

IntraActPlus-Konzept

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

Videounterstützte Verhaltens- und Interaktionsdiagnostik
Erweiterte Fertigkeiten des Lernens - Fremdbeurteilung

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

1. Hauptbereich: Oberziele	Ja	etwas	Nein	Reihen-Folge ¹
Der oben genannte Lernbereich ist ihm/ihr wichtig.				
Er/sie strengt sich in diesem Lernbereich an.				
Gute Leistungen in diesem Lernbereich sind ihm/ihr wichtig.				

2. Hauptbereich: Anstrengung	Ja	etwas	Nein	Reihen-Folge ¹
Kann sich für Anstrengung belohnen und dadurch gut fühlen.				
Kann Lob für Anstrengung annehmen und sich darüber freuen.				
Kann sich für sein Arbeitsverhalten loben.				
Belohnt sich nicht nur für Lernleistung sondern auch für das Bewältigen schwieriger Lernsituationen (z.B. Lernsituationen mit Misserfolg oder aufkommendem Ärger).				

3. Hauptbereich: Umgang mit Erfolg	Ja	etwas	Nein	Reihen-Folge ¹
Kann seine Leistungen auch in Abhängigkeit von seinem eigenen Trainingsstand bewerten und nicht nur nach der Gruppennorm.				
Ist auf sich stolz, wenn ihm/ihr in diesem Fach etwas gut gelingt.				
Kann Lob für Erfolg annehmen und sich dadurch gut fühlen.				
Nimmt Erfolge bewusst wahr und vergegenwärtigt sie sich häufig – auch außerhalb der eigentlichen Lernsituationen.				
Bringt Erfolge mit seinem/ihrer eigenen Verhalten in Verbindung.				
Kann seine 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
Betrachtet Fehler als Information und analysiert sie angemessen.				
Fühlt sich beim Auftreten von Fehlern meistens weiterhin gut.				
Kann innerlich akzeptieren, dass es bei jedem Lernen auch zu Fehlern und Misserfolgen kommen kann.				
Verlangsamt sein Arbeitstempo beim Auftreten von Fehlern.				
Wenn es ihm/ihr gelungen ist, sich in einer Situation mit vielen Misserfolgen trotzdem anzustrengen, lobt er/sie sich dafür besonders.				
Lobt sich in Situationen mit vielen Misserfolgen für das, was er/sie trotzdem geleistet hat.				
Weicht Lerninhalten, bei denen Schwierigkeiten zu erwarten sind, nicht unnötig aus.				
Holt sich da, wo es nötig ist, Hilfe bei anderen oder in Büchern.				

5. Hauptbereich: Lerngeschwindigkeit	Ja	etwas	Nein	Reihen- Folge ¹
Arbeitet ausreichend langsam, um die Lerninhalte gut zu verarbeiten und Lernprozesse gut zu bewältigen. Achtet immer darauf, alles gut zu verstehen.				
Arbeitet so langsam, dass er/sie sich beim Arbeiten wohl fühlt und es zu keiner inneren Anspannung kommt.				
Kann sich zugestehen, bei Fehlern mehr Zeit zu benötigen.				
Lässt sich ausreichend Zeit, um sich während des Lernens selbst zu belohnen und das hierdurch entstehende gute Gefühl bewusst zu spüren.				
Wird auch gegen Ende des Lernens nicht schneller, um die Arbeit hinter sich zu bringen.				

6. Hauptbereich: Wiederholen	Ja	etwas	Nein	Reihen- Folge ¹
Hält Lerninhalte ausreichend lange im Kurzzeitspeicher, um sie gut zu behalten.				
Wiederholt einen Lerninhalt bereits im ersten Lerndurchgang ausreichend häufig, um ihn gut zu behalten.				
Wiederholt Lerninhalte auch in den nächsten Tagen und Wochen ausreichend häufig.				
Legt vor dem Lernen fest, wie tief er den Lerninhalt lernen möchte (z.B. nur verstehen – überlernen – automatisieren)				
Ist in der Lage, die Häufigkeit des Wiederholens danach auszurichten, wie tief er/sie 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
Liest so langsam, dass er/sie alles gut versteht.				
Versucht, vor der ersten Speicherung das Wichtige vom Unwichtigen zu trennen.				
Übersetzt das zu Lernende vor der ersten Speicherung in die eigene Sprache, eigene Bilder, Flussdiagramme usw.				
Legt in ausreichendem Maß externe Speicher an (Notizen, Zettelkasten usw.)				

8. Hauptbereich: Zeitplanung	Ja	etwas	Nein	Reihen-Folge ¹
Fängt rechtzeitig mit dem Lernen an und verschiebt das Lernen nicht immer wieder.				
Plant ausreichende Zeit für Wiederholungen ein.				
Plant seine Arbeitszeiten so, dass zeitliche Konflikte mit anderen Tätigkeiten vermieden werden (z.B. Verabredungen).				
Arbeitet nicht in die Müdigkeit hinein, sondern macht rechtzeitig Pausen.				
Zerlegt umfangreiche Lernstoffe in kleine Schritte und verteilt sie über die zur Verfügung stehende Zeit.				
Erstellt wenn nötig einen Arbeitsplan und hält sich an diesen.				
Überfordert sich nicht mit dem vorgenommenen Lernpensum.				

9. Hauptbereich: Umgehen mit ausbleibenden oder negativen Rückmeldungen	Ja	etwas	Nein	Reihen-Folge ¹
Kann auch lernen, wenn er/sie nicht gelobt wird.				
Kann Kritik angemessen einordnen und überbewertet sie nicht. Berücksichtigt eigene Anstrengung und eigenen Erfolg.				
Sieht Kritik nicht als Abwertung der eigenen Person.				
Nutzt die Information, die in der Kritik liegt, für zukünftiges Handeln.				
Wehrt Kritik nicht unangemessen ab.				
Fühlt sich gegenüber Menschen, die ihn/sie kritisieren, selbstbewußt.				

IntraActPlus-Konzept

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

10. Hauptbereich: Umgehen mit Bezugspersonen	Ja	etwas	Nein	Reihen-Folge ¹
Kann Hilfestellungen annehmen und einholen.				
Verhält sich gegenüber Lehrern oder Dozenten angemessen.				
Verhält sich in Arbeitsgruppen angemessen.				
Ist in Prüfungssituationen nicht zu aufgeregt.				
Ist in Prüfungssituationen nicht zu müde.				

11. Hauptbereich: Umgehen mit emotional schwierigen Lernsituationen	Ja	etwas	Nein	Reihen-Folge ¹
Kann auch an zeitweise langweiligen Lerninhalten dran bleiben.				
Gibt auch dann nicht auf, wenn ein Lerninhalt sehr schwierig ist.				
Lässt sich durch aufkommenden Ärger nicht vom Lernen abhalten und ist in der Lage, über den Ärger hinwegzukommen.				
Kann auch in Gruppen und Klassen lernen, in denen er/sie wenig positive Rückmeldungen bekommt.				
Kann auch in Gegenwart von Personen lernen, die er/sie nicht mag oder mit denen er/sie Konflikte hat.				

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