

Erfolgreiche Selbstregulation für Studium und Arbeit

Successful self-regulation for study and work

03.02.2023

Allgemeine Modulinformationen

Modulcode	W.MRWAMP64.21
Stufe / Studiengang	Bachelor of Science in all Bachelor Programmes
Modultyp	Erweiterungsmodul, Generalistisches Studium
Modulniveau	Spezialisierung
Workload	3 ECTS Credits (90 Arbeitsstunden)

Einbettung in Studienverlauf

Eingangskompetenzen

Anschlussmodule

Modulziel

Das Modul findet als Blockwoche jeweils vor dem Semesterstart statt und kann bei entsprechender Nachfrage auch mehrfach durchgeführt werden.

Selbstregulation ist die Fähigkeit, eigene Impulse, Emotionen und Handlungen zu steuern, und zwar im Hinblick auf selbst gesetzte Ziele. Die Fähigkeit zur Regulation des eigenen Handelns ist für eine gelingende Lebensführung sowohl im privaten wie im beruflichen Bereich von grosser Relevanz. Damit förderliche Handlungen ihre Wirkung nachhaltig entfalten können, sollten sie in den Alltag integriert werden. Dies erfordert je nach Vorhaben eine unterschiedliche Art von Selbstregulation.

Das Hauptziel des Moduls ist es, für Studierende aller Studienrichtungen sowohl auf theoretischer wie auch auf praktischer Ebene einen wertvollen Beitrag zur Weiterentwicklung der eigenen Selbstregulationsregulationsfähigkeit zu leisten. Um dies zu erreichen, umfasst das Modul fünf Teilziele:

- (1) Kennenlernen psychologischer Theorien zur Selbstregulation und vergleichen dieser miteinander.
- (2) Aufzeigen neurobiologischer Grundlagen von Selbstregulation-Prozessen. Dadurch wird ein Verständnis geschaffen, was bei Selbstregulation im Gehirn geschieht und wie dieses Wissen genutzt werden kann, um erfolgreiche Selbstregulation zu fördern.
- (3) Anschliessend wird ein Schwerpunkt auf das Erkennen von Mustern und Gewohnheiten im beruflichen und privaten Bereich gelegt. Dabei wird erarbeitet, was in der Psychologie unter Mustern zu verstehen ist und warum besonders bei bereits verfestigen Mustern oder Gewohnheiten die Selbstregulation erschwert ist.
- (4) Einen grossen Stellenwert im Modul nimmt das Ziel ein, konkrete Strategien für die Verbesserung der Selbstregulation zu vermitteln. Dabei werden einerseits vielseitig einsetzbare Strategien für den Einsatz im privaten und beruflichen Bereich vorgestellt, anderseits ganz spezifische Strategien zur Bewältigung der mit dem Studium verbundenen Herausforderungen.
- (5) Neben dem Vermitteln von Wissen und Strategien zu Selbstregulation soll auch die Selbstkompetenz der

Studierenden gefördert werden. Um dies zu erreichen, findet im fünften und letzten Teil des Moduls ein Transfer der Erkenntnisse aus den Teilen 1 bis 4 in den persönlichen Alltag der Studierenden statt. Sie setzen sich mit der Frage auseinander, welche der Erkenntnisse aus dem Modul für sie persönlich von Bedeutung sind, um ihre eigene Selbstregulation zu verbessern. Die Ergebnisse dieser Auseinandersetzung werden danach im Alltag umgesetzt. Anschliessend werden die dabei gemachten Erfahrungen reflektiert und bilden einen Teil des LN (siehe Anmerkungen zum LN).

Teilziel 1

Die Studierenden kennen die wichtigsten Begriffe und zwei psychologische Theorien zu Selbstregulation. Sie erkennen Unterschiede und Stärken / Schwächen der Theorien.

	Wichtigkeit	Relevante NQF-Deskriptoren
Fachkompetenz: Begriffe und Theorien zu Selbstregulation kennen	mittel	Wissen
Problemlösungs- und Beurteilungskompetenz: Erkennen von Unterschieden zwischen den Theorien zur Selbstregulation und Ermitteln von Vor- und Nachteilen der Theorien	mittel	Wissen; Urteilen

Teilziel 2

Die Studierenden kennen einige ausgewählte neurobiologische Grundlagen von Selbstregulations-Prozessen.

	Wichtigkeit	Relevante NQF-Deskriptoren
Fachkompetenz: Entwickeln eines grundlegenden Verständnisses, was im Gehirn bei Selbstregulation passiert und Zusammenhänge zwischen Selbstregulation und (Um)Lernen auf neurobiologischer Ebene verstehen	mittel	Wissen

Teilziel 3

Die Studierenden kennen verschiedene Definitionen von Mustern und Schemata aus der Psychologie. Sie verstehen, weshalb bei verfestigen Mustern die Selbstregulation oft erschwert ist und sind fähig, Muster im Alltag zu identifizieren und zu beschreiben.

	Wichtigkeit	Relevante NQF-Deskriptoren
Fachkompetenz: Verschiedene Definitionen von Mustern / Schemata kennen	mittel	Wissen
Problemlösungs- und Beurteilungskompetenz: Zusammenhänge zwischen Mustern und Selbstregulation verstehen und nutzen	mittel	Wissen; Selbstlernfähigkeit
Methodenkompetenz: Muster im Alltag (Arbeit, Studium, Privatleben) identifizieren und beschreiben können	hoch	Anwenden

Teilziel 4

Die Studierenden kennen verschiedene Strategien zur Förderung der Selbstregulation. Dazu sind sie sich der Wichtigkeit einer guten individuellen Passung bei der Auswahl von Strategien bewusst.

	Wichtigkeit	Relevante NQF-Deskriptoren
Fachkompetenz: Mehrere vielseitig anwendbare Strategien zur Förderung der Selbstregulation kennen	mittel	Wissen; Selbstlernfähigkeit
Problemlösungs- und Beurteilungskompetenz: Kennen von spezifisch für das Bewältigen des Studiums relevanter Strategien der Selbstregulation	hoch	Wissen; Selbstlernfähigkeit
Methodenkompetenz: Erfassen der Wichtigkeit einer guten individuellen Passung bei der Auswahl von Strategien der Selbstregulation	mittel	Anwenden; Urteilen

Teilziel 5

Die Studierenden sind in der Lage, gewonnene Erkenntnisse zur Selbstregulation in ihren persönlichen Alltag zu transferieren. Sie können die dabei gemachten Erfahrungen differenziert und kritisch reflektieren.

	Wichtigkeit	Relevante NQF-Deskriptoren
Problemlösungs- und Beurteilungskompetenz: Die bei der Umsetzung der Strategien gemachten Erfahrungen und Selbstregulation als Ganzes werden kritisch reflektiert	mittel	Urteilen; Selbstlernfähigkeit
Methodenkompetenz: Für eigene Muster oder bestimmte Situationen aus dem eigenen Alltag sind die Studierenden in der Lage, passende Strategien zur positiven Beeinflussung der eigenen	mittel	Anwenden

Selbstregulation gezielt auszuwählen

Kommunikationskompetenz: Differenzierte und nachvollziehbare schriftliche Fassung der kritischen Reflektion zu Selbstregulation (siehe LN)

mittel

Kommunikation

Selbstkompetenz: Die ausgewählten Strategien zur Förderung der Selbstregulation werden im Alltag umgesetzt

hoch

Anwenden; Selbstlernfähigkeit

Lerninhalte

Themenliste

- (1) Begriffe und psychologische Theorien der Selbstregulation
- (2) Neurobiologische Grundlagen von Selbstregulations-Prozessen
- (3) Muster / Gewohnheiten als wichtige Ansatzpunkte zur Verbesserung von Selbstregulation
- (4) Strategien zur Förderung von Selbstregulation
- (5) Synthese und Anwendungsbezug: Erkenntnisse aus Inhaltsblöcken 1 bis 4 zusammenführen, einen persönlichen Bezug herstellen, Strategien der Selbstregulation selbst umsetzen und die Ergebnisse reflektieren

Leistungsnachweis

Der LN besteht aus zwei Teilen, der erste Teil dient der Vorbereitung des zweiten Teils. Der erste Teil findet während der Blockwoche statt (kein zusätzlicher Zeitaufwand) und wird nicht benotet, sondern mit erfüllt / nicht erfüllt bewertet.

LN Teil 1: Gruppenarbeit und Präsentation im Unterricht

Gruppenarbeit (ca. 5 Studierende): Vertiefung und Anwendung der Inhalte aus den Tagen 1 bis 3. Dazu werden am Nachmittag von Tag 3 Gruppen gebildet. Die Gruppen bearbeiten je ein bestimmtes Thema / Herausforderung im Bereich der SR und beginnen direkt am Nachmittag von Tag 3 mit Research zu ihrem Thema, um dann am Tag 4 eine Präsentation zu erstellen. Am Tag 5 erfolgen die Präsentationen im Unterricht, jeweils gefolgt von einer kurzen Diskussion, welche die jeweilige Gruppe selbst moderiert.

LN Teil 2: Schriftlicher Bericht als Einzelarbeit (Umfang: 6-7 Seiten)

Das Konzept des LN ist, dass Lernen durch das aktive Mitwirken und Bearbeiten von für sich selbst relevanten Themen zur SR gefördert werden soll. Für den LN wird bewusst der Fokus auf die Anwendung der Erkenntnisse rund um SR in verschiedenen für die Studierenden persönlich relevanten Bereichen gelegt. Weiter ist bei den Theorien und Strategien zur SR die Anwendung in der Praxis der eigentliche Schlüsselfaktor. Da im Unterricht die Anwendung im Alltag nur "simuliert" werden kann (für LN 1), wurde der LN 2 so aufgebaut, dass nach der Blockwoche jede(r) selbst für sich relevante Strategien zur Förderung der SR auswählen, in der Praxis anwenden und die Umsetzung reflektieren kann.

Es ist dabei nicht von Bedeutung, ob die Umsetzung erfolgreich war oder nicht, sondern ob die gemachten Erfahrungen nachvollziehbar und differenziert reflektiert werden. Dazu wird für den LN Selbstregulation auch noch als Ganzes differenziert und kritisch auf einer allgemeinen Ebene erörtert.

Literatur

Graf, A. (2019). Selbstmanagementkompetenz in Organisationen stärken. Springer: Wiesbaden.

Lehr- und Lernformen

Kontaktstudium Vorlesung; Präsentationen; Diskussion; Fallstudien; Gruppenarbeiten

Begleitetes Selbststudium Einzelarbeit; Obligatorische Lektüre

Workload

Kontaktstudium 30 Lektionen / 22.5 Stunden (25%)

Begleitetes Selbststudium 9 Lektionen / 6.75 Stunden (7.5%)

Autonomes Selbststudium 60.75 Stunden (67.5%)

Leistungsnachweise

Art	Umfang	Gewichtung	Form	Bewertungsart	Zeitpunkt
Schriftliche Einzelarbeit	7 Seiten	100%	Bericht	Noten	Im Semester