Otto Hahn
Gymnasium Nagold

Fit für die Kursstufe

Dieses Exemplar gehört:

_____

Team der Module: Fit für die Kursstufe
Otto-Hahn-Gymnasium Nagold
Europaplatz 3
72202 Nagold

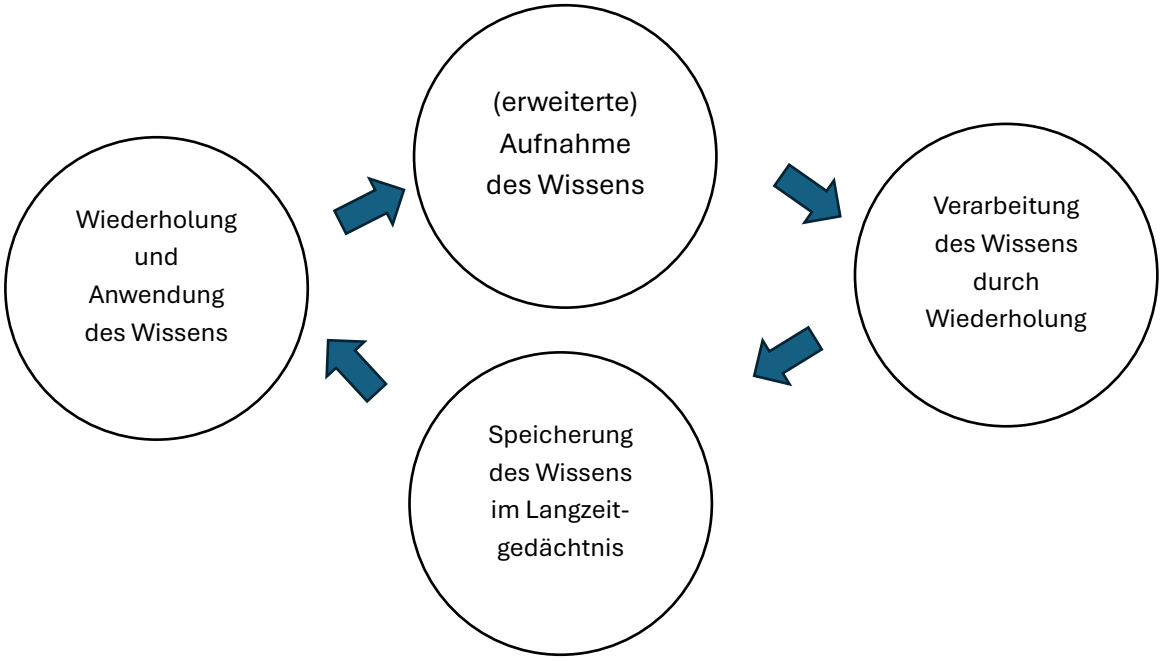
Entdecke dein Talent.

Modul 1: Lernmethoden und Lernstrategien 2
Modul 2: Selbstwirksamkeit und Motivationstechniken 8
Modul 3: Wochenplanung und Zeitmanagement 12
Modul 4: „Das wirft mich doch nicht um!“ Resilienz oder die Kunst die Ruhe zu bewahren 18
Modul 5: GFS in der Kursstufe 22
Modul 6: Wissenschaftliche Texte lesen 28

Modul 1: Lernmethoden und Lernstrategien

1. Was heißt eigentlich „nachhaltiges Lernen“?

- Wissen, das nicht nur kurzfristig (z. B. nur für eine Klausur) zur Verfügung steht, sondern fest im Langzeitgedächtnis verankert ist und immer wieder abgerufen werden kann.
- Dieses Lernen führt zur Vergrößerung des Wissens, erweitert den Horizont und kann genutzt werden, um weiteres Wissen zu erwerben und zu vertiefen.



- Beste Wiederholung:
  am gleichen Tag – nach einem Tag – nach einer Woche – nach 30 Tagen – nach 90 Tagen

2. Mini-Test zum Thema „Lernen“ (nach: https://www.psychoprofil.pl/de/testy/growth-mindset)

	Stimme zu	Weder noch	Stimme nicht zu
Intelligenz kann durch Lernen und Anstrengung erheblich entwickelt werden.			
Ich vermeide Situationen, in denen ich dumm aussehen könnte.			
Ich mag Herausforderungen, auch wenn ich Fehler riskiere.			
Kritik und Feedback helfen mir, mich weiterzuentwickeln.			
Der Erfolg anderer inspiriert mich, anstatt mich zu entmutigen.			
Anstrengung ist der Weg zur Meisterschaft, kein Zeichen von Schwäche.			
Scheitern ist eine Lernchance, kein Beweis für mangelnde Fähigkeit.			
Ich mache lieber das, was ich kann, als neue Dinge auszuprobieren.			
Wirklich talentierte Menschen müssen sich nicht besonders anstrengen.			

3. Fixed or growth mindset

Fixed mindset

Def. Statisch festgelegtes Selbstbild

Grundüberzeugung, dass Verhaltenstendenzen und Leistungspotential weitgehend als angeborene Merkmale von Beginn an festgelegt sind. Selbstbilder können nach Lebensbereichen variieren. Misserfolge bestätigen die eigene Überzeugung. Man vergleicht sich oft und schätzt sich falsch ein.

Typische Sätze:

- Ich kann das nicht.
- Entweder ich bin gut in etwas oder nicht.
- Schon meine Eltern waren nicht gut in diesem Fach.
- Mein Potential ist durch meine Fähigkeiten und meine Intelligenz vorbestimmt.
- Misserfolg zeigt die Grenzen meines Erfolges.
- Ich mag keine Herausforderungen.
- Feedback und Kritik nehme ich persönlich.
- Ich halte mich an das, was ich kann.
- Frustriert mich etwas, gebe ich auf.

Growth mindset

Def. Dynamisches Selbstbild

Grundüberzeugung, dass das eigene Leistungspotential nur durch stetige Übung sichtbar und verbessert wird. Verhaltenstendenzen sind veränderbar. Selbstbild variiert. Man lernt gerne Neues. Misserfolge spornen einen an besser zu werden. Fähigkeiten werden richtig eingeschätzt. Man vergleicht sich weniger.

Typische Sätze:

- Misserfolg ist eine Chance zu wachsen.
- Meine Anstrengungen und meine Haltung führen zum Erfolg
- Erfolg anderer inspiriert mich.
- Herausforderungen helfen mit besser zu werden.
- Ich liebe es neue Dinge auszuprobieren.
- Wenn ich mir vornehme etwas zu lernen, kann ich das schaffen.
- Feedback und Kritik machen mich besser.

Vom fixed zum growth mindset

Neue Sätze als Mindset – Veränderung:

- Ich kann das **NOCH** nicht. Ich werde daran arbeiten. Schritt für Schritt.
- Ich schaffe das.
- Wenn ich es wirklich will, werde ich das schaffen.
- Fehler sind Helfer
- Ich gebe mein Bestes.

Weitere Ideen:

- Lernerfolge sichtbar machen z.B. Checklisten, To-Do-Listen, ...
- Feedback einholen und positiv damit arbeiten.

4. Lernpräferenzen und passende Lernstrategien

Lesen

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____
11. _____

Hören

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____
11. _____

Bilder

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____
11. _____

Reading and Writing

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____
11. _____

Mein Ergebnis:

(erstellt mit: M365 Copilot, Prompt: *„Erstelle mit den Informationen eine Mindmap für Personen von 16 bis 18 Jahren.“*)

5. Mit KI das Lernen unterstützen

- Komplexe Inhalte verständlich erklären lassen
  - Fachbegriffe erklären lassen und so lange nachfragen, bis man es verstanden hat
  - Aus Texten zunächst eigene Kernaussagen herausarbeiten und dann kontrollieren lassen.

- KI als Tutor nutzen, z. B. bei Aufsätzen oder Texten
  - Aufsätze oder Texte in der Fremdsprache selbst schreiben
  - KI als Korrekturhilfe nutzen; Prompt: „Gib mir als Lehrer für folgendes Fach Feedback, ob ich die Methode / den Aufbau (evtl. einfügen) richtig angewandt habe."

- Übungsmaterial erstellen, um Wissen abzurufen und nicht nur zu konsumieren:
  - Quizfragen oder Klassenarbeiten zum Lernstoff erstellen
  - Karteikarten: Erst selbst schreiben, da hier schon das Lernen beginnt, und erst danach kontrollieren lassen
  - Exzerpte zum Lernposter gestalten lassen

- Individuelle Lernpläne mit Wiederholungsphasen schreiben lassen

<u>Weitere Tipps aus der Gruppe:</u>

Aber Achtung:

- ***KI-Antworten können fehlerhaft und / oder unvollständig sein. Deshalb ist es wichtig, die Inhalte kritisch zu überprüfen, etwa durch einen Abgleich mit dem Unterricht und der Fachliteratur.***
- ***KI soll den Lernprozess unterstützen und nicht das Denken abnehmen. KI dient der Unterstützung!***
- ***Die Regeln der Schule hinsichtlich des Einsatzes von KI beachten.***

Der Einsatz von Chatbots ist vielfältig. Entscheidend dabei ist, dass sie nicht als Denkersatz eingesetzt werden, sondern als kritischer Freund, der zum Nachdenken anregt.

Klaus Zierer, Professor für Schulpädagogik

(https://deutsches-schulportal.de/bildungsforschung/wann-ki-beim-lernen-hilft-und-wann-sie-schadet/9

6. Lernen mit anderen

- ca. 2–4 Personen
- Teilnehmende sorgfältig auswählen, sodass man sich gegenseitig ergänzt
- Möglicher Ablauf:
  - Absprache über Themen im Vorfeld
  - Jeder bereitet sich auf das Thema vor.
  - Gemeinsame Besprechung des Themas mit Fragen aus der Gruppe
  - Gemeinsam: Aufgaben rechnen, Aufsatzformate schreiben, gegenseitig abfragen …
- Tipps:
  - Zeitwächter, Lernwächter … bestimmen
    - Beim Rechnen von Aufgaben, Schreiben usw. nur zugelassene Hilfsmittel verwenden.

7. Lernen am richtigen Ort und ohne Störung

- Aufgeräumter Schreibtisch
- Vor Beginn des Lernens lüften und auch zwischendurch in den Pausen
- Störungsquellen beseitigen, z. B. Smartphone ausschalten, Zettel mit „Bitte nicht stören“ an die Tür hängen sowie Fernseher und Musik ausschalten

- Nach dem Lernen Schreibtisch aufräumen. Dies motiviert für den nächsten Tag!

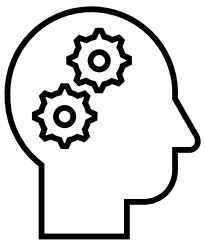
8. Lernen und der Körper

Schlaf- und Wachrhythmus einhalten
=> Power-Napping

- Bewegung
- Richtige Ernährung
- Überlegung: Wann bin ich am Tag am leistungsfähigsten? (meist nicht direkt nach dem Essen…)

https://www.nordsee-internat.de/artikel/nsi-lerntipp-nr-7-lernen-braucht-kopffutter.html

Kurzform für den Kopf:



Wiederholung – Wiederholung – Wiederholung

NOCH – ist das Zauberwort

Lernpräferenz(en) kennen

Fehler sind da, um daraus zu lernen.

Ich suche mir Hilfe, wenn es nicht klappt.

Modul 2: Selbstwirksamkeit und Motivationstechniken

Motivation ist nicht einfach etwas, das man „hat“ oder „nicht hat“. Gerade in der Kursstufe gibt es Tage, an denen man konzentriert arbeitet – und andere, an denen schon der erste Schritt schwerfällt. Entscheidend ist deshalb nicht, ständig motiviert zu sein, sondern zu wissen, wie man ins Handeln kommt und das eigene Lernen beeinflussen kann.

1. Selbstwirksamkeit – „Mein Handeln macht einen Unterschied“

Selbstwirksamkeit bedeutet: Ich traue mir zu, durch mein eigenes Handeln etwas bewirken zu können. Dabei geht es nicht um den Gedanken „Ich kann alles“, sondern um die realistische Erfahrung: Durch Übung, passende Strategien, Unterstützung und Ausdauer kann ich Fortschritte machen.

Vom Wunsch zur Selbstwirksamkeit

Ich will das schaffen. → Ich traue mir zu, dass ich es schaffen kann. → Ich habe einen Plan. → Ich setze ihn um. → Ich erlebe: Mein Handeln wirkt.

Beispiel:

Du hast in einer Klausur 5 Punkte geschrieben und möchtest dich verbessern. Die Note selbst kannst du nicht mehr ändern. Du kannst aber deine Fehler analysieren, früher mit dem Lernen beginnen, gezielt Aufgaben üben, Fragen stellen und deinen Lernplan einhalten.

Kurzer Selbstcheck

Denk an eine schwierige Situation, die du in letzter Zeit bewältigt hast – schulisch oder außerhalb der Schule.

- Was war schwierig?
- Was hast DU konkret getan, damit es geklappt hat?
- Was oder wer hat dir geholfen?
- Welche dieser Erfahrungen kannst du auf eine aktuelle schulische Herausforderung übertragen?

2. Was beeinflusst meine Motivation?

Motivation entsteht leichter, wenn mehrere Bedingungen zusammenkommen. Vier Fragen helfen dir dabei, herauszufinden, warum du bei einer Aufgabe gerade gut oder schlecht ins Handeln kommst.

Faktor	Frage	Beispiel
Bedeutsamkeit	Wofür mache ich das?	Ich erkenne einen Sinn oder ein persönliches Ziel.
Kompetenz	Traue ich mir Fortschritt zu?	Ich weiß, wie ich anfangen kann und erlebe kleine Erfolge.
Autonomie	Was kann ich selbst beeinflussen?	Ich entscheide über Lernweg, Reihenfolge oder Zeitpunkt mit.
Beziehung	Wer unterstützt mich?	Ich kann jemanden fragen, gemeinsam lernen oder Feedback erhalten.

Dein Motivations-Check

Wähle ein Fach oder eine Aufgabe, bei der du gerade wenig Motivation hast. Bewerte jeden Faktor von 0 (= fehlt völlig) bis 5 (= sehr stark vorhanden).

Bedeutsamkeit: 0 1 2 3 4 5

Kompetenz: 0 1 2 3 4 5

Autonomie: 0 1 2 3 4 5

Beziehung: 0 1 2 3 4 5

Wo liegt dein niedrigster Wert? Genau dort könnte dein größter Hebel liegen.

Merksatz

Nicht: „Ich bin unmotiviert.“ Sondern: „Welche Bedingung fehlt mir gerade – und was kann ich daran verändern?“

3. Circle of Control – konzentriere dich auf deinen Einflussbereich

Ein Teil unseres Stresses entsteht dadurch, dass wir viel Energie auf Dinge verwenden, die wir nicht oder kaum beeinflussen können. Selbstwirksamkeit wächst, wenn du deine Aufmerksamkeit bewusst auf den eigenen Handlungsspielraum richtest.

Nicht direkt in meiner Hand	In meiner Hand
Wie schwer die Klausur wird	Wann ich anfange
Welche Note andere schreiben	Wie und was ich übe
Ob ich jedes Thema interessant finde	Ob ich Hilfe hole
Was gestern passiert ist	Ob mein Smartphone neben mir liegt
Wie andere sich verhalten	Ob ich meine Fehler analysiere

4. Vom Vorsatz zum konkreten Plan

„Ich muss mehr lernen“ oder „Ich will mich mehr anstrengen“ klingt vernünftig, ist aber zu ungenau. Je konkreter du festlegst, wann und wie du handelst, desto leichter wird der Start.

Wenn–Dann-Plan

Wenn [konkrete Situation/Zeitpunkt] eintritt, dann [konkrete Handlung].

Beispiel: Wenn ich montags und donnerstags um 17 Uhr zu Hause bin, dann lege ich mein Handy in die Küche und bearbeite 25 Minuten Matheaufgaben.

Ein guter Plan beantwortet vier Fragen:

- Wann beginne ich?
- Wo arbeite ich?
- Was genau mache ich?
- Wie lange bzw. bis zu welchem klaren Zwischenziel?

Tipp:

Plane lieber einen kleinen Schritt, den du wirklich umsetzt, als einen perfekten Plan, der nach zwei Tagen scheitert.

5. Motivationstechniken für den Schulalltag

Du musst nicht auf Motivation warten. Oft entsteht Motivation erst, nachdem du begonnen und einen ersten Fortschritt erlebt hast. Die folgenden Techniken können den Einstieg erleichtern.

Die 5-Minuten-Regel: Nimm dir nur vor, fünf Minuten anzufangen. Danach darfst du bewusst entscheiden, ob du weitermachst. Häufig ist der Start die größte Hürde.

Aufgaben verkleinern: Nicht „Geschichte lernen“, sondern z. B. „S. 42–45 lesen und fünf Kernbegriffe notieren“. Kleine, sichtbare Schritte erhöhen das Gefühl von Kompetenz.

Fortschritt sichtbar machen: Hake erledigte Teilschritte ab, notiere Lernzeiten oder markiere, was du bereits sicher kannst. Fortschritt motiviert stärker als ein weit entferntes Endziel.

Ablenkung erschweren: Lege das Smartphone außer Reichweite, schalte Benachrichtigungen aus und bereite deinen Arbeitsplatz vor. Verlasse dich nicht nur auf Willenskraft.

Unterstützung nutzen: Frage frühzeitig nach, bilde eine kleine Lerngruppe oder erkläre jemand anderem einen Inhalt. Unterstützung ist kein Zeichen mangelnder Selbstständigkeit.

Erfolg richtig auswerten: Frage nach einer Klausur nicht nur: „Welche Note habe ich?“, sondern auch: „Was hat funktioniert? Was ändere ich beim nächsten Mal konkret?“

Wenn es nicht klappt …

Ein Plan, der nicht funktioniert, ist kein Beweis dafür, dass du „undiszipliniert“ bist. Prüfe stattdessen: War der Schritt zu groß? War der Zeitpunkt unrealistisch? Gab es zu viele Ablenkungen? Brauche ich Unterstützung? Passe anschließend den Plan an.

Der wichtigste Gedanke

Nicht auf Motivation warten. Den nächsten beeinflussbaren Schritt machen.

Checkliste: Mein 7-Tage-Experiment

Wähle eine reale Herausforderung aus deinem Schulalltag und teste deinen Plan sieben Tage lang. Es geht nicht um Perfektion, sondern darum herauszufinden, was bei dir tatsächlich funktioniert.

Das möchte ich verändern:

_____

Das kann ich selbst beeinflussen:

_____

Mein konkreter Wenn–Dann-Plan

Wenn _____

dann _____

Mein Motivations-Hebel

☐ Bedeutsamkeit – Sinn klären
☐ Kompetenz – kleinen Schritt wählen
☐ Autonomie – Spielraum nutzen
☐ Beziehung – Unterstützung holen

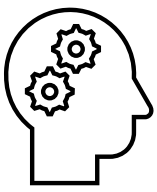
Nach sieben Tagen

Daran merke ich, dass es funktioniert hat:

_____

Das behalte ich bei / passe ich an:

_____



Kurzform für den Kopf

Was will ich erreichen? → Was kann ich beeinflussen?
→ Was ist mein nächster konkreter Schritt?

Modul 3: Wochenplanung und Zeitmanagement

Leitgedanke

Zeitmanagement bedeutet nicht, möglichst viel in einen Tag hineinzupressen. Es bedeutet, bewusst zu entscheiden, wofür du deine begrenzte Zeit und Aufmerksamkeit verwenden möchtest.

Mein Kopf – zwischen Chaos und Entspannt

Nimm dir ein paar Minuten Zeit,
um ehrlich für dich selbst zu reflektieren.
Es gibt keine richtigen oder falschen Antworten.
Dieser Bogen ist nur für dich.

1 Wie geht es mir gerade?

Wenn du an Schule, Abitur und deine Zukunft denkst: Wie fühlst du dich im Moment?

- ☐ Ich habe das meiste im Griff.
- ☐ Mal so, mal so.
- ☐ Ich fühle mich oft gestresst.
- ☐ Ich bin häufig überfordert.

2 Was beschäftigt mich?

Welche Themen nehmen gerade besonders viel Platz in deinem Kopf ein? (Mehrere Antworten möglich)

- ☐ Schule und Noten
- ☐ Abitur und Prüfungen
- ☐ Hausaufgaben und Lernen
- ☐ Hobbys (z. B. Sport, Musik ...)
- ☐ Freunde und Familie
- ☐ Führerschein
- ☐ Berufswahl und Zukunft
- ☐ Umzug oder Auszug
- ☐ Freizeit und Unternehmungen
- ☐ Sonstiges: _____

3 Wie voll ist mein Kopf?

Wie stark fühlst du dich aktuell belastet?
(1 = ganz entspannt, 10 = völlig überfordert)

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ganz entspannt — Völlig überfordert

4 Was macht mir Druck?

Was ist gerade mein größter Stressfaktor?

_____

_____

_____

_____

Was davon kann ich selbst beeinflussen – und was nicht?

_____

_____

_____

5 Was hilft mir, entspannter zu bleiben?

Was tut mir gut, wenn mir alles zu viel wird?
(Mehrere Antworten möglich)

- ☐ Sport oder Bewegung
- ☐ Freunde treffen
- ☐ Musik hören
- ☐ Zeit für mich
- ☐ Mit jemandem reden
- ☐ Einen Plan machen
- ☐ Einfach mal abschalten
- ☐ Sonstiges: _____

6 Mein nächster kleiner Schritt

Was könnte ich in den nächsten Tagen konkret tun, damit mein Kopf ein bisschen freier wird?

_____

_____

_____

Wer könnte mich unterstützen, wenn ich allein nicht weiterkomme?

_____

_____

_____

7 Mein Fazit

Was nehme ich aus diesem Fragebogen für mich mit?

_____

_____

_____

Was ist mir aktuell besonders wichtig?

_____

_____

_____

Von Überforderung zu Handlung: *Notiere Dir hier die für Dich einleuchtenden Schritte*

Die Balance zwischen Stress und Erholung – Parasympathikus und Sympathikus

Auswirkungen auf das Lernen:

Wenn der Parasympathikus aktiv ist	Wenn der Sympathikus aktiv ist

Position beziehen

- **JA 1 2 3 4 5 NEIN** Unter Druck lerne ich am besten.
- **JA 1 2 3 4 5 NEIN** Multitasking funktioniert bei mir.
- **JA 1 2 3 4 5 NEIN** Mein Handy neben mir stört mich nicht, solange ich es nicht
  - benutze.
- **JA 1 2 3 4 5 NEIN** Ein guter Lernplan muss möglichst genau sein.
- **JA 1 2 3 4 5 NEIN** Für eine gute Note muss man möglichst lange lernen.

Wo geht meine Zeit hin?

Bereich	Meine Schätzung	Tatsächlich	Überraschung?
Schule + Wege			
Lernen / Hausaufgaben			
Smartphone			
Schlaf			
Freizeit / Sport / Freunde			
Sonstiges			

Vom Aufschieben ins Anfangen

Prokrastination ist oft kein Wissensproblem. Wir wissen, was zu tun wäre – aber der Einstieg ist unangenehm, unklar oder zu groß.

- **5-Minuten-Regel:** Ich verpflichte mich nur zu fünf Minuten. Danach darf ich neu entscheiden.
- **Aufgabe verkleinern:** Nicht „Geschichte lernen“, sondern „Seiten 42–45 lesen und 5 Stichpunkte notieren“.
- **Timeboxing:** Ich reserviere einen festen Zeitraum für eine konkrete Aufgabe.
- **Pomodoro:** Konzentrierte Arbeitsphase + kurze Pause; Rhythmus an die eigene Konzentration anpassen.
- **Reibung erhöhen:** Handy außer Reichweite, Benachrichtigungen aus, unnötige Tabs schließen.
- **Start vorbereiten:** Material, Arbeitsplatz und ersten Arbeitsschritt vorher festlegen.

Markiere die Strategien, die zu Dir passen könnten? Fallen Dir weitere ein?

Wie funktioniert Lernen eigentlich?

Was klaut mir Fokus?

AUSSEN	INNEN	SELBST ERZEUGT
Handy, Nachrichten, Lärm, Menschen	Gedanken, Sorgen, Müdigkeit, Hunger	„Nur kurz …“, Tabs wechseln, Perfektionismus, Aufschieben
Bei mir besonders:	Bei mir besonders:	Bei mir besonders:

Achtsamkeit = Aufmerksamkeit steuern

Achtsamkeit bedeutet hier nicht, „an nichts zu denken“. Es bedeutet: merken, wo meine Aufmerksamkeit gerade ist, und bewusst entscheiden, wohin sie als Nächstes geht.

3-Minuten-Fokusübung

1. Setze dich stabil und bequem hin. Senke den Blick oder schließe die Augen.
2. Richte deine Aufmerksamkeit auf den Atem. Du musst ihn nicht verändern.
3. Wenn Gedanken auftauchen, bemerke sie kurz – ohne sie zu bewerten.
4. Richte die Aufmerksamkeit wieder auf den Atem.
5. Übertrage das Prinzip aufs Lernen: Ablenkung bemerken → Entscheidung treffen → zurück zur Aufgabe.

Mein persönlicher Fokusplan

Frage

WAS?

Was muss wirklich erledigt werden?

WAS ZUERST?

Was ist wichtig – und was nur laut?

WANN?

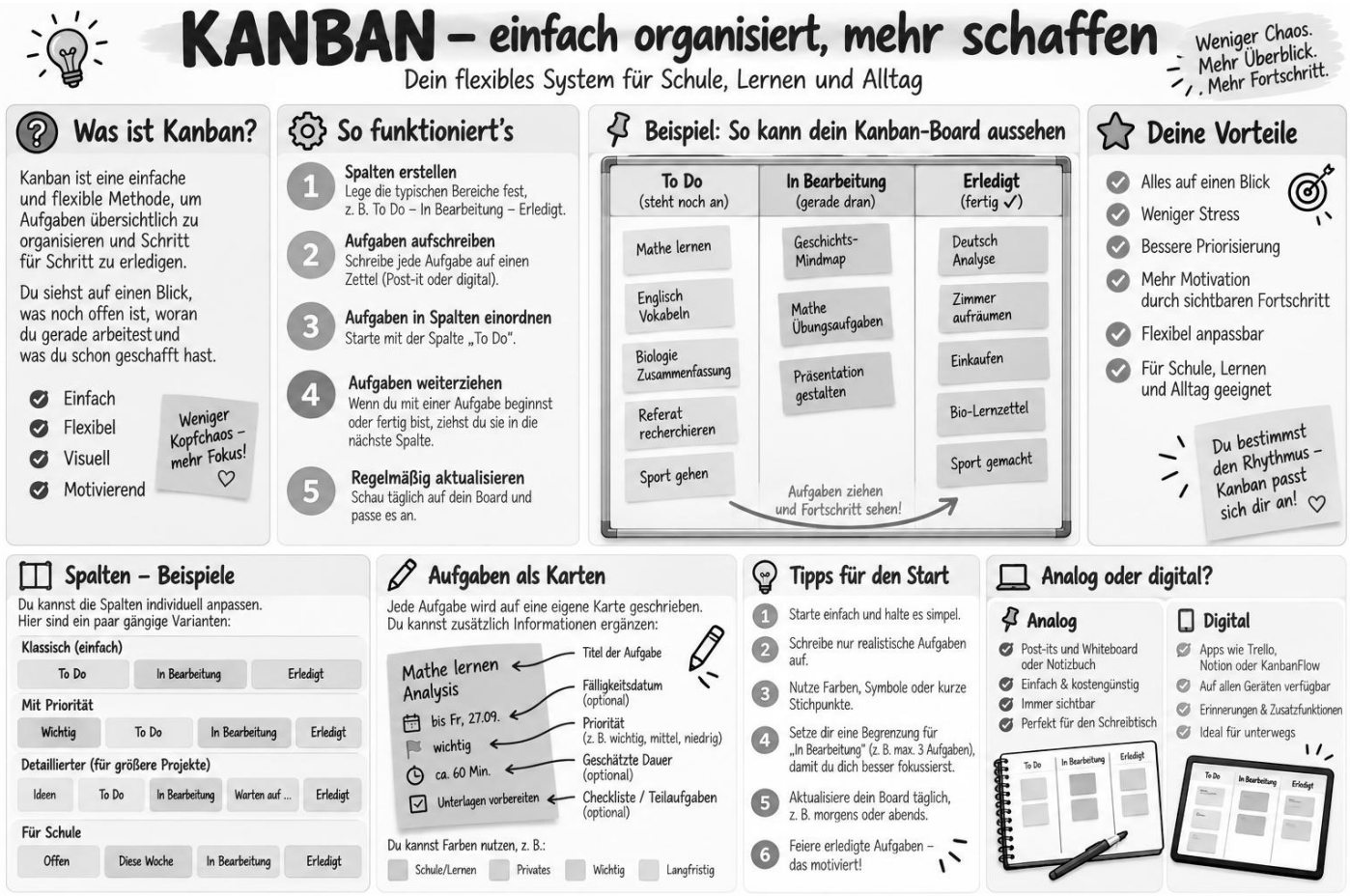
Wann beginne ich konkret?

WIE?

Welche Strategie nutze ich?

WAS STÖRT?

Welche Ablenkung verhindere ich vorher?



MEIN LERN- UND WOCHENPLAN

Woche vom: _____

bis: _____

Meine Woche

Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
06:00							
06:30							
07:00							
07:30							
08:30							
08:30							
09:30							
10:30							
10:00							
10:30							
11:00							
11:30							
12:00							
13:00							
13:30							
14:30							
14:30							
15:30							
15:00							
16:30							
16:30							
19:30							
17:30							
18:00							
18:30							
19:30							
20:30							
20:30							
21:30							
22:00							

Meine Prioritäten

1.
2.
3.
4.
5.

Meine Gewohnheiten

	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

To-Do Liste

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

Notizen

Wichtiges / Termine

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

Modul 4: „Das wirft mich doch nicht um!“ Resilienz oder die Kunst die Ruhe zu bewahren

Resilienz: Was ist das?

Der Begriff beschreibt die Fähigkeit eines Menschen, Krisen, Stress oder Rückschläge zu bewältigen, ohne langfristig Schaden zu nehmen. **Resilienz hilft dabei, sich nach schwierigen Erfahrungen wieder zu erholen und innerlich stabil zu bleiben.** Es ist die **psychische Widerstandskraft**, also die Fähigkeit, sich an belastende Situationen anzupassen und dennoch gesund zu bleiben.

Resilienz ist **keine feste Charaktereigenschaft**, sondern entwickelt sich im Laufe des Lebens weiter. Sie kann demnach also trainiert und durch innere wie äußere Faktoren gefestigt werden.

Sie hängt von persönlichen Einstellungen wie **Zuversicht, Selbstwirksamkeit und Problemlösefähigkeit** ab, aber auch von stabilen sozialen Beziehungen.

Resilienz bedeutet nicht, dass man immer stark sein muss oder Probleme allein lösen soll. Resilienz heißt:

- Belastungen und Stress früh wahrnehmen
- Die eigenen Stärken und Möglichkeiten nutzen
- Einen kleinen nächsten Schritt finden
- Unterstützung annehmen, wenn sie nötig ist
- Nach Rückschlägen wieder handlungsfähig werden

Stress, Unsicherheit und schwierige Phasen gehören zum Leben dazu. Entscheidend ist nicht, alles perfekt zu schaffen, sondern gut für sich zu sorgen und Hilfe zu nutzen.

Formen von Stress:

- Eustress: Guter Stress, der antreibt.
- Neutraler Stress: Eine Herausforderung, die da ist und bewältigt wird.
- Disstress: Negativer Stress, der krank macht. Hält der Zustand an, ermüdet der Körper durch zu viel Cortisol und Adrenalin. Antriebslosigkeit, Herz-Kreislauf-Probleme sind die Folgen.

Die 7 Tipps für das Resilienztraining

1. Akzeptanz

Manches kann man ändern, manches nicht wie zum Beispiel: Veränderungen, schwierige Menschen, schwere Arbeiten.
Die Leitfrage dabei: Hast Du Angst oder Lust, die Herausforderung anzunehmen?

Methode:

- Situationen durch ein Kopfkino mit allen Sinnen wahrnehmen, annehmen, aus einer anderen Perspektive beleuchten und das, was da ist, gut gestalten. (Dabei hilft der „Kippschalter“: Im Kopfkino die Situation mit anderen Farben anmalen).

2. Optimismus

Manche haben Resilienz in den Genen, alle können sie trainieren. Auch ohne „Resilienzgen" kann man widerstandsfähig sein. Widerstandsfähigkeit ist trainierbar.

Methoden:

- Reframing: „Nichts ist an sich gut oder schlecht, erst das Denken macht es dazu“ (nach Shakespeare). Neue Perspektiven öffnen neue Lösungswege. Aus „Ich bin ein Versager" wird „Ich kann für ein besseres Ergebnis üben". Jede Schwäche hat auch eine Stärke (Chaos oder/**und** Kreativität).
- Soforthilfe für mehr Optimismus: Sich körperlich aufrichten und bewegen (Glückshormone ausschütten), ausatmen, das Schöne wahrnehmen (Freudenliste schreiben).

3. Selbstwirksamkeit

Aus „Ich müsste mal wieder“ oder „Wenn…,dann…“ wird „Ich werde es schaffen“ und „Ich fange jetzt mit Veränderung aktiv bei mir an“.

Methoden:

- Stärken-Inventur (10 Min.): Was kann ich richtig gut, fachlich, sozial? Worauf bin ich stolz? Was mögen andere an mir? (Ein Kritikpunkt braucht fünf Lobpunkte.)
- Kleine Gewohnheiten etablieren: One-Push-up-Challenge
- Durchhalten (vgl. Marshmellowexperiment)
- Ablenkungen entfernen
- Gefühle regulieren: Gefühle wahrnehmen und aussprechen (Bsp.: „Ich *habe* Angst“ – etwas, was man in *der Hand hat*, kann einem nicht zu groß werden), sich an gelungene Situationen erinnern und auf neue Situation anwenden.

4. Verantwortung übernehmen

Ich bin nicht für alles verantwortlich, was mir passiert, aber dafür, wie ich damit umgehe.

Methode:
Verantwortungskreise:

1. Was ich für mich selbst entscheiden und beeinflussen kann.
2. Was andere entscheiden, fühlen und tun.
3. Worauf ich Einfluss habe, ohne es zu kontrollieren. (Was ist passiert? Was kann ich nicht ändern? Was liegt in meiner Verantwortung, was nicht? Was ist mein nächster kleiner Schritt?

5. Netzwerken

Wer in meiner Umgebung stärkt mich? Zu wem will ich den Kontakt halten? Wer ist mein Vorbild? Wie würde sich mein Vorbild entscheiden? Sich um andere kümmern macht glücklich, Emotionen färben ab. Anerkennung zeigen: sparsam mit Kritik sein, lächeln, zuhören.

6. Lösungsorientierung

In Krisen nicht auf die Probleme starren, sondern Chancen und Lösungen sehen. Dafür braucht es Ziele und Motivation (Visualisierung des Zieles, Minimove, Abschirmen des Zieles durch „Wenn..., dann...-Überlegungen)

Methode:
SMARTZIELE setzen: **s**pezifisch, **m**essbar, **a**ttraktiv, **r**ealistisch, **t**erminiert.

7. Zukunftsorientierung

Leben ist Bewegung. Deshalb lohnt es sich Leben und Beziehungen aktiv in die Hand zu nehmen. Egal wie schnell es vorangeht: Tu, was zum Ziel führt

Checkliste:

O Situation wahrnehmen

O Gefühle wahrnehmen und aussprechen

O Reframen

O Verantwortung übernehmen für das, was man selbst ändern kann

O SMART-Ziele setzen und überlegen, was ist mein erster kleiner Schritt zum Ziel?

O Motivation für Ziele klären und die Intention mit „Wenn…dann“ abschirmen

O Bewegung, Atemübungen, Entspannungsphasen und Pausen einplanen

O Netzwerken

O Professionelle Hilfe suchen bei Bedarf

Modul 5: GFS in der Kursstufe

1. Was ist wissenschaftliches Arbeiten?

Wissenschaftliches Arbeiten bedeutet, ein Thema **systematisch, nachvollziehbar und sachlich** zu untersuchen. Dazu gehört, zuverlässige Quellen zu finden, deren Informationen kritisch zu prüfen und die eigenen Aussagen mit Belegen (siehe a–d unten) zu begründen.
Bei einer Präsentation, Hausarbeit oder einem Vortrag sollte außerdem klar erkennbar sein, was die eigene Aussage ist und was aus einer Quelle übernommen wurde.
Wichtig sind eine logische Gliederung, eine verständliche Darstellung und ein korrektes Quellenverzeichnis.

a. Mehrere Quellen – warum?

Man sollte mehrere Quellen verwenden, weil eine einzelne Quelle Fehler, Lücken oder eine einseitige Sichtweise enthalten kann.
Durch den Vergleich verschiedener Quellen kann man Informationen überprüfen, unterschiedliche Perspektiven erkennen und die Zuverlässigkeit einer Aussage besser einschätzen.
Außerdem erhält man dadurch oft ein umfassenderes Bild vom Thema.

b. Das naturwissenschaftliche Experiment

In den Naturwissenschaften hat das Experiment eine besondere Rolle, weil man damit Vermutungen und theoretische Aussagen überprüfen oder verdeutlichen kann. Es liefert eigene, nachvollziehbare Daten und ermöglicht es, Ergebnisse zu beobachten, zu messen und mit anderen Ergebnissen zu vergleichen. Dadurch ist das Experiment eine wichtige Grundlage, um wissenschaftliche Aussagen zu bestätigen, zu widerlegen oder weiterzuentwickeln.
Wann immer passend sollte eine GFS in einem naturwissenschaftlichen Fach ein Experiment enthalten.

c. Empirische Erhebungen in Sozialwissenschaften

In den Sozialwissenschaften können Umfragen, Interviews oder Beobachtungen genutzt werden, um Vermutungen anhand eigener Daten zu überprüfen. Eine solche Erhebung ist bei einer GFS jedoch meist nicht sinnvoll, da wissenschaftlich aussagekräftige Ergebnisse in der Regel eine ausreichend große und geeignete Gruppe von Befragten erfordern. Mit wenigen Befragten lassen sich meist keine verlässlichen Aussagen über eine größere Bevölkerungsgruppe treffen.

d. Logische und mathematische Beweise

In Mathematik und Logik werden Aussagen durch Beweise begründet: Aus anerkannten Voraussetzungen und Regeln wird nachvollziehbar hergeleitet, dass eine Aussage richtig sein muss. Auch in anderen Fachbereichen können Aussagen durch Argumente, Textanalysen oder die systematische Auslegung von Quellen begründet werden.

2. Der Umgang mit Quellen

Die von dir verwendeten Quellen sind die Grundlage deiner GFS – sie sollten daher glaubwürdig sein sowie korrekt und vollständig angegeben werden.

a. Wie zitiere ich richtig?

Unter einem Zitat versteht man die Übernahme einer Textstelle aus einer anderen Quelle in die eigene Arbeit. Bei einem **direkten Zitat** wird das fremde Gedankengut wortwörtlich übernommen. Bei einer sinngemäßen Übernahme wird das fremde Gedankengut in eigenen Worten wiedergegeben (**Paraphrase**). Zitate und Paraphrasen dienen dazu, Aussagen und Gedanken aus Quellen nachvollziehbar zu belegen. Dabei muss immer deutlich werden, welche Aussagen aus einer Quelle übernommen wurden. Für das Zitieren gelten bestimmte Regeln, die eingehalten werden müssen:

Zitierregeln

Stichwort	Regel	Beispiel
Buchstabentreue	Zitate müssen immer in Wortlaut und Schreibung mit der Quelle übereinstimmen, auch wenn diese z. B. in älterer Rechtschreibung verfasst ist.	„Dû bist mîn, ich bin dîn. des solt dû gewis sîn.“
Anführungszeichen und Satzendzeichen	Zitate müssen immer in Anführungszeichen gesetzt werden. Das erste Anführungszeichen steht dabei immer unten. Das gilt unabhängig davon, ob du einen kompletten Satz zitierst oder nur einen Teil davon. Wenn du nur einen Teil des Satzes zitierst, muss am Ende des Zitates kein Satzzeichen stehen. Du setzt entweder hinter das zweite Anführungszeichen das Satzendzeichen deines eigenen Satzes oder du schreibst deinen eigenen Satz noch weiter. Wenn du einen kompletten Satz zitierst, steht dessen Satzendzeichen vor dem 2. Anführungszeichen.	*Sagen „knüpfen ursprünglich an einen wirklichen äußeren Anlass an“.* oder: *Sagen „knüpfen ursprünglich an einen wirklichen äußeren Anlass an“ und versuchen, unerklärliches Geschehen zu erklären.* *„Lange Zeit wurden Märchen, Sagen, Legenden und Schwänke mündlich überliefert.“*
Auslassungen	Willst du eine Textstelle nur teilweise übernehmen, musst du die Auslassungen mit […] kenntlich machen – egal, ob du einen ganzen Satz oder nur einen Teil davon zitierst.	*„Beim genauen Lesen fallen Formulierungen […] auf, die deutlich an die Sprache eines geschickten Redners erinnern.“*
Änderungen	Auch wenn du etwas änderst, damit das Zitat in deinen eigenen Satz passt (z. B. die Grammatik oder die Groß-/ Kleinschreibung), musst du das mit eckigen Klammern markieren.	*Man sagt, dass Sagen „ursprünglich an einen wirklichen äußeren Anlass an[knüpfen]“.*

Möglichkeiten, das Zitat in deinen Text einzubauen	**1) Nachgestelltes Zitat**: Der zitierte Satz steht nach einem eigenen Begleitsatz. Vergiss nicht den Doppelpunkt nach deinem Begleitsatz und das Satzend-zeichen vor dem zweiten Anführungszeichen!	*Der Autor des Leitartikels beklagt: „Familien haben nach Expertensicht in Deutschland nach wie vor ein Imageproblem.“*
	2) Vorangestelltes Zitat: Der zitierte Satz steht vor einem Begleitsatz (das Satzendzeichen entfällt, wenn es kein Frage- oder Ausrufezeichen ist). Nach dem zweiten Anführungszeichen folgt immer ein Komma.	*„Der bedeutendste natürliche Feind des Okapis ist der Leopard“, schreibt der Biologe Max Müller. „Ist das Okapi mit dem Zebra verwandt?“, ist die Leitfrage von Müllers Aufsatz.*
	3) Integriertes Zitat: Du kannst den zitierten Satz auch in deinen eigenen Satz einfügen. Achte auf die Zeichensetzung und Groß-/ Kleinschreibung! Und auch hier gilt: Alle Änderungen und Auslassungen mit eckigen Klammern markieren!	*Der Satz „Für Kinder muss man genauso schreiben wie für Erwachsene, nur besser“ zeigt die große Verantwortung der Kinderbuchautoren.*
Herkunft deiner Zitate/ Quellenangabe	Nach jedem Zitat muss die Quelle angegeben werden. Näheres dazu siehe auf der nächsten Seite: „Fußnoten“.	Beispiel siehe unterer Seitenrand dieser und der folgenden Seite.
	Sonderfall Versangaben: Beziehst du dich auf einen Text, der in Versen verfasst ist, musst du die Versangabe in Klammern direkt hinter das Zitat setzen.	*Das Wortfeld des Wassers steigert sich in der zweiten Strophe zum „breiten Strome“ (V. 5).*
Sinngemäß wiedergegebene Inhalte	Oft wirst du nach dem Lesen von zwei oder mehr Quellen das Wichtigste daraus in deinen eigenen Worten formulieren. In diesem Fall spricht man auch von einem „**indirekten Zitat**“ oder einer „**Paraphrase**“. Hier werden keine Anführungszeichen gesetzt. Am Ende jedes sinngemäß wiedergegebenen Sinnabschnittes musst du mit Hilfe einer Fußnote alle verwendeten Quellen mit dem Hinweis „vgl.“ (das steht für „vergleiche“ mit dieser oder diesen Quellen) in Kurzform angeben.	Der erste Originaltext (entnommen von S. 45 aus dem Schulbuch „Forum Geschichte 2, herausgegeben von C. Tatsch) lautet: *„Ritter waren Reiterkrieger und gehörten zum Adel.“* Im zweiten Quelltext (entnommen von S. 27 aus dem Schulbuch Geschichte und Geschehen 7, herausgegeben von M. Sauer) heißt es: *„Eine besondere Schicht des Adels waren die Ritter. […] Diese schwerbewaffneten Kämpfer vergriffen sich immer wieder an Besitz, Leib und Leben von Wehrlosen.“*
	Du formulierst daraus z. B.: *Durch Ritter, eine besondere Gruppe unter den Adeligen, die schwerbewaffnet vom Pferd aus kämpften, kam es immer wieder zu Überfällen auf wehrlose Menschen.*[1]	
Buchtitel	Den Titel eines Buches musst du im eigenen Text in Anführungszeichen setzen.	*Das Buch „Ein schnelles Leben“ ist bereits der dritte Roman der jungen Schweizer Autorin Zoë Jenny.*

[1] Vgl. Tatsch, S. 45 und Sauer, S. 27.

Fußnoten

- Fußnoten geben die genaue Stelle an, von der du das Zitat entnommen hast.
- Direkt hinter deinem „Zitat“[2] gibt eine kleine hochgestellte Zahl den Hinweis auf eine kleine Fußnote am unteren Seitenrand (= Fußzeile).
- Wie du am Beispiel (diese und vorige Seiten unten) erkennen kannst, wird hier nur der Nachname des Autors und die Seitenzahl(en) angegeben, z. B.: Witte, S. 4. Die vollständige Quellenangabe kann der Leser dann im Literaturverzeichnis am Ende der GFS nachschlagen.
- Setze am Ende jeder Fußnote einen Punkt und beginne jede Fußzeile mit einem Großbuchstaben.

So gibst du eine Fußnote am PC (Word) ein:
Bei vielen Textverarbeitungsprogrammen kannst du auch mit der Tastenkombination Strg + Alt + F eine Fußnote setzen.

b. Wie gebe ich meine Quellen im Literaturverzeichnis an?

Du musst nach dem Textteil deiner GFS deine **Literaturangaben** im **Literaturverzeichnis** in **alphabetischer Reihenfolge** (nach den Nachnamen der Autoren) auflisten. Hierbei gehst du folgendermaßen vor:

<u>Angaben aus Büchern:</u>
Nachname, Vorname (des Autors oder Herausgeber (Hrsg.): Titel. Verlag, Erscheinungsjahr.

BEISPIEL: Rowling, Joanne K.: Harry Potter und der Stein der Weisen. Carlsen Verlag, 2001.

<u>Angaben aus Zeitschriften:</u>
Nachname, Vorname: Titel des Artikels. In: Name der Zeitschrift, Jahr, Nummer der Ausgabe, Seitenzahl (des gesamten Artikels).

BEISPIEL: Schneider, Thomas F.: Die Meute hinter Remarque. Zur Diskussion um Im Westen nichts Neues 1928-30. In: Jahrbuch zur Literatur der Weimarer Republik, 1995, Bd. 1, S. 143-170.

<u>Angaben aus dem Internet</u>:
Nachname, Vorname: Titel des Beitrags. Online unter: komplette URL [Datum des Tages, an dem du die Seite besucht hast].

BEISPIEL: Schwenke, Thomas: Texte richtig zitieren, statt plagiieren (Anleitung mit Checkliste). Online unter: https://drschwenke.de/texte-richtig-zitieren-statt-plagiieren-anleitung-mit-checkliste [07.09.2026].

oder

Schwenke, Thomas: Texte richtig zitieren, statt plagiieren (Anleitung mit Checkliste), https://drschwenke.de/texte-richtig-zitieren-statt-plagiieren-anleitung-mit-checkliste [letzter Zugriff: 07.09.2026].

<u>Angaben von Bildern</u>:

[2] Witte, S. 4.

Bildquellen werden ebenso wie Textstellen angegeben.

Wichtig ist, dass dein Literaturverzeichnis **formal einheitlich** gestaltet ist und du wirklich **alle** verwendeten Quellen auflistest.

c. Umgang mit KI[3]

„Mit der Entwicklung KI-basierter Tools, wie ChatGPT, stehen technische Hilfsmittel zur Verfügung, die wissenschaftliches Arbeiten und Schreiben unterstützen können. [...] Sinnvoll und verantwortungsbewusst eingesetzt, können KI-Tools als Werkzeug den Arbeits- und Schreibprozess zwar unterstützen, aber keinesfalls die eigene wissenschaftliche Arbeit ersetzen. Wissenschaftliches Schreiben ist und bleibt, gerade in Zeiten von KI, eine wichtige [...] zu erlernende Kompetenz."[4]

Zusammengefasste Informationen, die künstliche Intelligenzen zur Verfügung stellen, lassen sich nicht zitieren, „denn bei einer KI kann keine Autor:innenschaft angegeben werden"[5] und man kann nicht dauerhaft darauf zugreifen. Die Zuverlässigkeit von KI-generierten Informationen muss stets kritisch geprüft werden, z. B. durch die Überprüfung der von der KI genannten Quellen.

Nach Absprache mit der betreuenden Lehrkraft ist der Einsatz von Künstlicher Intelligenz in einigen Fällen denkbar:

- **Als technisches Hilfsmittel**, z. B. als Formulierungshilfe oder zum Verbessern von Rechtschreibfehlern.
  - ➢ Das Hilfsmittel muss am Ende des Absatzes oder allgemein im Literaturverzeichnis benannt werden.
- **Als kreative Instanz**, z. B. zur Erstellung von (Schau-)bildern.
  - ➢ Das jeweilige Produkt muss direkt oder im Abbildungsverzeichnis als KI-generiert gekennzeichnet sein.
- **Als Ergänzung zur eigenen Quellensuche**, z. B. um passendere Quellen zum Thema zu finden.
  - ➢ Das Hilfsmittel muss am Ende des Literaturverzeichnisses benannt werden.

In allen Fällen muss das verwendete KI-Tool nach folgendem Schema angegeben werden:
KI-Tool-Anbieter. (Jahr). KI-Tool (Version) [Art des Tools]. Link zum KI-Tool, verwendeter Promp/ Promptverlauf oder Promptverlauf als „shared link" angeben

BEISPIEL
OpenAI. (2025). ChatGPT (4.1) [Large language model]. https://chat.openai.com/chat, „Generiere mir ein Schaubild, das den Kohlenstoffkreislauf anschaulich für das gymnasiale Oberstufenniveau darstellt."

[3] Vgl. Bach, A., Holder, K., Schmidt, M. & Wissmann, J. (2025). Leitfaden zur Nutzung KI-basierter Systeme und Tools in Abschlussarbeiten. Freie Universität Berlin.
[4] Ebenda, S. 1.
[5] Ebenda, S. 5.

d. Schritt: Wie bestätige ich, dass ich die Arbeit selbst angefertigt habe?

Am Ende deiner GFS muss verpflichtend eine von dir **handschriftlich unterschriebene** Eigenständigkeitserklärung stehen. Empfohlen wird der auf der Schulhomepage angegebene Wortlaut:

Hiermit bestätige ich, dass ich die vorliegende Arbeit selbständig erarbeitet und keine anderen als die angegebenen Hilfsmittel benutzt habe. Die Stellen der Arbeit, die dem Wortlaut oder dem Sinn nach anderen Werken entnommen sind, wurden unter Angabe der Quelle kenntlich gemacht.

Datum, Unterschrift

3. Erstellen einer GFS in der Oberstufe: Mögliches Vorgehen

1) **Notiz-Dokument** anlegen, in dem man gute Informations- und Bildquellen sammelt, damit man sie wiederfindet und später leichter zitieren kann.
2) **Quellen suchen und sichten.**
3) **Grobgliederung** des Vortrags und der schriftlichen Ausarbeitung entwerfen.
4) **Rücksprache mit Lehrkraft**
5) **Tatsächliches Erarbeiten** der Unterthemen und der Leitfrage. Dabei **Ideen für die Präsentation** notieren.
   Literaturverzeichnis anlegen
6) Daraufhin **Vortrag mit visueller Unterstützung** erstellen.
   Ggf. Literaturverzeichnis ergänzen, alphabetisch ordnen.
7) Ggf. **Handout** erstellen

Gestaltung einer schriftlichen Ausarbeitung

- Deckblatt
- Inhaltsverzeichnis
- schriftlicher Teil (Umfang je nach Fach)
  - Zitierregeln beachten beim Zitieren im Text
  - Abbildungen mit Quellen beschriften
- Literatur- und Abbildungsverzeichnis
  - Literatur-, Internet- und Bildquellen richtig angeben.
  - Ggf. KI-Tools richtig angeben.
- Eigenständigkeitserklärung

Modul 6: Wissenschaftliche Texte lesen

Lesestrategien

Schwierige Sach- und Fachtexte selbstständig knacken

Dein Lesefahrplan:
orientieren → entschlüsseln → strukturieren → sichern → prüfen.
Nicht jeder Text braucht jeden Schritt gleich stark.

1. Orientieren – bevor du genau liest

- **Leseziel klären:** Welche Frage soll der Text beantworten? Was musst du danach erklären können?
- **Kurz überfliegen:** Titel, Untertitel, Quelle, Zwischenüberschriften, Absätze, Abbildungen und Tabellen ansehen.
- **Schlüsselbegriffe entdecken:** Welche Wörter oder Konzepte tauchen mehrfach auf?
- **Vorwissen aktivieren:** Was weißt du schon? Formuliere eine erste Vermutung zur Kernaussage.

Wichtig: Die Orientierung ist ein Start. Sie ersetzt das genaue Lesen nicht.

2. Entschlüsseln – komplexe Sätze mit TIPP

T	Teilen: finite Verben markieren und Haupt- und Nebensätze voneinander trennen.
I	Identifizieren: Im Hauptsatz Subjekt und Prädikat bestimmen – wer oder was tut was?
P	Prüfen: Pronomen, Verweise, Konnektoren, Einschübe und Fachbegriffe klären.
P	Paraphrasieren: Die Kernaussage kurz, vollständig und in eigenen Worten formulieren.

Fachbegriffe: zuerst aus Kontext, Wortbestandteilen oder Beispiel erschließen; danach gezielt im Glossar oder Wörterbuch prüfen.

3. Strukturieren – den Gedankengang sichtbar machen

Markiere nicht einfach alles, was „wichtig aussieht“. Frage: Welche Funktion hat die Aussage im Gedankengang?

T	B	E	G	F
These zentrale Aussage	Beleg Daten / Studie	Erklärung Deutung	Grenze Einschränkung	Folgerung Konsequenz

Leitfragen: Was behauptet der Text? Womit stützt er die Aussage? Wie wird sie erklärt? Wo wird sie eingeschränkt? Was folgt daraus?

4. Sichern – verstehen statt abschreiben

- **Abschnitt stoppen:** Nach einem wichtigen Absatz den Kerngedanken in 1–2 Sätzen formulieren.
- **Gedankengang ordnen:** Kernaussagen als Kette oder Mini-Gliederung anordnen.
- **Original kurz weglegen:** Eine erste Zusammenfassung ohne Blick auf den Text schreiben oder mündlich erklären.
- **Dann kontrollieren:** Mit dem Original vergleichen: Fehlt etwas? Ist etwas zu stark, ungenau oder falsch?

Warum das hilft: Wenn du etwas in eigenen Worten abrufst und erklärst, merkst du schneller, ob du es wirklich verstanden hast.

5. Prüfen – verstanden oder nur gelesen?

- **Kernaussage:** Kann ich in wenigen Sätzen erklären, worum es geht?
- **Begründung:** Kann ich die wichtigsten Belege, Daten oder Beispiele nennen?
- **Grenzen:** Erkenne ich Bedingungen, Unsicherheiten und Einschränkungen?
- **Offene Stellen:** Weiß ich genau, was ich noch einmal lesen oder nachschlagen muss?

Gezielt zu einer unklaren Stelle zurückzugehen ist meist sinnvoller, als den ganzen Text einfach noch einmal zu lesen.

Wissenschaftliche Texte: vier Extra-Fragen

- **Ergebnis oder Deutung?** Was wurde tatsächlich beobachtet oder gemessen – und was wird daraus geschlossen?
- **Wie gut ist der Beleg?** Wer oder was wurde untersucht? Wie groß ist die Stichprobe? Unter welchen Bedingungen?
- **Wie weit reicht die Aussage?** Gilt sie nur in dieser Untersuchung oder lässt sie sich plausibel übertragen?
- **Wie verlässlich ist die Quelle?** Autorenschaft, Institution, Datum und Belege prüfen; bei aktuellen Themen auch die Aktualität.

Grafiken und Tabellen mitlesen

- **Titel und Fragestellung:** Was soll die Darstellung zeigen?
- **Achsen, Einheiten, Legende:** Was genau wird verglichen oder gemessen?
- **Muster und Ausnahmen:** Welche Trends, Unterschiede oder Gegenbeispiele fallen auf?
- **Text-Abgleich:** Passt die Aussage im Text wirklich zu den dargestellten Daten?

Markieren: sparsam und mit Auftrag

Unterstreichen oder Highlighten hilft nicht automatisch. Markiere nur mit einem Zweck, z. B. These, Beleg, Fachbegriff oder Grenze. Wenn fast alles markiert ist, ist nichts mehr ausgewählt.

Mini-Leseplan

1 Überblick	Leseziel + Textaufbau + Schlüsselbegriffe
2 Genau lesen	TIPP nur an schwierigen Stellen einsetzen
3 Ordnen	These / Beleg / Erklärung / Grenze / Folgerung sichern
4 Abrufen	Text weglegen und Kernaussagen erklären oder zusammenfassen
5 Prüfen	Am Original kontrollieren und gezielt nachbessern

KI oder digitale Kurzfassungen: erst selbst einen Verständnisanker bilden, dann Kernaussage, Belege, Fachbegriffe und Einschränkungen am Original prüfen.

Otto Hahn Gymnasium Nagold

Checkliste: Habe ich den Text wirklich geknackt

Vor dem genauen Lesen

- ☐ Ich kenne mein Leseziel oder die Leitfrage.
- ☐ Ich habe Titel, Quelle, Überschriften und Textaufbau überblickt.
- ☐ Ich habe Vorwissen aktiviert und erste Schlüsselbegriffe erkannt.

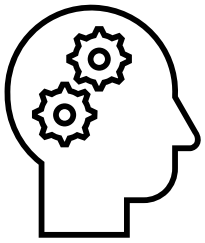
Beim genauen Lesen

- ☐ Ich kläre schwierige Sätze gezielt mit TIPP.
- ☐ Ich kann zentrale Fachbegriffe aus Kontext und ggf. Nachschlagewerk erklären.
- ☐ Ich unterscheide These, Beleg, Erklärung, Grenze und Folgerung.
- ☐ Ich markiere sparsam und immer mit einem konkreten Zweck.
- ☐ Ich lese Grafiken und Tabellen mit: Titel, Achsen, Einheiten, Muster und Aussage.

Nach dem Lesen

- ☐ Ich kann die Kernaussage ohne Text in eigenen Worten erklären.
- ☐ Ich kann die wichtigsten Belege oder Beispiele nennen.
- ☐ Ich erkenne Einschränkungen und Grenzen der Aussage.
- ☐ Ich habe die Kernaussagen geordnet, bevor ich zusammenfasse.
- ☐ Ich habe eine erste Kurzfassung oder Erklärung ohne Blick auf den Originaltext erstellt.
- ☐ Ich habe anschließend am Original kontrolliert und ungenaue Stellen verbessert.
- ☐ Ich weiß, welche Stelle noch unklar ist und gezielt erneut gelesen werden muss.

Kurzform für den Kopf:



Worum geht es?

Was wird behauptet?

Womit wird es belegt?

Wo liegen Grenzen?

Was folgt daraus?