Zukunftskompetenz Nachhaltigkeit - Rundum gestärkt in die neue Lernwelt

Referentin: Réka Licht | 11.10.2025

Die Welt verändert sich mit zunehmender Geschwindigkeit. Auch die Welt des Lernens ist betroffen.

2 Fragen:

1. Wie kann ich nachhaltiger unterrichten?
2. Wie kann ich meine Ressourcen bewahren?

1. Nachhaltiger unterrichten:

Nützlich: Wissen darüber, wie Lernen funktioniert

Gedächtnisspeicher:

Ultrakurzzeitgedächtnis → Sensorisches Gedächtnis

- Speichert Informationen für sehr kurze Zeit (Millisekunden bis Sekunden).
- Bedingungen, die das Behalten begünstigen: Intensive Reize, emotionale Bedeutung, Unerwartetes, Überraschendes (visuelle, akustische, haptische Reize im Unterricht)

Kurzzeitgedächtnis → Arbeitsgedächtnis

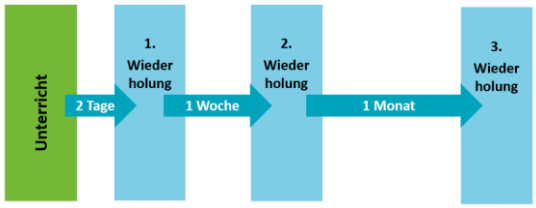
- Bezieht sich auf die aktive Verarbeitung von Informationen für kurze Zeiträume (Sekunden bis Minuten).
- Bedingungen, die das Behalten begünstigen: dosierter Input, Verknüpfung mit Vorwissen, Assoziationen, positive Emotionen, Wiederholung, Chunking,

Langzeitgedächtnis → Langzeitspeicher

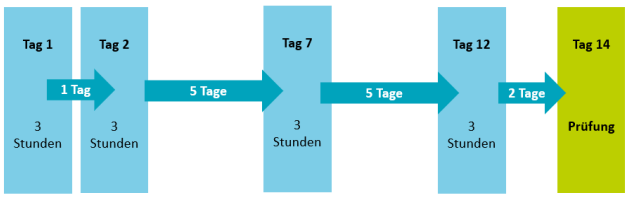
- Speichert Wissen und Fertigkeiten dauerhaft.
- Bedingungen, die das Behalten begünstigen: viele Verknüpfungen, Wiederholungen, positive Emotionen, gute Lernstrategien

Beispiele für nachhaltiges Lernen:

- **WIEDERHOLUNG:** Regelmäßige Wiederholung der Lerninhalte in zunehmenden Abständen („Spaced Repetition“) - Besonders wirksam: wenn wir etwas komplett Neues lernen
  - **Wörter lernen:**
    1. Vokabeln in Pakete von 7 +/- 2 Elemente aufteilen.
    2. Ein Paket nach dem anderen mit einer Pause von ein paar Minuten lernen.



  - Vorbereitung auf eine Prüfung: Je weiter die Prüfung desto größere Abstände



- **EIGENVERANTWORTUNG** stärken
    - Nachhaltige Fehlerkorrektur etablieren -> z.B. indirekte Korrektur, Hinweis auf Regeln
    - TN in die Mitgestaltung des Unterrichts einbeziehen

- **REFLEXION** über eigene Lerngewohnheiten (Bsp. Google, KI, Lernapps)
    - Medienkompetenz von Lehrenden essenziell:
        - „Mach mal selbst!"-Haltung funktioniert nicht! – Anleitung in Begleitung
        - Lebenslanges Lernen: Erweiterung des eigenen didaktischen Werkzeugkoffers
        - Reflektierte Entscheidungen: Was erscheint im Lernkontext sinnvoll?

2. **Eigene Ressourcen bewahren:**
    - Langsamer sprechen - Eine Win-Win-Situation:
        - mehr Zeit als LK zum Nachdenken
        - Lernende verarbeiten die Inhalte besser, das fördert nachhaltigeres Lernen
    - Routinen etablieren:
        - Begrüßungsrituale, feste Einstiegsaufgabe … -> gibt mir Zeit, mich zu organisieren
        - Wiederkehrende Aufgabenformate -> so muss ich weniger erklären
    - Lernende aktivieren:
        - Partner- oder Gruppenarbeit -> Zeit, sich die nächsten Schritte zu überlegen
        - Think-Pair-Share: erst nachdenken, dann mit einem Partner besprechen, dann im Plenum teilen -> das gibt mir wertvolle Minuten für meine Planung als LK

Außerdem:
- Selbstfürsorge vor Engagement!
    - Nur eine ausgeruhte und motivierte Lehrkraft kann langfristig gut unterrichten.
    - Wer ständig über seine Grenzen geht, verliert Energie, Geduld und Freude am Unterricht.
- 3 Maßnahmen:
    1. Klare Grenzen setzen
    2. Erholungszeiten ernst nehmen
    3. Den eigenen Perfektionismus reduzieren

Für Fragen oder Anregungen zum Thema erreichen Sie mich unter: reka.licht@deutschtutor.com

Infos zu weiteren Fortbildungen unter: www.deutschtutor.com

Literatur:

- Gasser, Peter (2024): Gehirngerecht lernen. hep Verlag AG.
- Dr. Turecek, Katharina (2019): Alles im Kopf. Krenn.
- Prof. Dr. Korte, Martin (2023): Frisch im Kopf. DVA.
- Millersche Zahl: https://de.wikipedia.org/wiki/Millersche_Zahl

DIE REFERENTIN

RÉKA LICHT

Réka Licht unterstützt seit über 20 Jahren mit großer Leidenschaft Menschen beim Erlernen und Vermitteln der deutschen Sprache: als Sprachlehrerin, Prüferin, Entwicklerin von Sprachprüfungen und Trainerin für DaF-Lehrkräfte. Fasziniert von den Möglichkeiten digitaler Medien gründete sie 2013 ihre eigene Online-Sprachschule DeutschTutor und trainiert seitdem mit ihrem kleinen Team via Internet Fach- und Führungskräfte für deutsche Sprache. Außerdem bildet sie Lehrkräfte fürs Online-Unterrichten aus und hält regelmäßig Fortbildungen und Workshops.

KONTAKT

E-MAIL

reka.licht@deutschtutor.com

WEB

www.deutschtutor.com

DEUTSCHTUTOR
ONLINE-PRIVATSCHULE FÜR DEUTSCHE SPRACHE