

IntraActPlus-Konzept

Dr. Fritz Jansen & Dipl.-Psych. Uta Streit

Videounterstützte Verhaltens- und Interaktionsdiagnostik Erweiterte Fertigkeiten des Lernens - Eigenbeurteilung

Name: _____	Datum Video: _____
Geburtsdatum: _____	Lernbereich: _____
Unter Lernbereich wird z.B. eingetragen: Ergotherapie, Diktat, Englisch, Lesen eines Artikels, Klavier üben usw. Die folgenden Aussagen beziehen sich immer auf diesen Lernbereich .	

1. Hauptbereich: Oberziele	Ja	etwas	Nein	Reihen-Folge ¹
Der oben genannte Lernbereich ist mir wichtig.				
Ich strenge mich in diesem Lernbereich an.				
Gute Leistungen in diesem Lernbereich sind mir wichtig.				

2. Hauptbereich: Anstrengung	Ja	etwas	Nein	Reihen-Folge ¹
Ich bin auf mich stolz, wenn ich mich anstrenge.				
Ich kann Lob für Anstrengung annehmen und mich darüber freuen.				
Ich kann mich für mein Arbeitsverhalten loben.				
Ich bin auch stolz auf mich, wenn ich schwierige Lernsituationen gut bewältige (z.B. Misserfolg oder aufkommenden Ärger).				

3. Hauptbereich: Umgang mit Erfolg	Ja	etwas	Nein	Reihen-Folge ¹
Ich kann meine Leistungen auch in Abhängigkeit von meinem eigenen Trainingsstand bewerten und nicht nur nach der Gruppennorm.				
Ich bin auf mich stolz, wenn mir in diesem Fach etwas gut gelingt.				
Ich kann Lob für Erfolg annehmen und mich dadurch gut fühlen.				
Ich nehme Erfolge bewusst wahr und vergegenwärtige sie mir häufig - auch außerhalb der eigentlichen Lernsituationen.				
Ich bringe Erfolge mit meinem eigenen Verhalten in Verbindung.				
Ich kann meine eigenen Stärken und Fähigkeiten umfassend wahrnehmen.				

¹ „Reihenfolge nach Wichtigkeit“: In dieser Spalte kann die geplante Reihenfolge für die Bearbeitung der einzelnen Punkte festgelegt werden. **1 = sehr wichtig**, entsprechend gekennzeichnete Arbeitspunkte werden zuerst angegangen. **2 = etwas weniger wichtig**, Arbeitspunkte werden im nächsten Schritt angegangen usw.

IntraActPlus-Konzept

Dr. Fritz Jansen & Dipl.-Psych. Uta Streit

4. Hauptbereich: Umgang mit Fehlern	Ja	etwas	Nein	Reihen- Folge ¹
Ich betrachte Fehler als Information und analysiere sie angemessen.				
Ich fühle mich beim Auftreten von Fehlern meistens weiterhin gut.				
Ich kann innerlich akzeptieren, dass es bei jedem Lernen auch zu Fehlern und Misserfolgen kommen kann.				
Wenn ich Fehler mache, verlangsame ich mein Arbeitstempo.				
Wenn es mir gelungen ist, mich in einer Situation mit vielen Misserfolgen trotzdem anzustrengen, lobe ich mich dafür besonders.				
In Situationen mit vielen Misserfolgen lobe ich mich für das, was ich trotzdem geleistet habe.				
Ich weiche Lerninhalten, bei denen Schwierigkeiten zu erwarten sind, nicht unnötig aus.				
Da, wo es nötig ist, hole ich mir Hilfe bei andern oder in Büchern.				

5. Hauptbereich: Lerngeschwindigkeit	Ja	etwas	Nein	Reihen- Folge ¹
Ich arbeite ausreichend langsam, um die Lerninhalte gut zu verarbeiten und Lernprozesse gut zu bewältigen. Ich achte immer darauf, dass ich alles gut verstehe.				
Ich arbeite so langsam, dass ich mich beim Arbeiten wohl fühle und es zu keiner inneren Anspannung kommt.				
Ich kann mir zugestehen, bei Fehlern mehr Zeit zu benötigen.				
Ich lasse mir ausreichend Zeit, um mich während des Lernens selbst zu belohnen und das hierdurch entstehende gute Gefühl bewusst zu spüren.				
Ich werde auch gegen Ende des Lernens nicht schneller, um die Arbeit hinter mich zu bringen.				

6. Hauptbereich: Wiederholen	Ja	etwas	Nein	Reihen- Folge ¹
Ich halte Lerninhalte ausreichend lange im Kurzzeitspeicher, um sie gut zu behalten.				
Ich wiederhole einen Lerninhalt bereits im ersten Lerndurchgang ausreichend häufig, um ihn gut zu behalten.				
Ich wiederhole Lerninhalte auch in den nächsten Tagen und Wochen ausreichend häufig.				
Ich lege vor dem Lernen fest, wie tief ich den Lerninhalt lernen möchte (z.B. nur verstehen – überlernen – automatisieren)				
Ich bin in der Lage, die Häufigkeit des Wiederholens danach auszurichten, wie tief ich den jeweiligen Inhalt lernen möchte.				

7. Fertigkeiten im Umgang mit komplexen Lernmaterialien (z.B. Erarbeiten eines Lehrbuchabschnittes oder eines wissenschaftlichen Artikels)	Ja	etwas	Nein	Reihen-Folge ¹
Ich lese so langsam, dass ich alles gut verstehe.				
Ich versuche, vor der ersten Speicherung das Wichtige vom Unwichtigen zu trennen.				
Ich übersetze das zu Lernende vor der ersten Speicherung in meine eigene Sprache, eigene Bilder, Flussdiagramme usw.				
Ich lege in ausreichendem Maß externe Speicher an (Notizen, Zettelkasten usw.)				

8. Hauptbereich: Zeitplanung	Ja	etwas	Nein	Reihen-Folge ¹
Ich fange rechtzeitig mit dem Lernen an und verschiebe das Lernen nicht immer wieder.				
Ich plane ausreichend Zeit für Wiederholungen ein.				
Ich plane meine Arbeitszeiten so, dass zeitliche Konflikte mit anderen Tätigkeiten vermieden werden (z.B. Verabredungen)				
Ich arbeite nicht in die Müdigkeit hinein, sondern mache rechtzeitig Pausen.				
Ich zerlege umfangreiche Lernstoffe in kleine Schritte und verteile sie über die zur Verfügung stehende Zeit.				
Wenn nötig erstelle ich einen Arbeitsplan und halte mich an diesen.				
Ich überfordere mich nicht mit dem vorgenommenen Lernpensum.				

9. Hauptbereich: Umgehen mit ausbleibenden oder negativen Rückmeldungen	Ja	etwas	Nein	Reihen-Folge ¹
Ich kann auch lernen, wenn ich nicht gelobt werde.				
Ich kann Kritik angemessen einordnen und überbewerte sie nicht. Ich berücksichtige meine eigene Anstrengung und meine Erfolge.				
Ich sehe Kritik nicht als Abwertung meiner Person.				
Ich nutze die Information, die in der Kritik liegt, für zukünftiges Handeln.				
Ich wehre Kritik nicht unangemessen ab.				
Ich fühle mich gegenüber Menschen, die mich kritisieren selbstbewusst.				

10. Hauptbereich: Umgehen mit Bezugspersonen	Ja	etwas	Nein	Reihen-Folge ¹
Ich kann Hilfestellungen annehmen und einholen.				
Ich verhalte mich gegenüber Lehrern oder Dozenten angemessen.				
Ich verhalte mich in Arbeitsgruppen angemessen.				

11. Hauptbereich: Umgehen mit emotional schwierigen Lernsituationen	Ja	etwas	Nein	Reihen-Folge ¹
Ich kann auch an zeitweise langweiligen Lerninhalten dran bleiben.				
Ich gebe auch dann nicht auf, wenn ein Lerninhalt sehr schwierig ist.				
Ich lasse mich durch aufkommenden Ärger nicht vom Lernen abhalten und bin in der Lage, über den Ärger hinwegzukommen.				
Ich kann auch in Gruppen und Klassen lernen, in denen ich wenig positive Rückmeldungen bekomme.				
Ich kann auch in Gegenwart von Personen lernen, die ich nicht mag oder mit denen ich Konflikte habe.				

12. Hauptbereich: Physiologie	Ja	etwas	Nein	Reihen-Folge ¹
Ich bin beim Lernen nicht zu angespannt oder aufgereg.				
Ich bin beim Lernen nicht zu müde.				
Ich kann Veränderungen im Aktivierungsniveau (zu hohe Anspannung oder Müdigkeit) wahrnehmen und darauf reagieren.				
Ich bin in der Lage, die Aufmerksamkeit ausreichend lange auf den entsprechenden Lernstoff zu richten.				
Ich bin in Prüfungssituationen nicht zu aufgereg.				
Ich bin in Prüfungssituationen nicht zu müde.				