

Alternativtexte Fachmodul Selbstregulation

Folie 1 [Titel: Willkommen!]

[Text: Digitales Lesen erfordert Selbststeuerung: Lernende müssen entscheiden, was sie lesen, wie sie lesen – und wann sie aufhören oder weitermachen. In dieser Einheit lernen Sie, was Selbstregulation beim Lesen bedeutet und warum sie im digitalen Raum besonders wichtig ist.

Klicken Sie um mit dem Kurs "Selbstregulation" zu beginnen.]

Folie 2

[Text: Arnold nahm sein iPhone. Es war 17.03 Uhr. Er dachte: In drei Tagen bin ich in Athen. Er öffnete Google Maps, blickte auf die Karte und den blauen GPS-Punkt. Arnold dachte: Eigentlich bin nicht ich das, sondern mein iPhone. In 1,4 Kilometern Entfernung steckte die rote Nadel im Place de la Bataille de Stalingrad.

Marius Goldhorn, Park (2020, S. 11)]

[Bild: Karte von Campus Westend, Goethe-Universität Frankfurt am Main]

Folie 3 [Titel: Merkmale: Selbstregulation]

[Text:

- Konstruktion von Aufgabenmodellen und Zielsetzungen
- Überwachung von Konzentration und Leistung und laufender Abgleich von Ergebnissen mit den Zielen
- Einsatz und Verbindung kognitiver, motivationaler und affektiver Ressourcen
- Anpassung des Ressourceneinsatzes und der Ziele im Prozess]



Dieses Produkt ist unter der Lizenz [CC BY SA 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) veröffentlicht. Von der Lizenz ausgenommen sind Logos, Zitate sowie anders gekennzeichnete Materialien und Abbildungen. Die Urheber:innen sollen bei der Weiterverwendung wie folgt angegeben werden: Sascha Schirmmacher, Anastasia Keppler, Moritz Jörgens, Kompetenzverbund lernen:digital, entstanden im Projektverbund DigiNICs.

Folie 4 [Titel: Zwei kurze Geschichten]

[Text: Würden Sie zugreifen?

Lassen Sie sich nicht...]

[Infobutton:

1. Bei einer Party mit unseren Lehrkräften und einigen Kommilitoninnen und Kommilitonen stellte ich eine große Schale Cashewnüsse zu den Getränken bereit, während wir darauf warteten, dass das Buffet eröffnet wurde. Innerhalb kurzer Zeit war die Hälfte der Schale leer – offenbar hatten wir alle einen gesunden Appetit. Da ich unsere Selbstkontrolle (und unsere Taille) nicht weiter auf die Probe stellen wollte, stellte ich die Schale kurzerhand in die Vorratskammer. Als ich zurückkam, lachten die Lehrkräfte und bedankten sich – anscheinend hatten sie dasselbe gedacht. Doch wie es sich für eine Runde von Pädagoginnen und Pädagogen gehört, blieb es nicht nur beim Smalltalk: Schnell begann eine lebhafte Diskussion darüber, warum wir uns alle erleichtert fühlten, obwohl uns eine Wahlmöglichkeit genommen wurde. Schließlich lehrt die Wirtschaftstheorie doch, dass mehr Optionen immer besser sind – oder etwa nicht?
2. ...nudgen. Nudging ist eine Strategie, um Menschen zu einem bestimmten Verhalten zu bewegen, ohne Zwang auszuüben. Der Begriff stammt aus dem Englischen und bedeutet "anstupsen" oder "anschieben."
3. In einer Lernsession mit meinen Schülerinnen und Schülern fiel mir auf, dass viele immer wieder zum Smartphone griffen – obwohl sie eigentlich konzentriert arbeiten wollten. Nachrichten checken, kurz durch Social Media scrollen, ein Blick auf die neuesten Memes – und schon war der Fokus weg. Nach einer Weile schlug ich vor, die Handys für eine Stunde in eine Box zu legen, um ungestört zu arbeiten. Widerwillig stimmten alle zu.



Dieses Produkt ist unter der Lizenz [CC BY SA 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) veröffentlicht. Von der Lizenz ausgenommen sind Logos, Zitate sowie anders gekennzeichnete Materialien und Abbildungen. Die Urheber:innen sollen bei der Weiterverwendung wie folgt angegeben werden: Sascha Schirrmacher, Anastasia Keppler, Moritz Jörgens, Kompetenzverbund lernen:digital, entstanden im Projektverbund DigiNICs.



Interessanterweise änderte sich die Atmosphäre sofort. Ohne die ständige Ablenkung wurde es ruhiger, produktiver – und am Ende der Stunde waren die meisten überrascht, wie viel sie tatsächlich geschafft hatten. Doch dann kam die spannende Erkenntnis: Warum fühlte sich das für viele gar nicht wie ein Verzicht an, sondern fast wie eine Erleichterung? Eigentlich glauben wir doch, dass mehr Freiheit – und damit auch mehr Wahlmöglichkeiten – immer besser ist. Doch manchmal zeigt sich: Weniger Optionen bedeuten weniger Ablenkung – und vielleicht sogar mehr Zufriedenheit.]

[Bild:

1. Schale mit Erdnüssen
2. Tisch mit Smartphone und Cappucino]

Folie 5 [Titel: Selbstregulation]

[Text: Odysseus, auf seiner langen Heimreise nach dem Trojanischen Krieg, wusste von den verführerischen Sirenen, deren Gesang Seeleute in den Tod lockte. Um ihrer tödlichen Anziehungskraft zu widerstehen, ließ er sich von seiner Mannschaft an den Schiffsmast binden. Er befahl ihnen, ihre Ohren mit Wachs zu verschließen, um den Gesang nicht zu hören. Als das Schiff vorbeifuhr, sangen die Sirenen, doch Odysseus blieb gefesselt und seine Mannschaft, taub für den Gesang, ruderte sicher vorbei. So überlistete Odysseus die Sirenen und rettete sein Schiff.

Was hat die Geschichte von Odysseus mit Selbstregulation zu tun?]

Folie 6 [Titel: Definition]

[Text: "Selbstregulation ist ein psychologisches Rahmenkonstrukt, das die eigenaktive Steuerung von verschiedenen Prozessen und Aktivitäten betrifft, welche gesamthaft darauf ausgerichtet sind, einen Zielzustand zu erreichen." (Philipp 2025, S. 471)]



Dieses Produkt ist unter der Lizenz [CC BY SA 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) veröffentlicht. Von der Lizenz ausgenommen sind Logos, Zitate sowie anders gekennzeichnete Materialien und Abbildungen. Die Urheber:innen sollen bei der Weiterverwendung wie folgt angegeben werden: Sascha Schirmmacher, Anastasia Keppler, Moritz Jörgens, Kompetenzverbund lernen:digital, entstanden im Projektverbund DigiNICs.

Folie 7 [Titel: Selbstregulation beim Lesen]

[Text: "Selbstregulation beim Lesen meint, dass Leserinnen und Leser Kognitionen, Motivationen, Emotionen und ihr Verhalten selbstständig und adaptiv so ausrichten, dass sie angestrebte Leseziele erreichen können." (Philipp, 2023, 72)]

Ein Leseziel kann das Verstehen eines Sachtextes im beruflichen Kontext sein, die Interpretation eines Gedichts aus persönlichem Interesse, die Lektüre eines Romans, um allgemein mitreden zu können oder das Lesens vieler multimodaler Inhalte auf Social Media, um einen Überblick über ein Thema zu bekommen, das im Freundeskreis gerade aktuell ist oder zu dem ein Referat erarbeitet werden soll.]

Folie 8 [Titel: Selbstregulation bei digitalen Leseprozessen]

[Text: Digitale Leseprozesse – wie das Recherchieren und Bewerten unterschiedlicher Medien sowie in unterschiedlichen Medien – veranschaulichen diese Prozesse gut. Leserinnen und Leser müssen Zielstellungen und Relevanz fortlaufend beurteilen, Informationen integrieren und ihre Strategien anpassen. Gute Leserinnen und Leser verwenden diese Mechanismen automatisiert und können bei Bedarf Pausen einlegen oder Leseprozesse abbrechen.

Weniger erfahrene Leserinnen und Leser sollten diese Kontroll-, Evaluations- und Motivationsstrategien bewusst erlernen und einüben.]

Folie 9 [Titel: Selbstregulation einüben]

[Text: Überlegen Sie, was es bedeutet, "strategisch" digital zu lesen. Welche Herausforderungen könnten auftreten, und welche Herangehensweisen wären hilfreich?

Strategisches Elaborieren: Entwickeln Sie detailliert eine Strategie für effektives digitales Lesen. Definieren Sie ein klares Ziel! Wollen Sie schneller wichtige Informationen finden, die Quellenkritik stärken oder die Textinhalte besser



Dieses Produkt ist unter der Lizenz [CC BY SA 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) veröffentlicht. Von der Lizenz ausgenommen sind Logos, Zitate sowie anders gekennzeichnete Materialien und Abbildungen. Die Urheber:innen sollen bei der Weiterverwendung wie folgt angegeben werden: Sascha Schirrmacher, Anastasia Keppler, Moritz Jörgens, Kompetenzverbund lernen:digital, entstanden im Projektverbund DigiNICs.

reflektieren? Maßnahmen: Was könnten konkrete Schritte sein, um dieses Ziel zu erreichen?

Setzen Sie Ihre Strategie an einem digitalen Text um. Verwenden Sie beispielsweise einen kurzen Online-Artikel oder einen Wikipedia-Eintrag zum Thema "Digitales Lesen". Analysieren Sie diesen mithilfe Ihrer vorher definierten Schritte. Notieren Sie dabei, was funktioniert hat und was nicht.]

[Infobutton: Beispiele: die Verwendung von Markierungstools, das Überprüfen der Autoren und der Quellenqualität, oder die Priorisierung des Inhalts durch Überschriftenanalyse.]

Folie 10 [Titel: Ablenkungen]

[Text: Ständig lasse ich mich ablenken. Geht Ihnen das auch so?

Digitale Texte im Internet bieten einerseits häufig Absprungmöglichkeiten (Links, Interaktionen, Empfehlungen, Clickbaits). Sie sind umgeben mit weiteren Informationen und ästhetischen Eindrücken und bieten häufig kürzere Informationseinheiten. Digitale Endgeräte fordern weitere Aktivitäten an (eingehende Chatnachrichten, Mails, Nachrichten etc.), die während der Textlektüre ablenken können.

Der Lesemodus ist entweder beiläufig oder zielorientiert. Das bringt gezielt-suchendes (Scanning) und überfliegend-überblickendes (Skimming) Lesen hervor. Es wird häufiger informationsorientiert und seltener immersiv, erlebnis- oder zusammenhangsorientiert gelesen.]

Folie 11 [Titel: Ablenkungen]

[Text: Stellen Sie sich vor, Sie bearbeiten gerade einen Onlinelernkurs zum Thema Selbstregulation und sind dabei im Internet unterwegs. Diese Seite ist ihr Internet:

(News4Teachers): „Handy-Verbot in Schulen: Werden Lehrkräfte damit zur Smartphone Polizei?

Neugierig?



Dieses Produkt ist unter der Lizenz [CC BY SA 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) veröffentlicht. Von der Lizenz ausgenommen sind Logos, Zitate sowie anders gekennzeichnete Materialien und Abbildungen. Die Urheber:innen sollen bei der Weiterverwendung wie folgt angegeben werden: Sascha Schirmmacher, Anastasia Keppler, Moritz Jörgens, Kompetenzverbund lernen:digital, entstanden im Projektverbund DigiNICs.



Navigation durch die digitale Welt – ein Podcastausschnitt (Audio: Willkommen im digitalen Navigationsmodus! Bitte beachten Sie die folgenden möglichen Aktionen während der Fahrt durch die digitale Welt. Lesen der Inhalte, Wischen durch Optionen, Swipen zur nächsten Seite, Scrollen durch lange Abschnitte, Klicken auf relevante Links, Tippen für die WEingabe, Suchen nach Informationen, Navigieren durch Menüs, Zoomen bei Bedarf, Öffnen neuer Fenster, Schließen überflüssiger Tabs, Speichern von Fortschritten, Teilen interessanter Inhalte, Verlinken zu externen Quellen, Kommentieren von Beiträgen, Bewerten hilfreicher Inhalte und Filtern der angezeigten Informationen. Fahren Sie mit Bedacht, um Ihr Ziel zu erreichen.

(Zeit): ICILS Studie: „Sie können wischen und klicken“

(FAZ): „KI macht Schüler dümmer – oder klüger?“

Lösungsvorschlag]

[Infobutton: Ich bin nur ein Button, aber Sie haben mich angeklickt!]

[Bild: Exklusives Angebot! Jetzt zugreifen!

DIGITALES LESEN UNTER STRESS!

WIE WERBUNG DAS DIGITALE LESEN BEEINFLUSST

Digitale Inhalte bieten eine faszinierende Vielfalt, die weit über traditionelle Medien hinausgeht. Leser:innen sehen sich jedoch zunehmend mit Ablenkungen wie Werbung, Sidebar-Links, eingebetteten Videos und auffälligen Animationen konfrontiert.

Diese ständige Überfütterung von visuellem und audiovisuellem Material fordert von Leser:innen ein hohes Maß an Aufmerksamkeit und Konzentration. Die Fähigkeit, relevante Informationen zu filtern, nimmt an Bedeutung zu – ebenso wie die Kompetenz, Inhalte kritisch zu bewerten und ihre Quellen genau zu überprüfen.

In einer Welt voller Ablenkungen wird das bewusste digitale Lesen zur Kunst. Doch wie behalten wir unsere Aufmerksamkeit und surfen zugleich effizient durch die Flut an Inhalten?]



Dieses Produkt ist unter der Lizenz [CC BY SA 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) veröffentlicht. Von der Lizenz ausgenommen sind Logos, Zitate sowie anders gekennzeichnete Materialien und Abbildungen. Die Urheber:innen sollen bei der Weiterverwendung wie folgt angegeben werden: Sascha Schirrmacher, Anastasia Keppler, Moritz Jörgens, Kompetenzverbund lernen:digital, entstanden im Projektverbund DigiNICs.

Folie 12 [Titel: Noch dabei?]

[Text: Was ist gerade ihr Ziel beim Lesen, warum bearbeiten Sie gerade dieses Modul?]

Folie 13 [Titel: Leseziele]

[Infobutton:

- erneutes Lesen: Texte müssen teilweise erneut gelesen werden, um Inhalte besser zu erfassen.
- Neue Blickwinkel: Texte aus unterschiedlichen Perspektiven betrachten, um tiefere Zusammenhänge zu verstehen.
- Anpassung von Strategien: Leseansätze müssen bei komplexen Aufgaben flexibel angepasst werden.
- Ressourcenwahrnehmung: Konzentration und Emotionen im Verlauf des Leseprozesses regelmäßig überprüfen.
- Anpassung des Leseverhaltens: Eigenes Verhalten gemäß Ressourcen und Anforderungen anpassen.
- Fähigkeitsverbund: Komplexe Leseprozesse erfordern einen Zusammenschluss verschiedener Fähigkeiten zur zielgerichteten Steuerung]

Folie 14 [Titel: Aufgabe: Leseziele]

[Text: Beim Scrollen in den sozialen Medien entdecken Sie zufällig folgendes Gedicht:]

[Infobutton: Phone (by Sascha Schirmmacher)

Phone ewige Verbindung zu dir
getrennt aufeinanderbezogen
zu gleicher Zeit existierend, verwoben



Dieses Produkt ist unter der Lizenz [CC BY SA 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) veröffentlicht. Von der Lizenz ausgenommen sind Logos, Zitate sowie anders gekennzeichnete Materialien und Abbildungen. Die Urheber:innen sollen bei der Weiterverwendung wie folgt angegeben werden: Sascha Schirmmacher, Anastasia Keppler, Moritz Jörgens, Kompetenzverbund lernen:digital, entstanden im Projektverbund DigiNICs.



in ausbleibenden Gesten, Texistenz
behaupten wir uns ständig, aktualisieren
unsere Verbindung in Bestätigung
gehalten, gebeugt vor der möglichen Welt
entgangen, entlang langen Language,
Lounge, Lagune,
partiell emotionaler Aufenthalte.

Was machst du in meiner Hosentasche?
obwohl ich dich gerne bei mir hätte.
Wie sehnsuchtsvoll sein, schwelgend in Abwesenheit?
wie dich vermissen, wenn du doch da bist?]

Folie 15 [Titel: Aufgabe: Leseziele]

[Text: Sie lesen das Gedicht zunächst beiläufig – ohne konkreten Zweck. Beim Lesen stellen Sie fest, dass es thematisch gut zu einer Unterrichtseinheit passt, die Sie in der nächsten Stunde mit Ihren Schülerinnen und Schülern zum Thema „digitale Nähe und Distanz“ planen. Sie überlegen, es im Unterricht einzusetzen – und lesen das Gedicht noch einmal.]

Folie 16 [Titel: Aufgabe: Leseziele]

[Text:

- Wie hat sich Ihre zweite Lektüre von der ersten unterschieden?
- Was haben Sie konkret getan, um Ihre Lektüre dem neuen Ziel anzupassen?
- Welche Lesestrategien haben Sie dabei (unbewusst) aktiviert?]



Dieses Produkt ist unter der Lizenz [CC BY SA 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) veröffentlicht. Von der Lizenz ausgenommen sind Logos, Zitate sowie anders gekennzeichnete Materialien und Abbildungen. Die Urheber:innen sollen bei der Weiterverwendung wie folgt angegeben werden: Sascha Schirrmacher, Anastasia Keppler, Moritz Jörgens, Kompetenzverbund lernen:digital, entstanden im Projektverbund DigiNICs.

Folie 17 [Titel: Zusammenfassung]

[Text: Selbstregulation beim Lesen bedeutet, dass Leserinnen und Leser ihr Denken, ihre Motivation, ihre Emotionen und ihr Verhalten so steuern, dass sie ihre Leseziele erreichen. Dabei geht es nicht nur darum, passende Lesestrategien einzusetzen, sondern auch darum, das eigene Verständnis immer wieder zu überprüfen, mit Frustrationen umzugehen und die eigene Aufmerksamkeit gezielt zu lenken. Besonders beim digitalen Lesen – wenn viele unterschiedliche Texte gelesen, miteinander verknüpft und bewertet werden müssen – ist es wichtig, den Überblick zu behalten, Zwischenergebnisse einzuordnen und den eigenen Leseprozess aktiv zu steuern. Selbstregulation umfasst daher die Planung, Überwachung und Anpassung des gesamten Lesevorgangs.]

Folie 18 [Titel: Impuls zum Mitnehmen]

[Text: Selbstregulation ist die Fähigkeit, eigene Gedanken, Emotionen und Handlungen zielgerichtet zu steuern, um Herausforderungen effektiv zu meistern.]

Schüler und Schülerinnen sollen unterstützt werden, Strategien zu entwickeln, um ihre Lernprozesse und Emotionen selbstständig zu kontrollieren. Dies stärkt nicht nur die Eigenverantwortung, sondern auch die Fähigkeit, Herausforderungen langfristig selbstständig zu bewältigen.]

Folie 19 [Titel: Literatur]

[Text: Goldhorn, M. (2020). Park. Suhrkamp.]

Kroker, B. (2021). Selbstgesteuertes Lernen in der Schule: Infos und Tipps [Blogbeitrag]. Betzold. <https://www.betzold.de/blog/selbstgesteuertes-lernen/#6>

Panadero, E., & Alonso-Tapia, J. (2014). How Do Students Self-Regulate? Review of Zimmerman's Cyclical Model of



Dieses Produkt ist unter der Lizenz CC BY SA 4.0 veröffentlicht. Von der Lizenz ausgenommen sind Logos, Zitate sowie anders gekennzeichnete Materialien und Abbildungen. Die Urheber:innen sollen bei der Weiterverwendung wie folgt angegeben werden: Sascha Schirmmacher, Anastasia Keppler, Moritz Jörgens, Kompetenzverbund lernen:digital, entstanden im Projektverbund DigiNICs.





lernen:digital
Kompetenzzentrum
Sprachen/Gesellschaft/Wirtschaft

Self-Regulated Learning. Anales de Psicología, 30(2), 450–462.
<https://doi.org/10.6018/analesps.30.2.167221>

Philipp, M. (2025). Lesen Digital. Beltz Juventa.]



Dieses Produkt ist unter der Lizenz CC BY SA 4.0 veröffentlicht. Von der Lizenz ausgenommen sind Logos, Zitate sowie anders gekennzeichnete Materialien und Abbildungen. Die Urheber:innen sollen bei der Weiterverwendung wie folgt angegeben werden: Sascha Schirmacher, Anastasia Keppler, Moritz Jörgens, Kompetenzverbund lernen:digital, entstanden im Projektverbund DigiNICs.