schulischen Prüfungssituation (vgl. Modell der Kausalattribution nach Weiner 1986)

Wie würde das umgesetzt aussehen?

Präaktionale Phase
- Erstellt Lernplan
- Erzählt jedem, wie dumm Mathe ist und dass das alles totaler Quatsch sei!

Aktionale Phase
- Hält sich grob an den Plan... ganz grob
- Wird von anderen Dingen abgelenkt
- Hinkt hinterher, steht die letzten Nächste heimlich auf und übt panisch

Postaktionale Phase
- „Ich bin halt echt kein Mathemensch“



H1

Präaktionale Phase
- Verschafft sich einen Überblick
- Erstellt Lernplan mit Zielen (SMART)
- Lässt sich Puffer
- Ruft sich positive Folgen in Erinnerung

Aktionale Phase
- Hält sich an den Plan
- Sorgt für lernförderliche Umgebung
- Self-Monitoring durch Lerntagebuch

Postaktionale Phase
- Passt Lernplan an
- Attribuiert bewusst



H2

Klassenfahrt in die Zukunft

Zum Video:
https://stmwi.bayern.de/mediathek/videos/40502-kurzfilmwettbewerb-bayern-2030-platz-1-klassenfahrt-in-die-zukunft-von-josephine-ehlert/



Verantwortung

Demokratie […] braucht Institutionen und Menschen, die in ihnen Verantwortung übernehmen. [..] wir brauchen die Mehrheit der Bürgerinnen und Bürger, die dieses Gemeinwesen - darum heißt es so: Gemeinwesen - zu ihrer Sache machen und sich für unser und in unserem Gemeinwesen engagieren. […] Wir brauchen ganz besonders auch die Jungen!

Bundespräsident Frank Walter Steinmeier, 29.02.2024

Ich kann auch meinen Kindern und Enkeln nur sagen: Übernehmt Verantwortung. Nicht nur, dass ihr euer eigenes Leben etwas anders organisiert, sondern macht euch verfügbar. Macht Politik mit!

Klaus Töpfer, ehem. Umweltminister, 11.09.2019

Die junge Generation fühlt sich in gesellschaftlichen Zukunftsfragen zu wenig beteiligt. Um das Vertrauen der jungen Generation zurückzugewinnen, braucht es neue Formen der gesellschaftlichen und politischen Beteiligung in Form von Generationendialogen zu allen kritischen Fragen, die in der Studie von den jungen Menschen aufgerufen werden. Das Ziel muss sein, der jungen Generation mehr Vertrauen und mehr Verantwortung zu geben, und damit die Leistungsbereitschaft zu stärken, die viele von ihnen weiterhin deutlich artikulieren.

Klaus Hurrelmann anlässlich der Trendstudie 2026

SRL – Verantwortung für das eigene Lernen

Die Welt wird sich nicht groß ändern – selbst wenn wir SRL an jeder Schule groß fördern.

Prof. Ferdinand Stebner











Bildquellen: pixabay

ICCS
(International Civic and Citizenship Education Study)



Schülerinnen und Schüler mit hoher „citizenship self-efficacy“ (Vertrauen in die eigene Wirksamkeit als Bürgerin und Bürger) äußern signifikant häufiger die Absicht, sich in Zukunft gesellschaftlich zu engagieren.

Quelle: Henicz, Fenna & Winther, Esther. (2025). Self-efficacy for a sustainable development in German 8th graders: insights and implications Selbstwirksamkeit für eine nachhaltige Entwicklung bei deutschen Schüler*innen des achten Jahrgangs: Erkenntnisse und Implikationen. Zeitschrift für Bildungsforschung.

- Menschen zu zukunftsfähigem Denken und Handeln befähigen
- Auswirkungen des eigenen Handelns auf die Welt verstehen

→ Aktive Gestalterinnen und Gestalter, die Verantwortung für ihre aktuelle und zukünftige Lebenswelt übernehmen.

BNE : Gestaltungskompetenz entwickeln

GESTALTUNGS-KOMPETENZ

SACH- und METHODENKOMPETENZ

- Weltoffen und neue Perspektiven integrierend Wissen aufbauen
- Vorausschauend denken und handeln
- Interdisziplinär Erkenntnisse gewinnen und handeln
- Risiken, Gefahren und Unsicherheiten erkennen und abwägen können

SOZIALKOMPETENZ

- Gemeinsam mit anderen planen und handeln können
- Zielkonflikte bei der Reflexion über Handlungsstrategien berücksichtigen können
- An kollektiven Entscheidungsprozessen teilhaben können
- Sich und andere motivieren können, aktiv zu werden

SELBSTKOMPETENZ

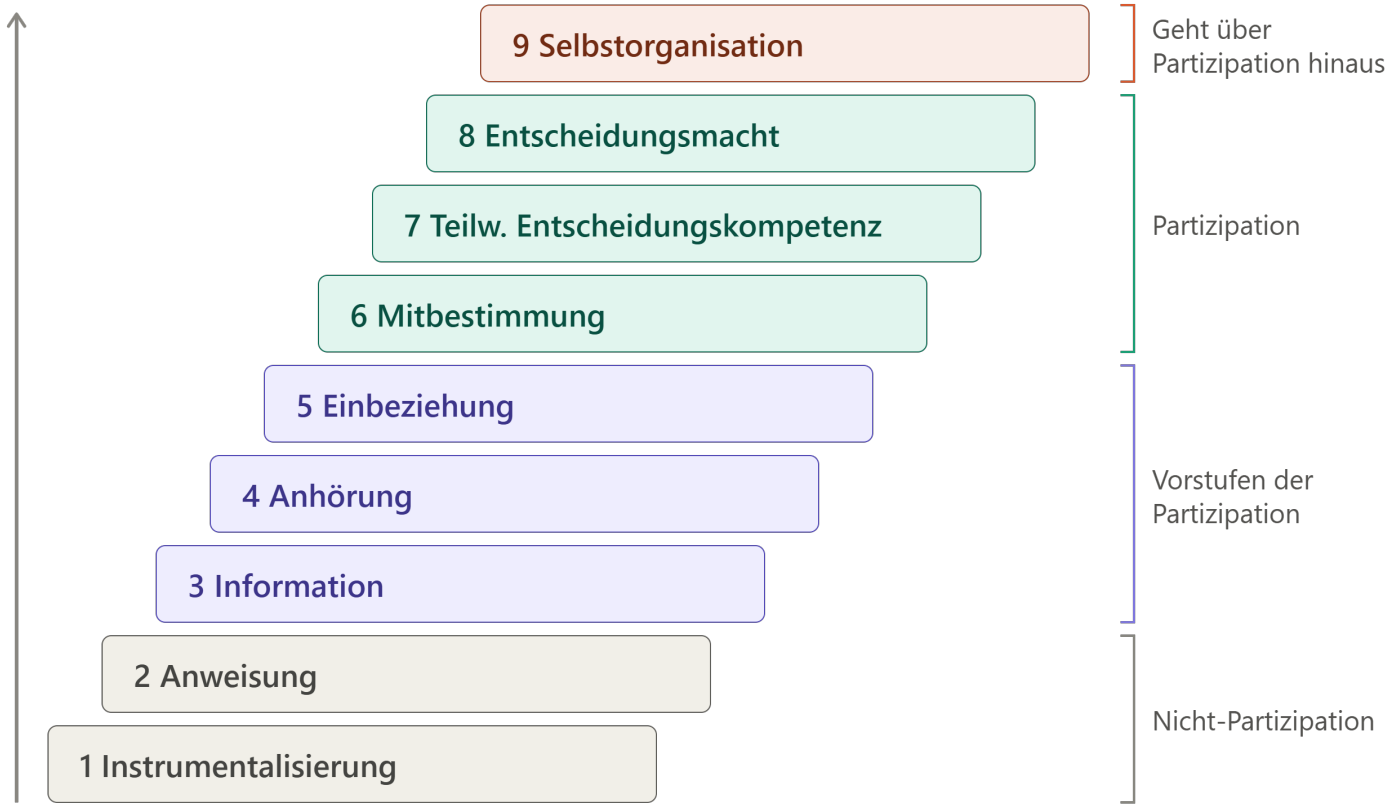
- Die eigenen Leitbilder und die anderer reflektieren können
- Vorstellungen von Gerechtigkeit als Entscheidungs- und Handlungsgrundlage nutzen können
- Eigenständig planen und handeln können
- Empathie für andere zeigen können

Eigene Darstellung nach de Haan (2008)

BNE benötigt SRL



Beispiel: Partizipation

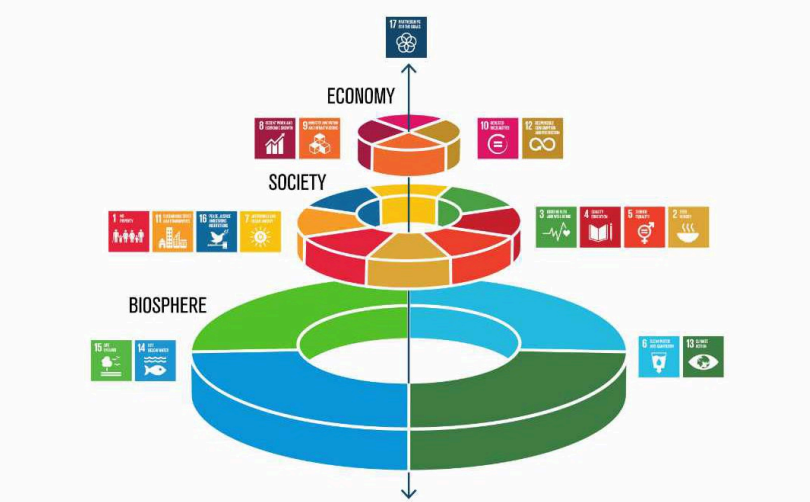


Pfeil: zunehmender Einfluss auf Entscheidungen · nach Wright (2020)



Beispiel: Lernformat FreiDay

Zusammenhängender Zeitraum von mindestens vier Schulstunden pro Woche



Azote for Stockholm Resilience Centre, Stockholm University CC BY-ND 3.0



Hinweise zu pädagogischem Freiraum und Eigenverantwortung der Schule:

https://www.km.bayern.de/unterrichten/unterrichtsalltag/lehrplaene
→ Welche Spielräume haben Lehrkräfte bei der Gestaltung ihres Unterrichts?

https://www.lehrplanplus.bayern.de/bildungs-und-erziehungsauftrag/gymnasium
→ 4.1 Eigenverantwortliche Schule (2)

SRL – der Start in eine zukunftsorientierte Bildung



Literatur

Brill, S. (2024). Zur Konstitution von Schulklasse am außerschulischen Lernort Museum. In K. Rabenstein & L. Wicke (Hrsg.), *Die Schulklasse – kein Gegenstand qualitativer Schulforschung? Theoretische Perspektiven, empirische Einblicke und methodologische Diskussionen zur Konstitution der Schulklasse* (S. 238–254). Bad Heilbrunn: Verlag Julius Klinkhardt. https://doi.org/10.35468/6128-13

Budde, J. & Hummrich, M. (2016). Die Bedeutung außerschulischer Lernorte im Kontext der Schule – eine erziehungswissenschaftliche Perspektive. In J. Erhorn & J. Schwier (Ed.), *Pädagogik außerschulischer Lernorte: Eine interdisziplinäre Annäherung* (pp. 29-52). Bielefeld: transcript Verlag. https://doi.org/10.1515/9783839431320-003

Chen J. (2022). The effectiveness of self-regulated learning (SRL) interventions on L2 learning achievement, strategy employment and self-efficacy: A meta-analytic study. *Frontiers in psychology, 13,* 1021101. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.1021101

Donker, A. S., de Boer, H., Kostons, D., Dignath-van Ewijk, C. C., & van der Werf, M. P. C. (2014). Effectiveness of learning strategy instruction on academic performance: A meta-analysis. *Educational Research Review*, 11, 1-26. doi: 10.1016/j.edurev.2013.11.002.

Haag, L., & Stern, E. (2000). Non scholae sed vitae discimus? Auf der Suche nach globalen und spezifischen Transfereffekten des Lateinunterrichts. *Zeitschrift Für Pädagogische Psychologie, 14(2/3)*, 146–157. https://doi.org/10.1024//1010-0652.14.23.146

Hille, K., Vogt, K., Fritz, M., & Sambanis, M. (2010). Szenisches Lernen im Fremdsprachenunterricht: die Evaluation eines Schulversuchs. Diskurs Kindheits- und Jugendforschung / Discourse. *Journal of Childhood and Adolescence Research, 5(3)*, 337-350. https://nbn-resolving.org/urn:nbn:de:0168-ssoar-354681

Karlen, Y. , Mejeh M. (2026). Was ist selbstreguliertes Lernen? In: Karlen, Y. (Hrg.) *Gewusst wie! Selbstreguliertes Lernen im Schulalltag verankern* (S 38–72). Hep Verlag

Landmann, M., Perels, F., Otto B., Schnick-Vollmer, K. & Schmitz B. (2015): Selbstregulation und selbstreguliertes Lernen. In Wild, E. & Möller, J. (Hrsg.). *Pädagogische Psychologie*. Springer-Verlag Berlin Heidelberg, S. 45-65.

Lesperance, Kaley; Holzmeier, Yvonne; Munk, Simon; Holzberger, Doris (2023): *Selbstreguliertes Lernen fördern: Lernstrategien im Unterricht erfolgreich vermitteln.* Wissenschaft macht Schule. 6. Auflage. Münster: Waxmann.

Lewalter, D. (2016). Der Einsatz von Museen als außerschulische Lernumgebungen – warum und wie? in D. Brovelli, K. Fuchs, & Rempfler (Hrsg.), *Museen und Ausstellungen als ausserschulische Lernorte – Tagungsband zur 4. Tagung Ausserschulische Lernorte der PH Luzern* (S. 37-57). LIT Verlag.

Weiner, B. (1986). *An attributional theory of motivation and emotion*. New York: Springer.

Wiesbeck, A.B., Hetmanek, A. & CHU Research Group (2018). Selbstreguliertes Lernen unterrichten: Eine Möglichkeit, den Lernerfolg zu fördern? www.clearinghouse-unterricht.de, Kurzreview 14.

Ziegler, N. & Moeller, A. (2012). Increasing Self-Regulated Learning Through the LinguaFolio. *Faculty Publications: Department of Teaching, Learning and Teacher Education.* 179. http://digitalcommons.unl.edu/teachlearnfacpub/179

https://www.campus-schulmanagement.de/magazin/selbstreguliertes-lernen-ein-schluessel-fuer-zeitgemaessen-unterricht-ferdinand-stebner