

LSN Schule: Fragebogen zur Lernstrategie-Nutzung

Skalenübersicht und Codierleitfaden

(Martin, 2015)

Name Variable	Skalen, Teilskalen und Items (Alle Skalen 5-stufig (1-5); Antwortkategorien: sehr selten, selten, manchmal, oft, sehr oft)	Nr. im FB LSN Schule	Polung Item
LS_TOT	Gesamtskala Lernstrategie-Nutzung		
	(KOG, METAKOG, RES, MOT)		
LS_KOG _TOT	Kognitive Lernstrategien		
LS_ORG	Organisation und Strukturierung des Stoffs verbessern		
1.	Wenn ich auf eine Prüfung lernen muss, mache mir eine kurze Zusammenfassung.	1	+
2.	Ich erstelle oft Zeichnungen oder Skizzen um zu sehen, wie die Dinge zusammengehören.	2	+
3.	Ich unterstreiche in Sachtexten die wichtigen Stellen (wenn ich das darf).	3	+
LS_ZSH	Zusammenhänge herstellen		
1.	Wenn ich etwas Neues lerne, versuche ich herauszufinden, was man mit diesem Wissen anfangen kann (Was ist der praktische Nutzen?).	4	+
2.	Ich frage mich, wie das, was ich neu lerne, mit dem zusammenhängt, was ich bisher wusste.	5	+
LS_KHF	Kritisches Hinterfragen von Informationen		
1.	Ich überlege mir, ob das, was ich lerne oder höre, logisch ist.	6	+
2.	Ich überlege mir, ob es für das, was ich lese oder höre, noch andere Erklärungen geben könnte.	7	+
LS_EWI	Effizient wiederholen und festigen		
1.	Statt ein Mal am Stück lange zu lernen, verteile ich die Arbeit auf mehrere Tage.	9	+
2.	Ich wiederhole Dinge (wie z.B. Fremdsprachen-Vokabeln) in kleinen Portionen, aber regelmässig (jeden Tag 10-15 min).	8	+

Name Variable	Skalen, Teilskalen und Items	Nr. im FB LSN Schule	Polung Item
LS_MK_TOT	Metakognitive Lernstrategien		
LS_LW	<i>Lernwissen aufbauen und erweitern</i>		
1.	Ich versuche mehr darüber zu erfahren, wie unser Gehirn funktioniert (indem ich Bücher oder Magazine lese, Fernsehsendungen schaue, die Lehrperson frage usw.).	10	+
2.	Ich frage gute Lerner, wie sie lernen und versuche es auch so zu machen.	11	+
LS_WSA	<i>Wissen über sich selbst aufbauen</i>		
1.	Ich beobachte mich beim Lernen immer wieder selbst.	12	+
2.	Wenn mein Lernen nicht gut läuft, versuche ich etwas zu ändern und beobachte, ob es dann besser geht.	13	+
LS_PUA	<i>Lernprozesse steuern: Lernen planen, überwachen, auswerten</i>		
1.	Bevor ich mit der Arbeit beginne, setze ich mir klare Ziele.	14	+
2.	Ich beginne mit der Arbeit ohne gross zu überlegen und zu planen.	15	-
3.	Während dem Lernen kontrolliere ich, ob ich immer noch auf dem richtigen Weg bin.	16	+
4.	Wenn ich mit der Arbeit aufhöre, kontrolliere ich, ob ich meine Ziele erreicht habe.	17	+

Name Variable	Skalen, Teilskalen und Items	Nr. im FB LSN Schule	Polung Item
LS_RES_TOT	Ressourcenorientierte Lernstrategien (Stützstrategien)		
LS_RES_INT	Interne ressourcenorientierte Lernstrategien		
LS_PESA	Positive Einstellung zu Stoff und Anstrengung		
1.	Ich strenge mich auch dann an, wenn mir der Stoff zuerst überhaupt nicht liegt.	18	+
2.	Um Erfolg zu haben, bin ich bereit mehr für die Schule zu arbeiten als Andere.	19	+
LS_EHO	Energiehaushalt optimieren: Erholung und Pausen		
1.	Ich schlafe genug.	20	+
2.	Ich mache jede Stunde eine kurze Pause.	22	+
3.	Wenn ich merke, dass ich müde werde, lege ich mich kurz hin (Turboschlaf von höchstens 20 min).	23	+
LS_ZEM	Zeitmanagement: Lernzeit einteilen		
1.	Beim Lernen mache ich mir einen realistischen Zeitplan.	24	+
2.	Ich achte darauf, dass ich am Tag vor einer Prüfung genug Zeit habe, um den ganzen Stoff noch einmal zu repetieren.	25	+
LS_AVS	Antizipation von Schwierigkeiten		
1.	Ich überlege mir vor einer Prüfung oder einem Vortrag, was ich mache, wenn es nicht gut läuft.	39	+

Name Variable	Skalen, Teilskalen und Items	Nr. im FB Teil 2	Polung Item
LS_RES_EXT	Externe ressourcenorientierte Lernstrategien		
LS_LUMO	Lernumgebung optimieren		
1.	Ich lerne an einem Platz, an dem ich mich gut auf den Stoff konzentrieren kann.	26	+
2.	Mein Arbeitsplatz ist so eingerichtet, dass ich alles schnell finden kann.	27	+
3.	An meinem Arbeitsplatz zuhause vermeide ich Ablenkung durch TV, Radio, Computer oder Handy/Smartphone (inkl. Facebook, Twitter, sms, WhatsApp, usw.)	21	+
4.	Ich bitte meine Mitmenschen (Familie, Freunde) mich während meiner Arbeitszeit nicht zu stören.	42	+
LS_KOOP	Lernen mit anderen Personen		
1.	Ich lerne zusammen mit Anderen.	28	+
2.	Ich nehme mir Zeit, um mit Mitschülern/ Mitschülerinnen oder jemandem aus meiner Familie über den Stoff zu diskutieren.	29	+
LS_INF	Weitere Informationen suchen		
1.	Ich suche in Büchern oder im Internet nach mehr Informationen, wenn mir etwas noch nicht ganz klar ist.	30	+
2.	Wenn ich Wörter nicht verstehe, so schlage ich im Internet oder in einem Wörterbuch nach.	31	+

Name Variable	Skalen, Teilskalen und Items	Nr. im FB Teil 2	Polung Item
LS_MOT_TOT	Motivationale Lernstrategien		
LS_SBE	Selbstbelohnung		
1.	Wenn ich mein Tagesziel erreicht habe, belohne ich mich selbst mit etwas Kleinem.	32	+
LS_EXT	Extrinsische Motivatoren		
1.	Ich denke daran, was ich mit einer guten Schulbildung alles machen kann.	33	+
2.	Ich denke an das gute Gefühl, das ich habe, wenn ich besser bin als Andere.	34	+
3.	Um mich zu motivieren denke ich an das Lob meiner Eltern, Lehrpersonen oder Freunde, wenn ich gute Noten mache.	40	+
LS_SSW	Stärkung der Selbstwirksamkeit		
1.	Ich denke an die vielen Dinge, die ich schon gelernt habe.	35	+
LS_UMEM	Umgang mit Erfolg und Misserfolg		
1.	Wenn ich eine schlechte Note mache, denke ich, dass ich einfach Pech hatte und es das nächste Mal besser gehen wird.	36	+
2.	Ich sage mir, dass Fehler zum Leben gehören und ich viel aus Fehlern lernen kann.	37	+
LS_UEKR	Motivationskrisen überwinden		
1.	Wenn es hart wird, sage ich mir, dass ich es noch schaffen kann, wenn ich jetzt durchbeisse.	38	+
LS_INTM	Intrinsische Motivation steigern		
1.	Wenn ich wählen kann, wähle ich (Lern-)Aufgaben, die mich wirklich interessieren und in die ich voll eintauchen kann und nicht solche, die möglichst schnell fertig sind.	41	+