

Wenn – dann – Plan

Angesprochene Kompetenzbereiche			
Kompetenzbereich	Kompetenzbeschreibung		
ARBEITSWEISE (LFS 3, 5) SELBSTSTEUERUNG (LFS 2, 4)	• Ich kann zur Lösung von Problemen Strategien anwenden. • Ich kann problemvermeidende Strategien entwickeln. • Ich kann einfache Ziele formulieren. • Ich kann mein Handeln analysieren.		
Unterrichtsgeschehen			
Zeitbedarf:	Vor dem Unterricht: 5 Minuten	Nach dem Unterricht: 5 Minuten	Im Unterricht: 30 Minuten
Ziele:	SuS sollen eine Strategie erlernen, mit der sie sich selbst besser steuern können. Mit der Technik soll der rational denkende Teil des Gehirns, der präfrontale Kortex aktiviert werden. Dieser verweist den lustbetonten Teil des Gehirns, welcher auf eine umgehende Belohnung aus ist, in die Schranken und hält zu zielgerichtetem, planvollem Handeln an. Die Lücke zwischen der Handlungsabsicht und tatsächlichem Handeln soll geschlossen werden. Der „Wenn – dann – Plan“ koppelt eine Handlungsabsicht an eine spezifische Situation, sodass eine neue Routine trainiert wird.		
Material und Medien	Tischkarten (Moderationskarten)		
Rahmenbedingen	„Wenn – dann – Pläne“ können frontal mit der ganzen Klasse oder gezielt in Lernberatungsgesprächen mit den Lernberatern eingeübt werden. Eine kontinuierliche Anwendung steigert die Wirksamkeit. Eine schriftliche Reflexion z.B. in der Lernagenda macht den Lernfortschritt für die SuS sichtbar und motiviert sie bei Erfolgen „dran zu bleiben“.		
Vorbereitung:	-		
Ablauf	SuS suchen sich ein Ziel für den Unterricht aus, welches mit der Verbesserung der Selbststeuerung zu tun hat (z.B. „Ich warte mit meiner Antwort bis mich der Lehrer aufruft.“ „Ich möchte mich nicht von meinem Smartphone ablenken lassen.“). Als zweiten Schritt erarbeiten die SuS einen „Wenn – dann – Satz“ zu ihrem Ziel. „Immer wenn mir eine Antwort einfällt, dann melde ich mich und warte bis ich aufgerufen werde.“, „Immer wenn ich mein Smartphone aus der Hosentasche heraushole, dann stecke ich es direkt ohne darauf zu schauen einfach wieder in die andere Hosentasche rein.“. Nachdem sich die SuS einen „Wenn – dann -Satz“ erarbeitet haben, gestalten sie sich ein Merkkärtchen für ihren Arbeitsplatz. Dieses Merkkärtchen soll die SuS im Unterricht an ihr Ziel erinnern. Am Ende der Stunde bzw. des Tages sollen die SuS ihr Verhalten in Bezug auf ihre Selbststeuerung reflektieren. Wirksam werden die „Wenn – dann – Sätze“, sobald die SuS es schaffen sich an die Aufforderung des Satzes zu halten. Durch das Erleben merken sie, dass sie ihre Impulse kontrollieren können. Auch sollten die Lernberater mit den SuS über ihre „Wenn – dann – Sätze“ sprechen. Weitere Beispiele für „Wenn – dann – Sätze“: - „Immer wenn die Lehrperson sagt: „Emma sei ruhig!“, dann presse ich meine Lippen aufeinander und bin still.“ - „Immer wenn die Lehrperson spricht, schaue ich sie an und höre aufmerksam zu.“ - „Immer wenn ich hibbelig werde, dann balle ich dreimal die Fäuste.“ - „Immer wenn ich während dem Unterricht zum Mülleimer gehen will, dann lege ich meinen „Müll“ zur Seite und hebe zweimal das		

	linke Bein.“ - „Immer wenn Mathilda mich im Unterricht anquasselt, dann sage ich: „Sage es mir in der Pause.“.“ Ein „Wenn – dann – Satz“ kann auch zu einem „Wenn – dann – Plan“ erweitert werden. So können sich die SuS ein Ziel aufstellen (z.B. „Ich will mich besser organisieren können.“) und mehrere „Wenn – Dann – Sätze“ formulieren, welche der Zielerreichung dienen. Z.B. „Immer wenn ich mit den Hausaufgaben fertig bin, dann stecke ich sie gleich in meinen Schulranzen.“, Immer wenn das Abendessen vorbei ist, dann nehme ich den Stundenplan zur Hand und packe den Schulranzen für den nächsten Tag.“, Immer wenn die Lehrerin die Hausaufgaben an die Tafel schreibt, dann nehme ich mein Hausaufgabenheft und schreibe diese ab.“, „Immer wenn die Offene Lernzeit (OLZ) vorbei ist, mache ich meine Wochenaufgaben in die richtige Mappe.“, „Immer wenn ich die korrigierten Wochenaufgaben zurück bekomme, ordne ich sie nach Fächern in meinen OLZ – Ordner ein.“)..... Tipp: Es ist ratsam, dass die SuS mit einem „Wenn – dann – Satz“ beginnen. Formulieren Sie mit den SuS nicht, was sie nicht mehr tun möchten, sondern, was die SuS stattdessen tun wollen. Als weitere Strategie kann das Führen von Strichlisten eingeführt werden. Die Motivation der SuS kann durch den „Wettbewerb gegen seine eigenen Impulse“ gesteigert werden. Die SuS erstellen z.B. eine Tabelle: <table border="1"> <tr> <td>Wie oft ist die Situation des „Wenn – dann – Satzes“ eingetreten?</td><td>Wie oft habe ich es geschafft, mich an meine Handlungsvorgaben zu halten?</td></tr> <tr> <td></td><td></td></tr> </table>	Wie oft ist die Situation des „Wenn – dann – Satzes“ eingetreten?	Wie oft habe ich es geschafft, mich an meine Handlungsvorgaben zu halten?		
Wie oft ist die Situation des „Wenn – dann – Satzes“ eingetreten?	Wie oft habe ich es geschafft, mich an meine Handlungsvorgaben zu halten?				

Reflexionsphase und Transfer

Transfer- / Reflexionsfragen im Gespräch mit den Schülern	• Haben Sie es geschafft einen für sie passenden „Wenn – dann – Satz“ zu formulieren? • Kamen Sie in eine Situation, in welcher Sie den „Wenn – dann – Satz“ anwenden konnten? • Konnten Sie ihr Handeln so ausführen, wie es der „Wenn – dann – Satz“ vorgibt? • Welche Fähigkeiten sind nötig, damit diese Übung gelingt? • Wo brauchen Sie diese Fähigkeiten beim Lernen? • Entwickeln Sie als Hausaufgabe einen „Wenn – dann – Satz“ für das Praktikum.
Fragen zur Nachbereitung für die Lehrkraft	• Gab es Störfaktoren? • Wie können Sie das Üben mit den „Wenn – dann – Sätzen“ kontinuierlich in ihrem Unterricht fördern? • Was möchten Sie beim nächsten Mal ändern? • Wie können die erfahrenen Teilkompetenzen in anderen Unterrichtssituationen berücksichtigt werden? • Wie können Sie ihre Teamkollegen über das Arbeiten mit „Wenn – dann – Sätzen / Plänen“ informieren?