

# ZukunftsKompetenz Nachhaltigkeit - Rundum gestärkt in die neue Lernwelt

Referentin: Réka Licht | 15.03.2025

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

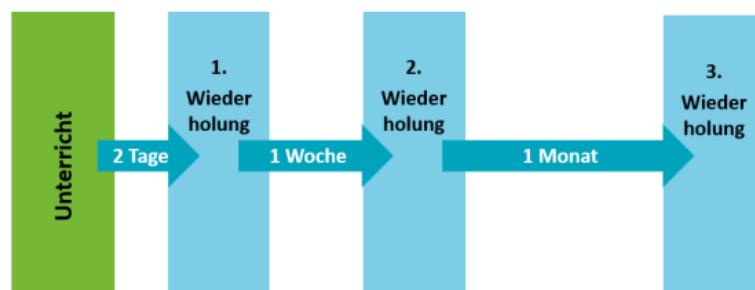
- Bezieht sich auf die aktive Verarbeitung von Informationen für kurze Zeiträume (Sekunden bis Minuten).
- Bedingungen, die das Behalten begünstigen: dosierter Input, Verknüpfung mit Vorwissen, Assoziationen, positive Emotionen, Wiederholung, Chunking,

##### Langzeitgedächtnis → Langzeitspeicher

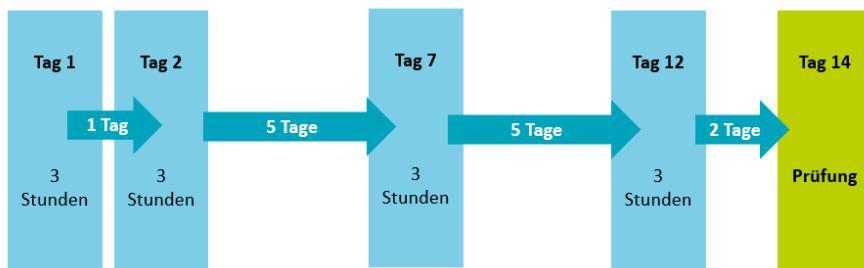
- Speichert Wissen und Fertigkeiten dauerhaft.
- Bedingungen, die das Behalten begünstigen: viele Verknüpfungen, Wiederholungen, positive Emotionen, gute Lernstrategien

#### 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](mailto:reka.licht@deutschtutor.com)  
 🌐 Infos zu weiteren Fortbildungen unter: [www.deutschtutor.com](http://www.deutschtutor.com)