

# Kurzmanual für einen Workshop zur Förderung günstiger Bedingungen für die Selbstregulation im Rahmen universitärer Lehrveranstaltungen

---

## Zur Förderung der Emotionsregulation bei Studierenden

---

Entwickelt im Rahmen des Transferprojekts SriAS 2 Practice

GEFÖRDERT VOM



Bundesministerium  
für Bildung  
und Forschung

Universität Augsburg, Empirische Bildungsforschung

Jun.-Prof. Dr. Ulrike E. Nett (Projektleitung)

Anna-Lena Rottweiler (Mitarbeiterin)

Lena M. Wieland (Mitarbeiterin)



Dieses Werk ist lizenziert unter einer Creative Commons Namensnennung - Nicht-kommerziell - Weitergabe unter gleichen Bedingungen 4.0 International Lizenz (CC BY-NC-SA 4.0):

<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/deed.de>

GEFÖRDERT VOM



Bundesministerium  
für Bildung  
und Forschung

## Inhalt

Rahmenbedingungen und Ziele .....	3
Beschreibung der Zielgruppe(n) .....	3
Ziele des Workshops.....	4
Theoretischer Hintergrund.....	4
Planung des Workshops .....	5
Geplanter Verlauf .....	6
Kompetenzziele .....	6
Halbtagesworkshop für Lehrende (4 Stunden) .....	7
Kurzformat für studentische Mentor*innen und Tutor*innen (2 Stunden).....	12
Reflexion.....	15
Literaturverzeichnis.....	16
Anhang A. Methoden Mindmap.....	17
Anhang B. Zugriff auf Videobeiträge und weiterführende Literaturempfehlungen .....	18
Anhang C. Ganztagesworkshop für Lehrende: Kombination der Schwerpunkte Emotionsregulation und Prokrastinationsverhalten (ca. 8 Stunden).....	19

## Rahmenbedingungen und Ziele

Im Rahmen des Workshops wird das Bewusstsein der jeweiligen Zielgruppe (Lehrende, in der Beratung von Studierenden tätige Personen, sowie studentische Mentor\*innen und Tutor\*innen) für Ursachen und Folgen förderlicher sowie hinderlicher Emotionen im Lern- und Leistungskontext geschärft. Es werden verschiedene Strategien zum Umgang mit diesen Emotionen vorgestellt. Den Teilnehmenden werden gezielte Maßnahmen zur Unterstützung einer leistungsförderlichen Emotionsregulation der Studierenden präsentiert. Gemeinsam wird erarbeitet, wie diese Maßnahmen auf den jeweiligen Lehr-/Lernkontext angepasst werden können.

Kurzvorträge und videobasierte Inputs dienen der Vermittlung wesentlichen Grundlagenwissens, Selbstreflexions- und Diskussionseinheiten sowie kurze Übungen dienen dem Erfahrungsaustausch und der Vertiefung sowie Anwendung der vermittelten Inhalte auf den individuellen Lehr-/Beratungskontext. Rückfragen der Teilnehmenden werden unmittelbar beantwortet oder an geeigneter Stelle aufgegriffen. Das Programm ist darauf ausgerichtet, einen intensiven Erfahrungsaustausch zu ermöglichen, Gestaltungsspielräume im Handeln der Teilnehmenden zu identifizieren und die Teilnehmenden dazu zu ermutigen, die besprochenen Ansätze zur Förderung der Emotionsregulation im eigenen Lehr- oder Beratungsformat anzuwenden.

Der Workshop ist zur Umsetzung im Online-Format konzipiert und lässt sich mit 12 bis 16 Teilnehmenden über übliche Video-Konferenzsysteme umsetzen, sofern eine Funktion zum Austausch in Kleingruppen (sogenannte Break-out Sessions) vorhanden ist. Zur Umsetzung im Rahmen eines Halbtagesangebots ist eine Dauer von circa 4 Stunden einzuplanen.

## Beschreibung der Zielgruppe(n)

**Lehrende:** Personen, die an einer Hochschule oder Universität in der Lehre tätig sind, sich für das Thema interessieren und Maßnahmen zur Unterstützung der Emotionsregulation in ihre Lehre integrieren wollen. Das Angebot ist für heterogene Gruppen und Teilnehmende aus allen Fachbereichen geeignet.

**Berater\*innen:** Personen, die in der Beratung von Studierenden tätig sind. Die Berater\*innen werden dafür sensibilisiert, in der Beratung Probleme zu erkennen und ggf. anzusprechen, die mit den Lern-/Leistungsemotionen der Studierenden in Zusammenhang stehen können.

**Studentische Mentor\*innen und Tutor\*innen:** Die Betreuung und Begleitung von Studierenden abseits von Vorlesungen und Seminaren bietet die Möglichkeit, mit Studierenden individuell und auf Augenhöhe über mögliche Problembereiche im Lernprozess zu sprechen. Mentor\*innen und Tutor\*innen können Studierenden im Rahmen ihrer Angebote Tipps an die Hand geben und für die Relevanz einer gezielten Emotionsregulation im Lern-/Leistungskontext sensibilisieren.

## Ziele des Workshops

- Das Bewusstsein der Teilnehmenden für die Relevanz der Lern-/Leistungsemotionen von Studierenden wird geschärft.
- Es wird erlernt, was Emotionsregulation bedeutet und wozu sie wichtig ist.
- Es wird erarbeitet, welche Regulationsstrategien bekannt sind.
- Auf Basis bestehender Befunde aus der Forschung wird vermittelt, welche Emotionsregulationsstrategien unter welchen Voraussetzungen wirksam sind.
- Es wird erarbeitet, wie durch das eigene Vorgehen im Rahmen der Lehre/Beratung günstige Bedingungen für eine lernförderliche Emotionsregulation hergestellt werden können.

## Theoretischer Hintergrund

Der Workshop zur Förderung der Emotionsregulation bei Studierenden baut auf aktuellen Forschungsbefunden auf und bezieht insbesondere Erkenntnisse zur situationsspezifischen Wirksamkeit bestimmter Emotionsregulationsstrategien im Lern-/Leistungskontext mit ein, die aus einem vierjährigen Forschungsprojekt zur Selbstregulation im Alltag von Studierenden (SriAS, gefördert vom BMBF 2014-2018) hervorgegangen sind. Diese Befunde weisen darauf hin, dass die Effektivität der Strategien, die Studierende zur Regulation von Leistungsangst nutzen, davon abhängig ist, ob die Studierenden sich im Moment in einem Leistungskontext oder in einem nicht-Leistungskontext befinden (Rottweiler et al., 2018). Des Weiteren konnte festgestellt werden, dass die zeitliche Nähe der Klausur nicht nur die Leistungsemotionen der Studierenden (insbesondere das Erleben von Angst bzw. Hoffnung in Bezug auf die Klausurleistung), sondern auch die Wirksamkeit der zur Emotionsregulation genutzten Strategien beeinflusst (Rottweiler & Nett, 2021). Das bedeutet, dass in verschiedenen Phasen des Lernens unterschiedliche Strategien zur Emotionsregulation mehr oder weniger hilfreich sein können.

Im Workshop wird auf das integrierte Modell der Emotionsregulation im Leistungskontext (siehe ERAS Modell, Harley et al. 2019) zurückgegriffen. Auf Basis dieses Modells wird den Teilnehmenden erklärt, wie Emotionen entstehen und an welchen Stellen spezifische Emotionsregulationsstrategien zielführend eingesetzt werden können. In diesem Zusammenhang wird ebenfalls auf das Prozessmodell der Emotionsregulation (PMER; Gross, 1998, 2015) und die Kontroll-Wert Theorie (CVT; Pekrun, 2006) zurückgegriffen. Nach der Kontroll-Wert Theorie (Pekrun, 2006) entstehen Leistungsemotionen aus der subjektiven Bewertung, eines Handlungs- oder Leistungsergebnisses. Leistungsangst wird demnach dann erlebt, wenn ein Misserfolg antizipiert wird (beispielsweise ein schlechtes Leistungsergebnis in der Klausur) und gleichzeitig ein geringes Kontrollerleben (das Erleben, die Situation nicht selbst kontrollieren bzw. in gewünschter Weise beeinflussen zu können) gegeben ist. Angst ist somit eine prospektiv erlebte Emotion, die sich gemäß bisheriger Forschungsbefunde negativ auf die Leistung, Motivation, die Auswahl von Lernstrategien, etc. auswirkt (Schmitz, 2001; Pekrun, 2017). Hoffnung ist ebenfalls eine prospektiv erlebte Leistungsemotion, die sich nach bisherigen Forschungsbefunden positiv auf die Leistung auswirkt (Pekrun et al., 2011; Pekrun et al., 2007) und auch mit der im Studium erzielten Abschlussnote in positivem Zusammenhang steht (Day et al., 2010). Freude beim Lernen wäre im

Gegensatz dazu eine Emotion die während einer aktuellen Tätigkeit (also im Moment) erlebt wird und ist gemäß bisheriger Forschungsbefunde, mit positiven Auswirkungen, wie z.B. besserer Schulleistung assoziiert (Pekrun, 2017).

Die Vermittlung des Wissens über die Entstehung und die Auswirkungen von Lern-/Leistungs-emotionen ist zentrales Element des Workshops und schafft die Basis zur Vermittlung von Maßnahmen, die darauf abzielen, der Entstehung negativer Lern-/Leistungseemotionen entgegen zu wirken. Maßnahmen, die angesprochen werden, zielen vor allem darauf ab, die Reflektion der Studierenden über den Wert des jeweiligen Leistungsergebnisses oder der Lerntätigkeit günstig zu beeinflussen und die wahrgenommene Kontrolle über die Lern-/Leistungssituation zu erhöhen. Konkret soll vermittelt werden, welche Strategien eingesetzt werden können, um eine positive Wahrnehmung der Studierenden über den Wert des jeweiligen Lern-/Leistungsziels (d.h. die persönliche Relevanz, bzw. die Valenz des Ergebnisses) zu unterstützen sowie das Gefühl der Kontrollierbarkeit der Lern-/Leistungssituation durch Angebote zur Selbstkontrolle und Reflexion über den Lernprozess (bzw. das Erreichen von Teilzielen), durch eine transparente Darstellung der Lernziele und Leistungsstandards sowie durch möglichst regelmäßige Feedback-Angebote zu stärken. Förderliche Leistungseemotionen sollen durch die Anwendung der besprochenen Maßnahmen erhalten bzw. gestärkt und hinderliche Leistungseemotionen vermieden werden.

## Planung des Workshops

Der Workshop hat eine modulare Struktur, er ist als Halbtagesworkshop anzubieten und auf eine Gesamtdauer von 4 Stunden ausgelegt. Für studentische Mentor\*innen und Tutor\*innen können auch kürzere Einheiten von ca. 2 Stunden angeboten werden, wobei sich insbesondere bei dieser Zielgruppe erfahrungsgemäß ein hoher Mehrwert aus den Diskussionsrunden ergibt, die in Kurzformaten weniger Raum finden.

Für den Workshop kann mit verschiedenen Video-Konferenzsystemen gearbeitet werden. Je nach Anbieter und System müssen geringfügige Anpassungen im Vorgehen vorgenommen werden (je nach Verfügbarkeit bestimmter Funktionen). Die bisherige Erfahrung zeigte, dass es sinnvoll ist, das System zu verwenden, mit dem die Teilnehmenden der jeweiligen Hochschule oder Universität bereits vertraut sind. Arbeitsmaterial, das im Rahmen des Workshops benötigt wird (Arbeitsaufträge, Präsentationsfolien, Handouts, Verlinkungen zu Videobeiträgen) sollte im Voraus über eine entsprechende Plattform (das Portal der jeweiligen Hochschule oder Universität) bereitgestellt werden, damit alle Teilnehmenden während des Workshops darauf zugreifen können. Ebenso sollten hier die erarbeiteten Ergebnisse des Workshops (Material, das im Rahmen von Arbeitsaufträgen entsteht, oder Ergebnisse von Umfragen) hochgeladen werden, damit sie auch nach dem Workshop für alle Teilnehmenden zugänglich bleiben.

Die Teilnehmenden werden vor Beginn des Workshops per E-Mail zur Veranstaltung eingeladen und über (1) den Zugang zur geplanten Videokonferenz sowie (2) den Zugriff auf das zur Verfügung gestellte Arbeitsmaterial informiert. Es empfiehlt sich, das Material erst zum Beginn der Veranstaltung freizugeben, die Teilnehmenden sollten jedoch aufgefordert werden, ihren Zugang zur jeweiligen Plattform vorab zu überprüfen, damit Verzögerungen durch Zugangsprobleme zu Beginn des Workshops vermieden werden.

Es empfiehlt sich weiterhin, die eigene Video- und die Tonqualität im jeweiligen Konferenzsystem vorab zu testen und zu Beginn des Workshops um ein entsprechendes Feedback der Teilnehmenden zu bitten. Die Teilnehmenden sollten aufgefordert werden Rückmeldung zu geben, wenn es im Verlauf des Workshops zu Übertragungsproblemen (Video- und Tonqualität) kommt. Ebenso wird von Seiten der Workshop-Leitung zu Beginn die Tonqualität der Teilnehmenden überprüft und auf mögliche Einschränkungen hingewiesen, damit der Austausch zwischen den Teilnehmenden in späteren Phasen des Workshops nicht gestört wird.

Da im Rahmen des Workshops immer wieder auch kurze Umfragen mit den Teilnehmenden durchgeführt werden (um das Meinungs- und Stimmungsbild zu visualisieren und um das Verständnis vermittelter Inhalte zu überprüfen), sollten Umfragen entweder im jeweiligen Videokonferenzsystem, oder über externe Anbieter (bewährt hat sich z. B. das kostenlose Angebot von [mentimeter](#)) vorbereitet und ggf. in die Präsentation eingebunden werden.

Es empfiehlt sich, die im Folgenden dargestellten Abläufe flexibel auf die Bedürfnisse der Teilnehmenden anzupassen. Der geplante Ablauf gewährt der Workshop-Leitung stets einen gewissen zeitlichen Handlungsspielraum, damit produktive Diskussionsrunden und Arbeitseinheiten nicht vorzeitig abgebrochen werden müssen.

## Geplanter Verlauf

Im Folgenden wird der [Ablauf eines Halbtagesformats](#) (für Lehrende und Berater\*innen) sowie eines [Kurzformats](#) (für studentische Mentor\*innen / Tutor\*innen) dargestellt. Die entsprechenden Formate können in leicht angepasster Form jedoch auch für die jeweils andere Zielgruppe angeboten werden. Im Anhang findet sich ein entwickeltes Ganztagesformat, in dem der hier dargestellte Workshop zur Unterstützung der Emotionsregulation im Lern-/Leistungskontext (entwickelt an der Universität Augsburg, [Empirische Bildungsforschung](#)) mit einem Angebot zur Vermeidung von Prokrastinationsverhalten bei Studierenden (entwickelt am Karlsruher Institut für Technologie, [Mental mHealth Lab](#)) verknüpft wurde ([Anhang C](#)).

## Kompetenzziele

Die Teilnehmenden

- wissen, wie Emotionen von Studierenden im Lern- und Leistungskontext entstehen.
- sind dafür sensibilisiert, dass sich die Lern-/Leistungsemotionen der Studierenden auf ihr Lernverhalten auswirken.
- wissen, welche Emotionsregulationsstrategien im Umgang mit Lern- und Leistungsemotionen hilfreich sind.
- können Studierende in der Prüfungsvorbereitung dabei unterstützen, weniger negative und mehr positive Emotionen zu erleben.
- haben Tipps an der Hand, wie sie durch die Gestaltung ihrer individuellen Lehr-/Beratungsangebote das Erleben und die Regulation der Lern-/Leistungsemotionen von Studierenden günstig beeinflussen können.

## Halbtagesworkshop für Lehrende (4 Stunden)

Dauer Minuten	Inhalte	Methoden (Arbeitsmittel)	Bemerkung
10	Begrüßung	Ton und Kamera der Workshop-Leitung angeschaltet, einleitende Präsentationsfolien eingeblendet.	Workshop-Leitung (WL) begrüßt die Teilnehmenden (TN), stellt sich vor, erklärt Funktionen des Konferenz-Systems sowie der Plattform mit bereitgestelltem Material und stellt die Agenda vor.
30	Kennenlernen	<p>Bitten, die Kamera der TN für die Begrüßungsrunde anzuschalten.</p> <p>Vorstellung in zwei Schritten:</p> <p>Leitfragen Runde 1 (ca. 15 Minuten)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>→ Mein Hintergrund (Name, Fachbereich)</li> <li>→ Warum nehme ich am heutigen Workshop teil?</li> </ul> <p>Leitfrage Runde 2 (ca. 15 Minuten)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>→ Welche Erfahrungen habe ich bisher mit den Emotionen meiner Studierenden gemacht?</li> </ul>	TN schalten ihr Video an und stellen sich der Reihe nach kurz vor.
15	Videobasierter Einstieg	<p>WL erörtert kurz den Hintergrund</p> <p>Ziel ist der Transfer aktueller Erkenntnisse aus der Forschung zur Selbstregulation von Studierenden in die Hochschulpraxis. TN werden gebeten, ihren Ton auszuschalten und die vorab auf der Plattform bereitgestellten (verlinkten) Videos zum Einstieg in die Thematik anzusehen. Anschließend ist Zeit für Fragen.</p>	<p>Es stehen zwei öffentlich zugängliche Videos zur Verfügung (<a href="#">Anhang B</a>)</p> <p>Diese Videos geben den TN einen ersten Einblick in die Thematik (Einordnung in den Gesamtkontext). Fragen, die zu den in den Videobeiträgen dargestellten Inhalten aufkommen, werden im Anschluss kurz besprochen.</p>
60	Lern-/Leistungs-emotionen und Emotions-Regulation	Vortrag zur Vermittlung von forschungsbasiertem Grundlagenwissen über die Entstehung von Lern-/Leistungs-emotionen sowie über Emotionsregulationsstrategien.	WL vermittelt den TN in einem präsentationsgestützten Vortrag wesentliches Grundlagenwissen zur Entstehung von Lern-/Leistungs-emotionen und zu verschiedenen Emotionsregulationsstrategien.

		<p>Einstieg: Selbstreflexionsfragen zum Erleben von Emotionen in bestimmten Situationen (Umfrage).</p> <p>Einordnung verschiedener Emotionen in die Kontroll-Wert Theorie (Pekrun, 2006; 2017).</p> <p>Abgrenzung zwischen State und Trait Emotionen (+ Umfragen).</p> <p>Input zu Emotionsregulationsstrategien.</p> <p>Kurzzusammenfassung der wesentlichen Aspekte (+ Bereitstellung einer Mindmap).</p> <p>Darstellung möglicher Ansätze zur Beeinflussung der Wahrnehmung von Kontrolle und Wert im Lehr-/Leistungskontext.</p>	<p>(Foliensatz auf Anfrage)<sup>1</sup></p> <p>Der Vortrag wird durch die Einbindung von Kurzumfragen zu den vermittelten Inhalten interaktiv gestaltet.</p> <p>Die TN können zu jeder Zeit Rückfragen stellen, die je nach Umfang und Passung direkt beantwortet, oder schriftlich fixiert und zu einem späteren Zeitpunkt wieder aufgegriffen werden.</p> <p>Den TN wird eine Mindmap ausgehändigt, die wichtige Aspekte nochmals zusammenfasst und Bezüge herstellt (<a href="#">Anhang A</a>)</p>
10-15	Pause	Pause	Es sollte an dieser Stelle eine Pause von 10 bis 15 Minuten eingeplant werden.
15	Kurze Rekapitulation	<p>Rekapitulation in Form einer Kurzumfrage (wahlweise auch im Plenum):</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) was ist die wichtigste Erkenntnis, die ich bisher mitgenommen habe.</li> <li>2) Welche Frage stelle ich mir noch / Was ist mir noch nicht klar?</li> </ol>	<p>Die TN kurz reflektieren lassen (dient der Aktivierung für den folgenden Austausch).</p> <p>Leitfragen werden anonym in einer Kurzumfrage beantwortet (kurze Freitexteingaben), wobei wichtig ist, dass alle Antworten unmittelbar für alle TN und die WL sichtbar sind.</p> <p>Alternativ können die Fragen auch offen im Plenum gestellt werden, in diesem Fall ist mehr Zeit einzuplanen.</p> <p>WL kann Fragen direkt beantworten, oder diese auf die abschließende Diskussionsrunde verschieben (offen kommunizieren).</p>

<sup>1</sup> Um die zugehörigen Präsentationsfolien zu erhalten, fragen Sie diese bitte bei der [Erstautorin](#) an.



30	Arbeitsauftrag	<p>Die TN erhalten einen Arbeitsauftrag zur Reflexion über ihr eigenes Vorgehen in der Lehre / Beratung.</p> <p>Arbeitsauftrag:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Denken Sie an eine Ihrer Veranstaltungen (Seminar, Vorlesung, Lerngruppen, Tutorium, Beratungssituation, Betreuung von Abschlussarbeiten, etc.) und überlegen Sie, wie Sie in diesem Kontext günstige Bedingungen für die Selbstregulation der Studierenden schaffen können:             <ol style="list-style-type: none"> <li>a) Förderung des Kontrollerlebens Ihrer Studierenden</li> <li>b) die Wahrnehmung eines hohen Werts der (Lern-)Inhalte / der Prüfung</li> <li>c) Sensibilisierung für die Relevanz von Lern-/Leistungsemotionen</li> </ol> </li> <li>2) Wie rüsten Sie sich für schwierige Situationen? Wie merken Sie beispielsweise, dass das Lernklima während der Veranstaltung nicht optimal ist (zeigen die Studierende Interesse)?</li> </ol> <p>Sie haben jetzt Zeit bis UHRZEIT. Kommen Sie dann bitte wieder zurück ins Plenum. Bitte nutzen Sie das bereitgestellte Arbeitsmaterial (LINK zur Plattform).</p>	<p>Der Arbeitsauftrag wird kommuniziert und vorab schriftlich auf der Plattform bereitgestellt, damit die TN direkt darauf zugreifen können.</p> <p>Es empfiehlt sich eine digitale Vorlage zur Beantwortung der Leitfragen bereitzustellen, die die TN herunterladen und nutzen können. Für den weiteren Verlauf ist es wichtig, dass die Arbeitsergebnisse schriftlich fixiert werden.</p>
30	Arbeitsauftrag	<p>Es werden 3 bis 4 Fokusgruppen (mit je maximal 4 Personen) gebildet, die sich in Break-out Sessions konkreter über ein für sie relevantes Veranstaltungsformat (Vorlesungen / Seminare in Präsenz vs. Online, Bereuung von Abschluss- und Hausarbeiten, Übungen und praxisorientierte Formate, [...]) austauschen.</p>	<p>Die TN werden nach der Instruktion in Break-Out Sessions aufgeteilt (Fokusgruppen).</p> <p>Die Aufteilung der Gruppen sollte nicht mehr als 5 Minuten in Anspruch nehmen, erfolgt jedoch im Austausch mit den TN (Präferenzen abfragen).</p> <p>Die WL bleibt während der Arbeitsphase für Rückfragen erreichbar (TN können eine Anfrage</p>

		<p>Arbeitsauftrag:</p> <p>Tauschen Sie sich in Ihrer Gruppe kurz über die Ergebnisse der vorausgehenden Arbeitsphase aus.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Beantworten Sie sich gegenseitig die Frage: Was ist aus meiner Sicht die größte Herausforderung, wenn es darum geht, die Lern-/Leistungsemotionen der Studierenden in der Lehre-/Beratung anzusprechen?</li> <li>2) Diskutieren Sie...             <ol style="list-style-type: none"> <li>a) Welche Methoden, Strategien, Maßnahmen wende ich im Rahmen meiner Lehre bereits an?</li> <li>b) Mit welchen Methoden habe ich gute/schlechte Erfahrungen gemacht?</li> <li>c) Welche weiteren Strategien und Maßnahmen könnte und möchte ich in meiner Lehre ganz konkret umsetzen?</li> <li>d) Was hat sich durch die Online-Lehre an meinem Vorgehen verändert? Was läuft besser/schlechter und warum?</li> </ol> </li> </ol> <p>Halten Sie am Ende die wichtigsten Ergebnisse Ihres Austauschs schriftlich fest, wir werden im Anschluss im Plenum darüber sprechen.</p>	<p>über den Chat stellen, um die WL in die Gruppe zu holen).</p> <p>Hinweis: Frage 2d ist spezifisch auf die Umstellung von Präsenz- auf Online-Lehre (im Rahmen der SARS-CoV-2 Pandemie) bezogen und kann als optional betrachtet werden.</p>
20	Diskussion im Plenum	<p>Durch die WL moderierte Gruppendiskussion. Pro Fokusgruppe 2-3 Minuten Zeit, die wesentlichsten Erkenntnisse aus dem Austausch zusammenzutragen. Es folgt eine offene Diskussion zu folgenden Leitfragen:</p> <p>Wenn wir günstige Voraussetzungen dafür schaffen wollen, dass die Studierenden ihr Lernverhalten selbst regulieren können...</p> <p>→ Wo stoßen wir an Grenzen?</p>	<p>Die WL leitet den Austausch an und achtet auf die Einhaltung eines angemessenen Zeitrahmens.</p> <p>In der Diskussion kann die WL auch offene Fragen aus vorausgehenden Arbeitsphasen nochmals aufgreifen.</p> <p>Diese Phase ist sehr flexibel zu gestalten. Je nach Bedarf können die Leitfragen aufgeworfen, oder weggelassen werden. Die Erfahrung hat gezeigt, dass die angeführten Leitfragen in dieser Form</p>

		<p>→ Welche Strukturen und Vorgaben (Rahmenbedingungen) spielen eine Rolle?</p> <p>→ Wie sehe ich meine eigene Rolle (an welcher Stelle bin ich nicht mehr verantwortlich)?</p>	<p>natürlicherweise aufkommen und für einen befriedigenden Abschluss sehr hilfreich sein können.</p>
10	Abschluss	<p>Blitzlicht, ein kurzes (anonymes) Stimmungsbild einholen (Umfrage)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Ich fühle mich gerade: <i>motiviert, müde, optimistisch, ernüchtert, ...</i> (von „gar nicht“ bis „sehr“)</li> <li>2) Was ist die wichtigste Erkenntnis, die ich heute gewonnen habe? Das Highlight, was nehme ich mit?</li> </ol> <p>Zeit für Fragen, Hinweis auf Evaluation, Abschließende Verabschiedung.</p>	<p>Die WL bittet, die TN, die Kurzumfrage zu beantworten und stellt die Ergebnisse für alle transparent dar.</p> <p>Abschließend kann auf Wunsch noch offenes Feedback gegeben werden.</p> <p>Es wird um abschließende Evaluation des Workshops (anhand eines anonymen Online Fragebogens) gebeten.</p> <p>Die WL bedankt sich für die Teilnahme und verabschiedet sich von den TN.</p>

## Kurzformat für studentische Mentor\*innen und Tutor\*innen (2 Stunden)

Dauer Minuten	Inhalte	Methoden (Arbeitsmittel)	Bemerkung
5	Begrüßung	Ton und Kamera der Workshop-Leitung angeschaltet, einleitende Präsentationsfolien eingeblendet.	Workshop-Leitung (WL) begrüßt die Teilnehmenden (TN), stellt sich vor und erklärt die Funktionen des Konferenz-Tools sowie der Plattform mit bereitgestelltem Material.
15	Kennenlernen	Bitten, die Kamera der TN für die Begrüßungsrunde anzuschalten.  Leitfragen:  → Mein Hintergrund (Name, Fachbereich, Veranstaltungsformat) + Warum interessiere ich mich für die Thematik des heutigen Workshops?	TN schalten ihr Video an und stellen sich der Reihe nach kurz vor (orientiert an den Leitfragen).
15	Videobasierter Einstieg	WL erörtert kurz den Hintergrund Ziel: Transfer aktueller Erkenntnisse aus der Forschung zur Selbstregulation von Studierenden in die Hochschulpraxis.  TN werden gebeten, ihren Ton auszuschalten und die vorab auf der Plattform bereitgestellten (verlinkten) Videos zum Einstieg in die Thematik anzusehen. Anschließend ist Zeit für Fragen.	Es stehen zwei öffentlich zugängliche Videos zur Verfügung ( <a href="#">Anhang B</a> )  Diese Videos geben den TN einen ersten Einblick in die Thematik (Einordnung in den Gesamtkontext). Fragen, die zu den in den Videobeiträgen dargestellten Inhalten aufkommen, werden im Anschluss kurz besprochen.
30	Lern-/ Leistungs-emotionen und Emotions-Regulation	Vortrag zur Vermittlung von forschungsbasiertem Grundlagenwissen über die Entstehung von Lern-/Leistungs-emotionen sowie über Emotionsregulationsstrategien.  Einstieg: Selbstreflexionsfragen zum Erleben von Emotionen in bestimmten Situationen (Umfrage).	WL vermittelt den TN in einem präsentationsgestützten Vortrag wesentliches Grundlagenwissen zur Entstehung von Lern-/Leistungs-emotionen und zu verschiedenen Emotionsregulationsstrategien.  (Foliensatz auf Anfrage) <sup>2</sup>  Der Vortrag wird durch die Einbindung von Kurzumfragen zu den

<sup>2</sup> Um die zugehörigen Präsentationsfolien zu erhalten, fragen Sie diese bitte bei der [Erstautorin](#) an.

		<p>Einordnung verschiedener Emotionen in die Kontroll-Wert Theorie (Pekrun, 2006; 2017).</p> <p>Abgrenzung zwischen State und Trait Emotionen (+ Umfragen).</p> <p>Input zu Emotionsregulationsstrategien.</p> <p>Kurzzusammenfassung der wesentlichen Aspekte (+ Bereitstellung einer Mindmap).</p> <p>Darstellung möglicher Ansätze zur Beeinflussung der Wahrnehmung von Kontrolle und Wert im Lehr-/Leistungskontext.</p>	<p>vermittelten Inhalten interaktiv gestaltet.</p> <p>Die TN können zu jeder Zeit Rückfragen stellen, die je nach Umfang und Passung direkt beantwortet, oder schriftlich fixiert und zu einem späteren Zeitpunkt wieder aufgegriffen werden.</p> <p>Den TN wird eine Mindmap ausgehändigt, die wichtige Aspekte nochmals zusammenfasst und Bezüge herstellt (<a href="#">Anhang A</a>)</p>
5	Pause	Pause	Pause von ca. 5 Minuten
10	Kurze Rekapitulation	<p>Rekapitulation im Plenum:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) was ist die wichtigste Erkenntnis, die ich bisher mitgenommen habe.</li> <li>2) Welche Frage stelle ich mir noch / Was ist mir noch nicht klar?</li> </ol>	<p>Die TN kurz reflektieren lassen (dient der Aktivierung für den folgenden Austausch).</p> <p>Leitfragen werden im Plenum beantwortet (die Teilnehmenden werden nacheinander aufgerufen).</p> <p>WL kann aufkommende Fragen direkt beantworten, oder diese auf die abschließende Diskussionsrunde verschieben (offen kommunizieren).</p>
30	Austausch und Diskussion im Plenum	<p>Die TN reflektieren gemeinsam über die Maßnahmen und Ansätze, die sie in Ihrer Rolle als Mentor*innen / Tutor*innen nutzen können.</p> <p>Leitfragen:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Denken Sie an die Situationen, in denen Sie mit anderen Studierenden arbeiten, diese unterstützen, beraten, oder begleiten (Lerngruppen, Tutorien, Beratungssituationen).</li> </ol>	<p>Die TN werden aufgefordert, eine offene (von der WL moderierte) Diskussion zu den aufgezeigten Leitfragen zu führen. Ziel ist der Austausch über bisherige Erfahrungen und die gemeinsame Erarbeitung von Maßnahmen, die im Rahmen des jeweils geleiteten Unterstützungsangebots ergriffen werden können. Es ist hierbei wichtig zu verdeutlichen, dass die Beratungs-/ Veranstaltungsformate der</p>

		<p>a) Wann kommen Sie mit Lern-/Leistungsemotionen in Berührung (eigene oder die anderer Studierender) und wie gehen Sie damit um?</p> <p>b) Wie können Sie das Kontrollerleben der Studierenden fördern?</p> <p>c) Wie verdeutlichen Sie den Wert der (Lern-)Inhalte / der Prüfung, die mit ihrem Veranstaltungsformat in Zusammenhang steht?</p> <p>2) Was ist aus Ihrer Sicht die größte Herausforderung, wenn es darum geht, die Lern-/Leistungsemotionen der Studierenden anzusprechen?</p> <p>3) Wie rüsten Sie sich für schwierige Situationen? Wie merken Sie beispielsweise, dass das Lernklima nicht optimal ist?</p>	<p>Teilnehmer*innen sehr heterogen sein können. Möglicherweise passen bestimmte Fragen mehr oder weniger zur eigenen Rolle/Funktion.</p> <p>Die Ergebnisse der Diskussion werden von der WL schriftlich festgehalten (für die TN sichtbar und transparent).</p>
10	Abschluss	<p>Durch WL moderierter Abschluss, Stimmungsbild (in Form einer anonymen Kurzumfrage):</p> <p>1) Ich fühle mich gerade: <i>motiviert, müde, optimistisch, ernüchtert, ...</i> (von „gar nicht“ bis „sehr“)</p> <p>2) Welches ist die wichtigste Erkenntnis, die ich heute gewonnen habe? Das Highlight, was nehme ich mit?</p> <p>Hinweis auf die Evaluation.</p>	<p>Die WL fasst die wesentlichen Ergebnisse der Gruppendiskussion in eigenen Worten zusammen (ca. 5 Minuten) und verweist auf das erstellte Ergebnisprotokoll mit ergänzenden Hinweisen (weiterführenden Empfehlungen zu Literatur und anderen Ressourcen), das über die Lernplattform bereitgestellt wird.</p> <p>Anschließend bittet, die TN, eine Kurzumfrage zum Stimmungsbild zu beantworten und stellt die Ergebnisse für alle transparent dar.</p> <p>Abschließend können die TN auf Wunsch noch offenes Feedback zur Veranstaltung geben.</p> <p>Es wird um abschließende Evaluation des Workshops (anhand eines</p>

			<p>anonymen Online Fragebogens) gebeten.</p> <p>Die WL bedankt sich für die Teilnahme und verabschiedet sich von den TN.</p>
--	--	--	--

## Reflexion

Es ist zentral, dass die jeweiligen Zielgruppen über den Einfluss der Lernsituationen, in denen Sie die Studierenden unterstützen und begleiten, auf die erlebten Lern-/Leistungsemotionen und deren angemessene Regulation informiert werden. Es gilt über die Gestaltung der Lernsituation zu reflektieren und diese gegebenenfalls gezielt anzupassen. Um optimale Bedingungen für ein gelingendes selbstreguliertes Lernen von Studierenden zu schaffen, sollten die Teilnehmenden nach dem Workshop in der Lage sein, die erarbeiteten Maßnahmen und Tipps im Rahmen ihres Lehr-/Beratungsangebots umzusetzen. Sie sollten verstehen, dass die Merkmale der (Lern-) Situation, in der sich die Studierenden befinden, einen wesentlichen Einfluss auf die Regulation der Leistungsemotionen der Studierenden haben. Um Unsicherheiten auszuräumen, sollten die Teilnehmenden Gelegenheit haben, sich auch mit Fragen zu ihrem individuellen (oft sehr fachspezifischen) Lehr-/Beratungsformat an die Workshop-Leitung zu wenden. Die Teilnehmenden profitieren dabei nicht zuletzt auch durch den Erfahrungsaustausch.

## Literaturverzeichnis

Day, L., Hanson, K., Maltby, J., Proctor, C., & Wood, A. (2010). Hope uniquely predicts objective academic achievement above intelligence, personality, and previous academic achievement. *Journal of research in personality, 44*(4), 550–553. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2010.05.009>

Gross, J. J. (1998). The Emerging Field of Emotion Regulation: An Integrative Review. *Review of General Psychology, 2*(3), 271–299. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.2.3.271>

Gross, J. J. (2015). Emotion Regulation: Current Status and Future Prospects. *Psychological Inquiry, 26*(1), 1–26. <https://doi.org/10.1080/1047840X.2014.940781>

Harley, J. M., Pekrun, R., Taxer, J. L., & Gross, J. J. (2019). Emotion Regulation in Achievement Situations: An Integrated Model. *Educational Psychologist, 54*(2), 106–126, <https://doi.org/10.1080/00461520.2019.1587297>

Pekrun, R. (2006). The Control-Value Theory of Achievement Emotions: Assumptions, Corollaries, and Implications for Educational Research and Practice. *Educational Psychology Review, 18*, 315–341. <https://doi.org/10.1007/s10648-006-9029-9>

Pekrun, R. (2017). Achievement emotions. In A. J. Elliot, C. S. Dweck, & D. S. Yeager (Eds.), *Handbook of competence and motivation: Theory and application*, pp. 251–271. The Guilford Press.

Pekrun, R., Frenzel, A. C., Goetz, T., & Perry, R. P. (2007). The control-value theory of achievement emotions: An integrative approach to emotions in education. In P. A. Schutz & R. Pekrun (Eds.), *Emotion in education* (pp. 13–36). Elsevier Academic Press. <https://doi.org/10.1016/B978-012372545-5/50003-4>

Pekrun, R., Goetz, T., Frenzel, A. C., Barchfeld, P., Perry, R. P. (2011). Measuring emotions in students' learning and performance: The Achievement Emotions Questionnaire (AEQ). *Contemporary Educational Psychology, 36*(1), 36–48. <https://doi.org/10.1016/j.cedpsych.2010.10.002>

Rottweiler, A.-L., Taxer, J. L., & Nett, U. E. (2018). Context Matters in the Effectiveness of Emotion Regulation Strategies. *AERA Open, 8*. <https://doi.org/10.1177/2332858418778849>

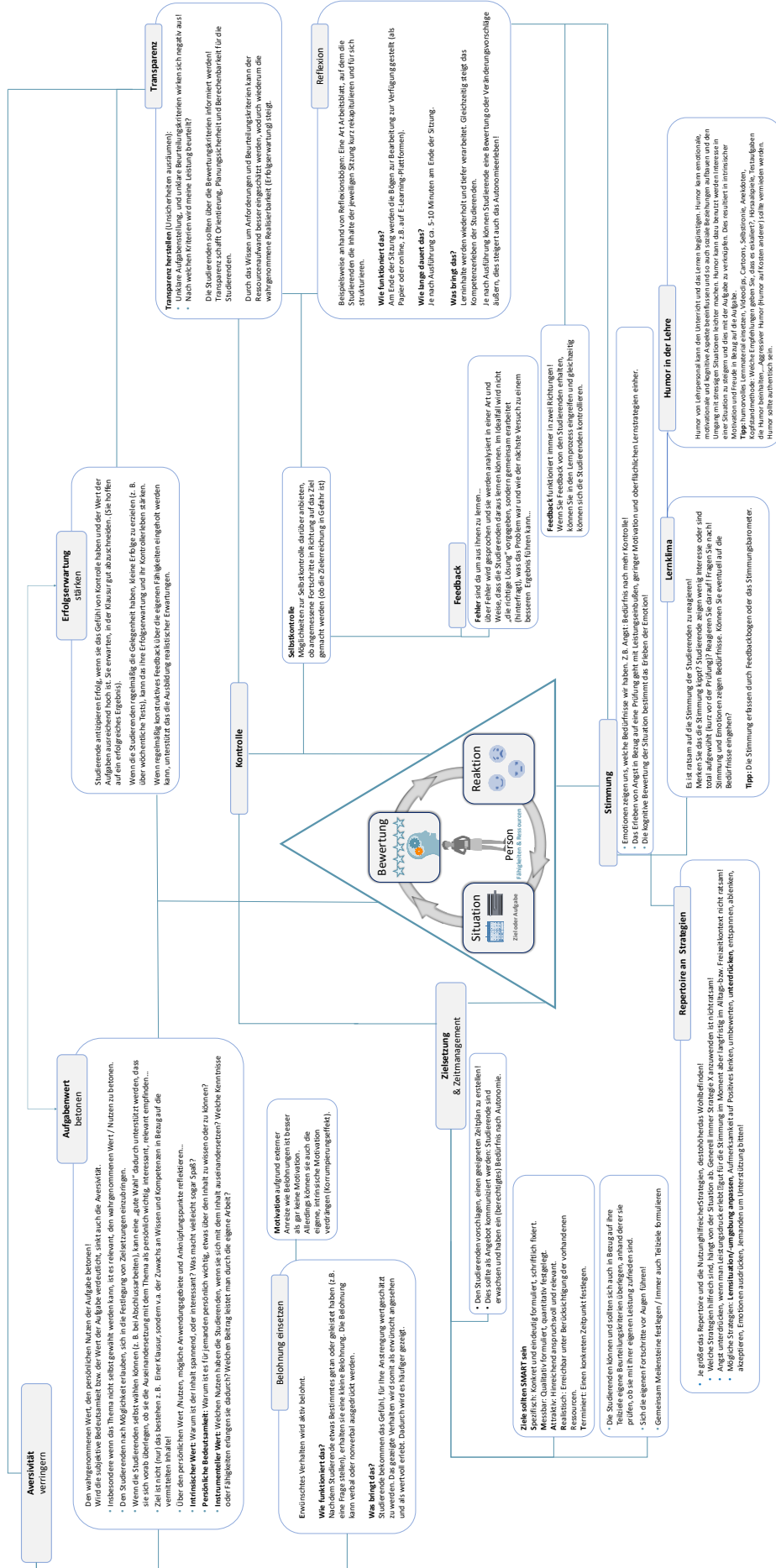
Rottweiler, A.-L., & Nett, U. E. (2021). A dynamic multilevel modeling approach to university students' anxiety and hope regulation. *Contemporary Educational Psychology, 66*. <https://doi.org/10.1016/j.cedpsych.2021.101987>

Schmitz, B. (2001). Self-monitoring zur Unterstützung des Transfers einer Schulung in Selbstregulation für Studierende. *Zeitschrift für Pädagogische Psychologie, 15*, 181–197. <https://doi.org/10.1024//1010-0652.15.34.181>



# Anhang A. Methoden Mindmap

## Meine Methoden Mindmap



## Anhang B. Zugriff auf Videobeiträge und weiterführende Literaturempfehlungen

Die produzierte Video-Serie ist im August 2020 über das KIT-open Repository unter Verwendung einer CC-BY-Lizenz veröffentlicht worden und ist zur Nachnutzung freigegeben ([Link](#)):

### *Intro-Video*

Wieland, L. M., Capelle, J. D., Rottweiler, A.-L., Seithe, A., Ebner-Priemer, U. W., Nett, U. E., Grunschel, C., & Fries, S. (2020). *Selbstregulation im Alltag von Studierenden (SriAS) – Einleitung in Forschung und Befunde* [Video Series, Part 1]. House of Competence & ZML, Karlsruhe Institute of Technology (KIT). <https://doi.org/10.5445/IR/1000125784>

### *Video zum Thema Emotionsregulation im Lern-/Leistungskontext*

Rottweiler, A.-L., & Nett, U. E. (2020). *Selbstregulation im Alltag von Studierenden (SriAS) – Emotionsregulation* [Video Series, Part 4]. Empirical Educational Research, Augsburg University. <https://doi.org/10.5445/IR/1000125791>

### *Literaturliste zur Vertiefung in die behandelte Thematik (für Teilnehmende):*

Quelle: Berking, M. (2017). *Training Emotionaler Kompetenzen*. Springer Verlag [ISBN 978-3-662-54273-6].

Info: Das Training emotionaler Kompetenzen (TEK) vermittelt Kompetenzen zum konstruktiven Umgang mit belastenden Emotionen und basiert auf aktuellen Forschungserkenntnissen.

Quelle: Brady, S. T., Hard, B. M., & Gross, J. J. (2018). Reappraising test anxiety increases academic performance of first-year college students. *Journal of Educational Psychology, 110*(3), 395.

Info: In diesem Artikel finden Sie die genauen Ergebnisse zur Studie, in der durch E-Mail-Support vor einer Prüfung die Testangst von Studierenden reduziert wurde.

Quelle: Harley, J. M., Pekrun, R., Taxer, J. L., & Gross, J. J. (2019). Emotion regulation in achievement situations: An integrated model. *Educational Psychologist, 54*(2), 106-126.

Info: Dieser Artikel beschreibt das integrierte Modell (ERAS Modell) der Emotionsregulation von J. J. Gross und die Kontroll-Wert Theorie der Leistungsemotionen von R. Pekrun. Das Modell verknüpft das Forschungswissen zu Emotionsregulation und akademischen Leistungen.

Quelle: Carmeli, A., & Josman, Z. E. (2006). The relationship among emotional intelligence, task performance, and organizational citizenship behaviors. *Human performance, 19*(4), 403-419.

Info: Dieser Artikel aus der Zeitschrift "Human Performance" wurde laut Google schon 484 mal zitiert, (Stand 2020). Hier können Sie nochmal vertiefen, wie genau emotionale Intelligenz und Leistung im Arbeitsumfeld zusammenhängen.

Quelle: Eckert, M., Ebert, D. D., Lehr, D., Sieland, B., & Berking, M. (2016): Overcome procrastination: Enhancing emotion regulation skills reduce procrastination. *Learning and Individual Differences, 52*, 10-18. <https://doi.org/10.1016/j.lindif.2016.10.001>

Info: Dieser Artikel beschreibt eine Studie zur Wirksamkeit eines kurzen (online-basierten) Trainings zum Umgang mit negativen Emotionen bezüglich der Reduktion des Prokrastinationsverhaltens unter Studierenden. Die Ergebnisse deuten darauf hin, dass ein systematisches Training der ER-Fähigkeiten Prokrastinationsverhalten verringern kann.

## Anhang C. Ganztagesworkshop für Lehrende: Kombination der Schwerpunkte Emotionsregulation und Prokrastinationsverhalten (ca. 8 Stunden)

Dauer Minuten	Inhalte	Methoden (Arbeitsmittel)	Bemerkung
15	Ankommen und Begrüßung	Ton und Kamera der Workshop-Leitung angeschaltet, einleitende Präsentationsfolien eingeblendet.	Workshop-Leitung (WL) begrüßt die Teilnehmenden (TN), stellt sich vor, erklärt Funktionen des Konferenz-Systems sowie der Plattform mit bereitgestelltem Material und stellt die Agenda vor.
30	Kennenlernen	Bitten, die Kamera der TN für die Begrüßungsrunde anzuschalten.  Vorstellung in zwei Schritten:  Leitfragen: <ul style="list-style-type: none"> <li>→ Mein Hintergrund (Name, Fachbereich)</li> <li>→ Warum nehme ich am heutigen Workshop teil? / Warum interessiere ich mich für das Thema?</li> </ul>	TN schalten ihr Video an und stellen sich der Reihe nach kurz vor.  Die Leitfragen sollen dazu dienen, dass die WL einen Eindruck von den Anliegen der TN bekommt.  Werden konkrete Anliegen und bestehende Fragen geäußert, hält die WL diese schriftlich fest und kommuniziert am Ende offen, ob und wann (in welchem Abschnitt der Agenda) auf entsprechende Themen und Fragen eingegangen wird.
30	Videobasierter Einstieg	WL erörtert kurz den Hintergrund: Ziel ist der Transfer aktueller Erkenntnisse aus der Forschung zur Selbstregulation von Studierenden in die Hochschulpraxis.  TN werden gebeten, ihren Ton auszuschalten und die vorab auf der Plattform verlinkten Videos zum Einstieg in die Thematik anzusehen. Anschließend ist Zeit für Fragen.	Es stehen drei öffentlich zugängliche Videos zur Verfügung ( <a href="#">Link zur Video-Serie</a> )  Diese Videos geben den TN eine Einführung in den Hintergrund ( <a href="#">Intro</a> ) sowie einen ersten Einblick in die Themen: <a href="#">Prokrastination</a> und <a href="#">Emotionsregulation</a> im Lehr-/Lernkontext.  Fragen, die zu den in den Videobeiträgen dargestellten Inhalten aufkommen, werden im Anschluss besprochen, oder notiert und später wieder aufgegriffen.
45	Prokrastination als Selbstregulationsproblem	Grundlagenwissen zum Prokrastinationsverhalten im Lern-/Leistungskontext.	WL vermittelt den TN im präsentationsgestützten Vortrag Grundlagenwissen zur Entstehung von Prokrastinationsverhalten.

		<p>Einstieg: Prokrastination als Selbstregulationsproblem: Kriterien des selbstregulierten Lernens (Pintrich, 2004).</p> <p>Zielsetzung (Grundlagen), subjektiver Wert und Erfolgserwartungen – Umfrage zur eigenen Lehrveranstaltung (Wie transparent ist die Zielsetzung?)</p> <p>Kurze Selbstreflexion (Lernziele der eigenen Lehrveranstaltung)</p> <p>Was ist Prokrastination? Ausräumen klassischer Fehlannahmen (Äußerungen aus dem „Kennenlernen“ aufgreifen).</p> <p>Abgrenzung zwischen individuellen und situativen Einflüssen (Fokus liegt auf präventiven Maßnahmen!)</p> <p>Darstellung relevanter und beeinflussbarer Bedingungsfaktoren (Erwartung, Wert, Anforderungen, Ambiguität, Kontrollerleben) –Bezüge zu Lern-/Leistungsemotionen &amp; Emotionsregulation!</p> <p>Kurzzusammenfassung und Darstellung verschiedener Maßnahmen und Strategien zur Unterstützung gelingender Selbstregulation (Prokrastination präventiv entgegenwirken).</p>	<p>(Foliensatz <a href="#">auf Anfrage</a>)<sup>3</sup></p> <p>Die TN werden durch die Einbindung von interaktiven Elementen aktiv in den Vortrag einbezogen.</p> <p>Die TN können zu jeder Zeit Rückfragen stellen, die je nach Umfang und Passung direkt beantwortet, oder schriftlich fixiert und zu einem späteren Zeitpunkt wieder aufgegriffen werden.</p>
15	Pause		
45	Lern-/Leistungsemotionen und Emotionsregulation	Vermittlung forschungsbasierten Grundlagenwissens zur Entstehung von Lern-/Leistungsemotionen sowie über Regulationsstrategien.	WL vermittelt den TN in einem präsentationsgestützten Vortrag wesentliches Grundlagenwissen zur Entstehung von Lern-/Leistungs-

<sup>3</sup> Der Foliensatz kann auf Anfrage zur Verfügung gestellt werden.

		<p>Einstieg: Selbstreflexionsfragen zum Erleben von Emotionen in bestimmten Situationen (Umfrage).</p> <p>Einordnung verschiedener Emotionen in die Kontroll-Wert Theorie (Pekrun, 2006; 2017).</p> <p>Abgrenzung zwischen State und Trait Emotionen (+ Umfragen).</p> <p>Input zu Emotionsregulationsstrategien.</p> <p>Kurzzusammenfassung und Darstellung möglicher Ansätze zur Beeinflussung der Wahrnehmung von Kontrolle und Wert im Lehr-/Leistungskontext.</p>	<p>emotionen und zu verschiedenen Emotionsregulationsstrategien.</p> <p>(Foliensatz <a href="#">auf Anfrage</a>)</p> <p>Der Vortrag wird durch die Einbindung von Kurzumfragen zu den vermittelten Inhalten interaktiv gestaltet.</p> <p>Die TN können zu jeder Zeit Rückfragen stellen, die je nach Umfang und Passung direkt beantwortet, oder notiert und zu einem späteren Zeitpunkt wieder aufgegriffen werden.</p>
60	Mittagspause		
30	Rekapitulation	<p>Einstieg mit 2 Fragen an die TN:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>→ Was ist die wichtigste Erkenntnis, die ich aus dem Input am Vormittag mitgenommen habe?</li> <li>→ Was ist noch unklar?</li> </ul> <p>Zusammenfassung der Themen durch die WL (+ Bereitstellung einer erweiterten <a href="#">Mindmap</a>).</p> <p>Wie hängen Emotionen, Emotionsregulation und Prokrastinationsverhalten zusammen? Verdeutlichen der Maßnahmen zur Stärkung von Kontrolle, Wert und Erfolgserwartungen.</p>	<p>WL fordert die TN auf, eine wichtige Erkenntnis zu formulieren und offene Fragen anzusprechen. Je nach Dynamik können die Fragen im Umlauf von jedem/jeder Teilnehmer*in einzeln, oder im Plenum gemeinsam beantwortet werden. Auch die anonyme Abfrage über eine Umfrage (z.B. mentimeter) hat sich als wertvoll erwiesen.</p> <p>Die WL fasst den Erkenntnisgewinn der Gruppe nochmal zusammen, klärt offene Fragen, oder hält diese fest, um sie zu später aufzugreifen.</p> <p>Die WL zeigt anschließend Gemeinsamkeiten und Schnittstellen der behandelten Themen auf und verdeutlicht relevante Ansatzpunkte.</p> <p>Überleitung zum Arbeitsauftrag: Umsetzung geeigneter Maßnahmen zur Unterstützung der Studierenden im eigenen Lehr-/Lernkontext.</p>

30	Arbeitsauftrag	<p>TN verknüpfen das Gelernte mit der eigenen Lehrveranstaltung.</p> <p>Arbeitsauftrag: Denken Sie zunächst kurz über die folgenden Leitfragen nach (5 Minuten Selbstreflexion) und beantworten Sie sich die Fragen anschließend gegenseitig. Tauschen Sie sich über Ihre bisherigen Ansätze und Erfahrungen aus.</p> <p>Leitfragen:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Wann und wie erhalten die Studierenden die Chance die Ziele, den Wert und Nutzen der in Ihrer LV vermittelten Inhalte zu erkennen?</li> <li>2) Wodurch werden die Inhalte der LV vielleicht aversiv / unangenehm?</li> <li>3) Wie und wann können die Studierenden Erfolgserfahrungen machen? Wann / in welcher Form erhalten sie Feedback (über Leistung, Stimmung, ...)?</li> <li>4) In wie weit können die Studierenden im Zusammenhang mit Ihrer LV Kontrolle erleben?</li> </ol>	<p>Die WL formuliert den Arbeitsauftrag für die TN. Das Vorgehen kann je nach Anzahl der TN und Präferenz der WL angepasst werden.</p> <p>Variante A) Die TN ziehen sich 5 Minuten zurück und werden anschließend in einen virtuellen Raum (z.B. wonder.me)<sup>4</sup> eingeladen, in dem sie die Themen und Gesprächspartner frei wählen können.</p> <p>Variante B) Es werden 4 Break-out Sessions eingerichtet, die den 4 Leitfragen zugeordnet sind. Die TN sollten sich frei zwischen den Break-out Räumen bewegen können.</p> <p>Die WL nimmt ebenfalls am Austausch teil und ist für Rückfragen verfügbar.</p> <p>Nach Ablauf der Zeit sollen die TN wieder ins Plenum zurückkehren.</p>
45	Arbeitsauftrag	<p>Die TN werden in 3-4 Fokusgruppen aufgeteilt um gemeinsam konkrete Maßnahmen und Ansätze zu erarbeiten, die sie im Rahmen der eigenen Lehre für nützlich und umsetzbar halten.</p> <p>In allen Fokusgruppen werden dieselben Leitfragen vorgegeben, während sich der Lehrkontext, der im Fokus der Überlegungen steht, zwischen den Gruppen unterscheidet.</p>	<p>Vor der Einleitung des Arbeitsauftrags fragt die WL nach, ob sich im vorherigen Austausch wichtige Erkenntnisse oder Fragen ergeben haben. Je nach Passung werden die Themen notiert oder direkt besprochen.</p> <p>Anschließend erörtert die WL den nächsten Arbeitsauftrag. Wichtig ist die Dokumentation der Arbeitsergebnisse.</p> <p>Die TN wählen den thematischen Fokus selbst und ordnen sich</p>

<sup>4</sup> Auf dieser kostenfreien Plattform lässt sich ein Raum frei gestalten. Gute Erfahrungen wurden mit einer Einteilung des Raums in 4 Bereiche zu den 4 Leitfragen gemacht. Die TN bewegen sich mit ihrem Avatar durch den Raum und wählen selbst, über welches Thema sie sich austauschen wollen. Findet sich eine zweite Person mit gleichem Interesse, kommt es zum Gespräch.

		<p>Fokus 1. Größere fachspezifische LV (z.B. Vorlesung)</p> <p>Fokus 2. Kleinere fachspezifische LV (z.B. Seminar, Tutorium, Kolloquium, Übung)</p> <p>Fokus 3. Betreuung von Haus- und Abschlussarbeiten.</p> <p>Fokus 4. Nicht fachspezifische Veranstaltungen, Beratung, Schlüsselkompetenzen.</p> <p>Leitfragen: Wie können wir als Lehrende die Lehrsituation hilfreich gestalten?</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Welche Methoden habe ich bereits angewendet &amp; mit welchen habe ich gute/schlechte Erfahrungen gemacht?</li> <li>2) Welche Strategien oder Maßnahmen würde ich selbst in meiner Lehre gerne umsetzen?</li> <li>3) Wofür und warum eignen sich diese Strategien und Maßnahmen in meiner Lehre?</li> </ol> <p>Wichtig: Jede Gruppe soll die Ergebnisse des Austauschs schriftlich festhalten um sie anschließend im Plenum präsentieren zu können.</p>	<p>dadurch einer Gruppe zu (bis zu 4 Gruppen, 2-4 Personen pro Gruppe). Sofern die Einteilung nicht aufgeht, wird eine neue Verteilung angestrebt. (Nach Bedarf lassen sich die wählbaren Schwerpunkte anpassen).</p> <p>Die WL teilt die TN den Break-Out Sessions zu und kündigt an, dass sie selbst in jedem Raum vorbei schaut (z.B. um aufkommende Fragen zu klären). Die TN sollen mindestens 30 Minuten Zeit für den Austausch in der Break-out Session haben. Da sich eine Pause an die Arbeitsphase anschließt, sollte die WL sicherstellen, dass die TN die Pause auch als solche nutzen.</p>
30	Pause		
45	Diskussion im Plenum	<p>Diskussion der Ergebnisse im Plenum: Für jede Fokusgruppe werden 5 Minuten zur Präsentation der Ergebnisse ihres Austauschs eingeplant sowie 5 Minuten zur Diskussion dieser Ergebnisse im Plenum.</p>	<p>WL leitet die Plenumsphase ein und bittet die Gruppen ihre Ergebnisse vorzustellen. WL achtet auf die Einhaltung der Zeitvorgaben und stößt die Diskussion in der Gruppe durch Rückfragen und Querverweise an. Es werden Fragen und Themen aufgegriffen, die in früheren Einheiten notiert wurden.</p> <p>Erfahrungsgemäß entwickelt sich ein produktiver Austausch, der von der WL moderiert und nur bei Bedarf unterbrochen werden sollte (zeitlichen Puffer einplanen)</p>

30	Abschließende Reflexion und Einordnung	<p>Abschließende Reflexion: Die TN werden daran erinnert, dass sie die Studierenden nicht „über die Schwelle zu tragen“ sollen, sondern dazu beitragen können, günstige Voraussetzungen zur gelingenden Selbstregulation der Studierenden zu schaffen.</p> <p>Folgende Fragen werden diskutiert:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Was ist meine eigene Rolle und wann bin ich nicht mehr verantwortlich?</li> <li>- Welche Strukturen, Vorgaben, Rahmenbedingungen spielen dabei eine Rolle?</li> </ul>	<p>Die WL leitet den Abschluss der Veranstaltung ein. Die Erfahrung zeigt, dass sich eine abschließende Diskussion über Grenzen des eigenen Einflussbereichs ohnehin aus dem vorherigen Austausch ergibt. Die Diskussion dieser Fragen wird durch die WL gezielt eingeleitet und moderiert. Die Zeit ist auf 15 bis maximal 30 Minuten zu begrenzen.</p>
15	Abschluss	<p>Abschluss, Stimmungsbild (anonyme Kurzumfrage):</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Ich fühle mich gerade: <i>motiviert, müde, optimistisch, ernüchtert, ...</i> („gar nicht“ bis „sehr“)</li> <li>2) Was ist die wichtigste Erkenntnis, die ich heute gewonnen habe? Was nehme ich mit?</li> </ol> <p>Hinweise zur Verfügbarkeit des Arbeitsmaterials, Evaluation und Verabschiedung.</p>	<p>Die WL fasst die wesentlichen Ergebnisse der Gruppendiskussion in eigenen Worten kurz zusammen.</p> <p>Anschließend bittet, die TN, eine Kurzumfrage zum Stimmungsbild zu beantworten und stellt die Ergebnisse für alle transparent dar.</p> <p>Abschließend können die TN auf Wunsch noch offenes Feedback zur Veranstaltung geben.</p> <p>Es wird um abschließende Evaluation des Workshops (anhand eines anonymen Online Fragebogens) gebeten.</p> <p>Die WL bedankt sich für die Teilnahme, verweist auf die über die Lernplattform abzurufenden Ressourcen und verabschiedet sich von den TN.</p>