

Die Welt verändert sich mit zunehmender Geschwindigkeit. Auch die Welt des Lernens ist betroffen.

4 aktuelle Veränderungen der (Lern)welt

- Leben am Bildschirm
- KI - Superzyklus
- Wunsch nach mehr Nachhaltigkeit
- Mangelware Wohlbefinden

2 Fragen:

1. Wie kann ich nachhaltiger unterrichten?
2. Wie kann ich meine Ressourcen bewahren?

1. Nachhaltiger unterrichten:

Nützlich: Wissen darüber, wie Lernen funktioniert

Gedächtnisspeicher:

Ultrakurzzeitgedächtnis → Sensorisches Gedächtnis

- Speichert Informationen für sehr kurze Zeit (Millisekunden bis Sekunden).
- Bedingungen, die das Behalten begünstigen: Intensive Reize, emotionale Bedeutung, Unerwartetes, Überraschendes (visuelle, akustische, haptische Reize im Unterricht)

Kurzzeitgedächtnis → Arbeitsgedächtnis

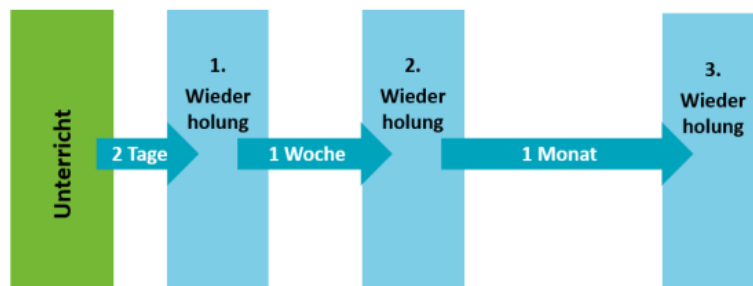
- Bezieht sich auf die aktive Verarbeitung von Informationen für kurze Zeiträume (Sekunden bis Minuten).
- Bedingungen, die das Behalten begünstigen: dosierter Input, Verknüpfung mit Vorwissen, Assoziationen, positive Emotionen, Wiederholung, Chunking,

Langzeitgedächtnis → Langzeitspeicher

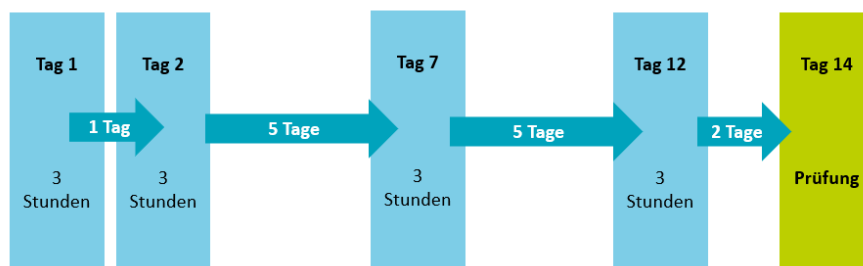
- Speichert Wissen und Fertigkeiten dauerhaft.
- Bedingungen, die das Behalten begünstigen: viele Verknüpfungen, Wiederholungen, positive Emotionen, gute Lernstrategien

Beispiele für nachhaltiges Lernen:

- **WIEDERHOLUNG:** Regelmäßige Wiederholung der Lerninhalte in zunehmenden Abständen („Spaced Repetition“) - Besonders wirksam: wenn wir etwas komplett Neues lernen
 - **Wörter lernen:**
 1. Vokabeln in Pakete von 7 +/- 2 Elemente aufteilen.
 2. Ein Paket nach dem anderen mit einer Pause von ein paar Minuten lernen.



- Vorbereitung auf eine Prüfung: Je weiter die Prüfung desto größere Abstände



- **EIGENVERANTWORTUNG** stärken
 - Nachhaltige Fehlerkorrektur etablieren -> z.B. indirekte Korrektur, Hinweis auf Regeln
 - TN in die Mitgestaltung des Unterrichts einbeziehen
- **REFLEXION** über eigene Lerngewohnheiten (Bsp. Google, KI, Lernapps)
 - Medienkompetenz von Lehrenden essenziell:
 - „Mach mal selbst!“-Haltung funktioniert nicht! – Anleitung in Begleitung
 - Lebenslanges Lernen: Erweiterung des eigenen didaktischen Werkzeugkoffers
 - Reflektierte Entscheidungen: Was erscheint im Lernkontext sinnvoll?

2. Eigene Ressourcen bewahren:

- Langsamer sprechen - Eine Win-Win-Situation:
 - du hast mehr Zeit zum Nachdenken
 - Lernende verarbeiten die Inhalte besser, das fördert nachhaltigeres Lernen
- Routinen etablieren:
 - Begrüßungsrituale, feste Einstiegsaufgabe -> gibt dir Zeit, dich zu organisieren
 - Wiederkehrende Aufgabenformate -> so musst du weniger erklären
- Lernende aktivieren:
 - Partner- oder Gruppenarbeit -> du hast Zeit, die nächsten Schritte zu überlegen
 - Think-Pair-Share: erst nachdenken, dann mit einem Partner besprechen, dann im Plenum teilen -> das gibt dir wertvolle Minuten für deine Planung

Außerdem:

- Selbstfürsorge vor Engagement!
 - Nur eine ausgeruhte und motivierte Lehrkraft kann langfristig gut unterrichten.
 - Wer ständig über seine Grenzen geht, verliert Energie, Geduld und Freude am Unterricht.
- 3 Maßnahmen:
 1. Klare Grenzen setzen
 2. Erholungszeiten ernst nehmen
 3. Den eigenen Perfektionismus reduzieren



Für Fragen oder Anregungen zum Thema erreichen Sie mich unter: reka.licht@deutschtutor.com



Infos zu weiteren Fortbildungen unter: www.deutschtutor.com