Sprechstunde

Bild: Privat

Bild: Privat

Alexander Clahes ist Psychologe und ausgebildet in klinischer Hypnose. Als Coach und Berater für Schulleitungen, Lehrkräfte und Referendar:innen legt er besonderen Wert auf systemische und sozialpsychologische Dynamiken in Teams und Organisationen.

Prof. Dr. Charlotte Dignath ist Professorin an der Goethe-Universität Frankfurt am Main und Psychologin. Zuvor lehrte und forschte sie an der Technischen Universität Dortmund. Ihre Forschungsschwerpunkte umfassen die Förderung selbstregulierten Lernens sowie die Unterstützung von Lernprozessen bei Schüler:innen mit und ohne Lernschwierigkeiten. Sie promovierte 2009 in Psychologie an der Goethe-Universität Frankfurt.

„Trauen Sie sich, *Lehrperson zu bleiben!*“

Selbstreguliertes Lernen mag im ersten Moment wie ein gewaltiger Paradigmenwechsel ohne Kupplung erscheinen – und ja, es erfordert Mut, Geduld und eine klare Vision. Doch die Mühe zahlt sich aus. Wenn Lernende verstehen, wie sie ihre eigenen Prozesse steuern können, entsteht nicht nur mehr Eigenverantwortung, sondern auch echte Begeisterung für das Lernen.

Die renommierte Leopoldina hat mit einer klaren Empfehlung für die Einführung von Selbstregulationsförderung in der Schule bereits den Weg gewiesen: Selbstregulation ist nicht bloß ein nettes Extra, sondern eine Schlüsselkompetenz für die Zukunft. Und Sie, als Lehrkraft, spielen eine entscheidende Rolle dabei, diesen Wandel möglich zu machen – indem Sie Orientierung bieten, Strategien vermitteln und den Raum für Selbstständigkeit schaffen.

Es ist kein Sprung ins kalte Wasser, sondern ein gut vorbereiteter Schritt ins Tiefe. Und wer weiß? Vielleicht werden Sie am Ende nicht nur Ihre Lernenden besser verstehen, sondern auch Ihr eigenes Rollenbild neu entdecken.

Aber Hand aufs Herz: Was bedeutet das für Sie als Lehrkraft? Wer trägt die Verantwortung, wenn Schüler:innen mehr Eigenständigkeit übernehmen sollen? Und wie schafft man diesen Wandel, ohne dass Lernende (und Lehrende!) dabei überfordert werden?

In diesem Artikel werfen wir einen Blick hinter die Theorie, zeigen praktische Wege auf, wie Selbstregulation beim Lernen Schritt für Schritt umgesetzt werden kann, und sprechen offen über Herausforderungen und Stolpersteine – damit Sie gut vorbereitet sind, wenn es heißt: „Trauen Sie sich, Lehrperson zu bleiben!“

OB SELBSTREGULIERT, SELBSTORGANISIERT ODER SELBSTGESTEUERT

Viele Begriffe, eine klare Idee: Lernende übernehmen Verantwortung und werden unabhängiger von Lehrkräften, so wie es später in Studium oder Beruf gefragt ist. Der Begriff „Selbstregulation beim Lernen“ bringt es auf den Punkt: Es geht nicht um eine Unterrichtsform, sondern um einen aktiven Prozess, den Lernende gezielt entwickeln müssen. Lehrkräfte sind dabei der Schlüssel – sie bieten Orientierung und fördern diese Kompetenz. Der Aufwand lohnt sich – für die Lernenden und ihre Zukunft.

SELBSTREGULATION: DREI SCHRITTE ZUR EIGENSTÄNDIGKEIT

Selbstregulation klingt komplex, ist aber im Kern simpel: Lernende steuern ihren Lernprozess aktiv – vor, während und nach dem Lernen. Bevor es losgeht, orientieren sie sich: Was ist das Ziel, und wie lässt es sich erreichen? Dann planen sie ihre Schritte. Während des Lernens behalten sie Fortschritt, Aufmerksamkeit und Motivation im Blick, schützen sich vor Ablenkungen und bleiben fokussiert. Nach Abschluss reflektieren sie: Wurde das Ziel erreicht? Falls nicht, analysieren sie warum und ziehen Schlüsse für die Zukunft.

STRATEGIEN ZUR SELBSTREGULATION: SCHRITT FÜR SCHRITT BEGLEITEN

Die Schritte zur Selbstregulation sind Strategien: Orientierung, Planung, Überwachung und Regulation. Solange diese Prozesse nicht automatisiert sind, setzen Lernende sie bewusst ein, um ihren Fortschritt zu steuern. Sicher, das klingt idealistisch – für viele Kinder und Jugendliche scheint das ein weiter Weg zu sein. Doch genau hier kommen Sie ins Spiel: Wie begleiten Sie Ihre Schüler:innen hin zu diesem Ideal? Welche ersten Schritte helfen, diese Strategien einzuüben, zu trainieren und zu festigen?

Übung: Wo stehe ich?
Welche Strategien nutzen Sie, um Ihre Arbeit oder das Lernen zu steuern? Schreiben Sie diese auf Post-Its und sortieren Sie: vor, während oder nach dem Lernen. Überlegen Sie: Welche Strategien könnten auch Ihren Schüler:innen helfen?

Reflektieren Sie: Welche Strategien nutzen Sie bereits im Unterricht? Welche fehlen? Starten Sie mit ein bis zwei Strategien, die Sie einführen möchten.

SELBSTREGULATION BEIM LERNEN: FREISCHWIMMEN MIT ANLEITUNG

Was heißt Selbstregulation eigentlich genau? Der Begriff klingt, als könnten Lernende künftig alles allein regeln. Einige Konzepte des selbstorganisierten Lernens setzen auf maximale Autonomie und Freiraum. Doch bevor Schüler:innen eigenständig lernen können, müssen sie es lernen – wie jede andere Kompetenz auch.

Selbstregulation hat zwei Dimensionen: das „Selbst“ und die „Regulation“. Lernende müssen verstehen, wie sie ihr Lernen steuern können. Offene Lernumgebungen fördern zwar das „Selbst“, aber die „Regulation“ entwickelt sich nicht von allein. Dafür braucht es Struktur und Co-Regulation durch Lehrkräfte – sowie Strategien, mit denen sich Lernende selbst regulieren können.

Ein anschauliches Beispiel ist das Schwimmenlernen. Früher warf man Kinder ins tiefe Wasser, in der Hoffnung, dass der Überlebensinstinkt sie schwimmen lehrt. Doch effektive Techniken lernt man so kaum. Heutzutage beginnen Schwimmkurse im Flachen – mit Trockenübungen, um sich dann sicher ins Tiefe zu wagen. Lernpsychologisch ein Gewinn: Im Tiefen wäre das Gehirn überfordert, Bewegungen würden fehlerhaft ausgeführt.

Übertragen auf die Schule bedeutet das: Lernende brauchen zunächst „im Flachen“ – also in weniger offenen Lernumgebungen – Zeit, um Regulationsstrategien einzuüben. Nur so können sie später in offenen Umgebungen eigenverantwortlich und erfolgreich lernen.

Kurzum: Schaffen Sie eine Balance zwischen Freiraum und Anleitung. Nicht alle Schüler:innen profitieren sofort von völliger Offenheit – manche brauchen noch Schwimmflügel, bevor sie richtig losschwimmen können.

Übungen:
Wo stehen Ihre Schüler:innen?
Sammeln Sie mit der Klasse: Welche Lernstrategien kennen Ihre Schüler:innen bereits? Welche davon könnten sie ausprobieren? Der Aufbau eines Strategie-Repertoires ist wie das Befüllen eines Werkzeugkoffers: Die Lernenden sollten die Werkzeuge kennenlernen und wissen, welches sie wann einsetzen.

Erstellen Sie eine Mindmap: Sie stehen im Zentrum. Zeichnen Sie die Initialen der Schüler:innen ein – diejenigen mit mehr Selbstregulation weiter weg, jene, die noch Co-Regulation brauchen, näher an Sie heran. Markieren Sie außerdem Lernende, die in einer offenen Lernumgebung möglicherweise „ertrinken“ könnten.

SELBSTREGULIERT HEISST NICHT ALLEIN: BLEIBEN SIE LEHRPERSON!

Wie gestalten Sie Unterricht, der Selbstregulation fördert, ohne dass Schüler:innen „ertrinken“? Der Schlüssel: kleine Schritte statt radikaler Umbrüche.

Forschung zeigt, dass explizite Instruktionen zu Regulationsstrategien Lernenden aller Altersgruppen helfen – von Grundschulkindern bis zu Studierenden. Diese Strategien fördern den Lernerfolg.

Illustration: Carolin Zupanc

Anfänglich heißt es kleine Schritte gehen und Trockenübungen zu ermöglichen.

Illustration: Carolin Zupanc

Auch für Lehrkräfte bedeutet der Aufbau selbstregulierten Lernens ein Sprung ins kalte Wasser und das Ablegen der vertrtauten Rolle.

TROCKEN-ÜBUNGEN IM UNTERRICHT

Ein einfacher Einstieg ist es, über Lernen zu sprechen. Selbstregulation kann im regulären Unterricht modelliert werden: Erklären Sie etwa die Ziele der Stunde und machen Sie Ihre Planung transparent. Indem Sie bewusst zeigen, wie Orientierung und Planung dem Gehirn helfen, wird implizite Strategieförderung explizit.

Auch während der Stunde können Sie Lernprozesse sichtbar machen, zum Beispiel, indem Sie mit den Schüler:innen reflektieren, ob sie auf dem richtigen Weg sind. Dabei lernen sie, wie Monitoring und Regulation funktionieren und warum diese wichtig sind.

Über Lernprozesse zu sprechen heißt: (1) zu erklären, warum man bestimmte Schritte geht, und (2) warum diese Strategien das Lernen unterstützen. So schaffen Sie Bewusstsein dafür, dass Lernende ihren Erfolg selbst beeinflussen können. Neue Strategien sollten bewusst eingeführt werden: Was ist eine Strategie? Wann und wie setze ich sie ein? Und was bringt sie mir?

DER ERSTE SCHRITT INS WASSER: MIT UNTERSTÜTZUNG ÜBEN

Nach den Trockenübungen folgt der nächste Schritt: Üben im Flachen, also in co-regulierten Lernumgebungen. Geben Sie Ihren Schüler:innen in kleinen Schritten Verantwortung. Lassen Sie sie überlegen: Wie lerne ich bei Hausaufgaben? Was hilft mir bei Stillarbeiten? Unterstützen Sie diesen Prozess, indem Sie klare Strukturen vorgeben und den Einsatz von Regulationsstrategien aktiv anregen. Beispielsweise könnten Sie vor einer Aufgabe zur Orientierung und Planung auffordern. Anschließend lohnt sich eine gemeinsame Reflexion: Was hat funktioniert? Was hat geholfen?

Bleiben Sie dabei ruhig Lehrkraft! Konzepte offenen Lernens fordern oft Zurückhaltung, doch „Lernen durch Versuch und Irrtum“ kann frustrierend sein und langfristig die Motivation mindern. Überlegen Sie im Vorfeld, wo Sie unterstützen möchten und wie Sie „Schwimmflügel“ anbieten können, um den Übergang ins selbstständige Lernen zu erleichtern.

DER SPRUNG INS TIEFE: FREISCHWIMMER WERDEN

Im dritten Schritt wagen Schüler:innen den Sprung in offene Lernumgebungen. Sie arbeiten über längere Zeiträume eigenständig – ein großer Schritt, der Vorbereitung erfordert. Niemand soll „ins kalte Wasser“ geworfen werden.

Besprechen Sie mit der Klasse, wo Unterstützung nötig ist – nicht nur fachlich, sondern auch bei der Motivation. Wie bleibt man am Ball, wenn die Versuchung groß ist, mit Freunden zu reden oder sich abzulenken? Selbstkontrolle ist schwierig. Sammeln Sie Strategien, wie Schüler:innen diese Herausforderung meistern können.

DER SALTO VOM DREI-METER-BRETT

Denken Sie daran: Selbstregulation ist ein Prozess. Nicht alle müssen gleich „Gold“ erreichen. Auch mit dem Freischwimmer sind Ihre Schüler:innen bestens gerüstet, um später eigenständig zu lernen – ob in der Oberstufe, im Studium oder darüber hinaus.

Lehrkäfte brauchen ebenso wie Kinder Zeit, selbstreguliertes Lernen in der Praxis umzusetzen. Selbstregulation ist ein Prozess.

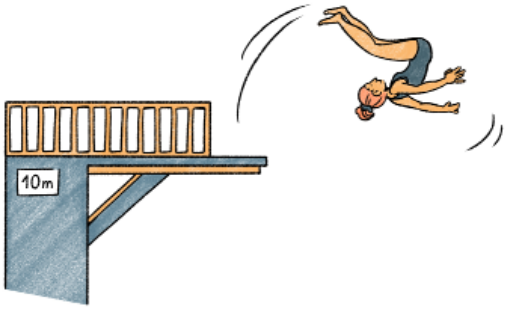

Illustration: Carolin Zupanc

WENN'S NOCH NICHT KLAPPT: TIPPS

DIE HERAUSFORDERUNG: SELBSTMOTIVATION

Würden Sie freiwillig arbeiten, wenn Sie sich heimlich dem Vergnügen hingeben könnten? Wie viel Selbstmotivation können Kinder und Jugendliche leisten?

Auch wenn Schüler:innen Strategien kennen, ist Motivation ein Schlüssel zum selbstregulierten Lernen. Die Freiheit zu entscheiden, wo und wann sie lernen, birgt die Gefahr, dass sie sich ablenken lassen oder gar nicht erst anfangen. Selbst wenn sie kognitive Prozesse gut steuern können, hapert es oft bei Selbstkontrolle und Motivation – hier sind Sie als Lehrkraft gefragt.

Unterstützen Sie Motivation und Selbstkontrolle:

- **Co-Regulation**: Kontrollieren Sie regelmäßig, ob Lernende arbeiten und Fortschritte machen.
- **Anreize setzen**: Sorgen Sie für Motivation von außen.
- **Über Prozesse sprechen**: Warum fällt es schwer, anzufangen? Wie kann man Ablenkungen vermeiden? Solche Reflexionen schaffen Bewusstsein und helfen, langfristig selbstständiger zu werden.

HERAUSFORDERUNG AUFMERKSAMKEIT: SCHWIMMHILFEN FÜR DEN FOKUS

Fünf bis zehn Prozent der Kinder am Ende der Grundschule haben eine diagnostizierte Aufmerksamkeitsstörung – viele weitere kämpfen mit unerkannter Ablenkbarkeit. Einzel- oder Stillarbeit ist für sie besonders schwierig. Wie können Sie helfen, ihre Aufmerksamkeit zu regulieren?

STRATEGIEN FÜR DEN FOKUS:

- **Chunking**: Zerlegen Sie Aufgaben in kleine, überschaubare Einheiten.
- **Bewegungspausen**: Planen Sie regelmäßige Bewegung oder Atemübungen ein.
- **Visuelle Hilfen**: Nutzen Sie Checklisten oder Zeitpläne, um die Aufmerksamkeit zu lenken.
- **Feedback-Schleifen**: Reflektieren Sie Fortschritte regelmäßig in kurzen Besprechungen.
- **Buddy-System**: Lassen Sie Schüler:innen paarweise arbeiten, um Motivation und Fokus zu stärken.

Als Lehrkraft können Sie unterstützen, indem Sie regelmäßig nachfragen, an Lernstrategien erinnern oder ruhige Arbeitsplätze bereitstellen. Manche Lernende benötigen „Schwimmhilfen" wie Kopfhörer oder visuelle Strukturierungen, um auf ihrem Weg zum Freischwimmer konzentriert voranzukommen.

HERAUSFORDERUNG LERNSCHWIERIGKEITEN: STRATEGIEN FÜR GEZIELTE UNTERSTÜTZUNG

Schüler:innen mit Lernschwierigkeiten profitieren besonders von klarer Instruktion bei Selbstregulationsstrategien. Sie können diese Strategien genauso gut erlernen wie leistungsstarke Lernende – vorausgesetzt, sie erhalten direkte Unterstützung. Offene Lernumgebungen ohne Anleitung überfordern sie oft.

METHODEN FÜR ADAPTIVE CO-REGULATION:

- **Direkte Instruktion**: Lehren Sie Strategien wie Zeitmanagement, Notiztechniken oder Fehleranalyse explizit und üben Sie diese regelmäßig.
- **Differenzierte Materialien**: Stellen Sie Aufgaben mit abgestuften Schwierigkeitsgraden bereit oder bieten Sie ein adaptives Unterstützungssystem an, bei dem Lernende selbst entscheiden, wie viel Hilfe sie benötigen.
- **Mentoring**: Nutzen Sie leistungsstarke Schüler:innen als Mentoren, die Strategien teilen.
- **Technologie**: Digitale Tools wie Lern-Apps oder Text-to-Speech-Programme können Hürden abbauen.

Diese Maßnahmen sorgen dafür, dass auch Schüler:innen mit Lernschwierigkeiten in ihrem Tempo vorankommen und ihre Selbstregulation stärken.

HERAUSFORDERUNG HETEROGENITÄT: WIE ERKENNEN SIE DEN UNTERSTÜTZUNGSBEDARF?

Kinder und Jugendliche unterscheiden sich stark in ihrer Selbstregulation – auch innerhalb einer Klasse. Um einzuschätzen, wie selbstreguliert einzelne Schüler:innen sind und wer Unterstützung braucht, ist eine gute Diagnostik entscheidend.

DIAGNOSEMETHODEN FÜR SELBSTREGULATION:

- **Lerntagebücher**: Regelmäßige Reflexion über Lernprozesse
- **Strategiefragebögen**: Abfragen genutzter Lernstrategien
- **Selbst- und Peereinschätzung**: Bewertung der eigenen oder anderer Fähigkeiten
- **Lerngespräch/Lerninterview**: Individuelle Gespräche zu Lernprozessen
- **Lautes Denken**: Schüler:innen verbalisieren ihre Gedanken während einer Aufgabe
- **Beobachtung**: Strukturiertes Beobachten im Unterricht
- **Digitale Tools**: Einsatz moderner Technologien zur Selbstregulationsdiagnostik

Nutzen Sie einfache Methoden regelmäßig im Klassenverband und setzen Sie aufwändigere Ansätze gezielt für Einzelfälle ein, um die individuellen Bedürfnisse Ihrer Schüler:innen zu erkennen.

HERAUSFORDERUNG EINZELKÄMPFER VS. TRANSFORMATION: GEMEINSAM ZUR VERÄNDERUNG

Die Förderung von Selbstregulation gelingt besser, wenn Kolleg:innen zusammenarbeiten.

Eine Schule, die Selbstregulation ins Schulprogramm aufnimmt, entwickelt eine gemeinsame Vision und stärkt Lehrkräfte im Veränderungsprozess.

TIPPS FÜR DEN TRANSFORMATIONSPROZESS:

- **Feiern Sie Erfolge**: Was funktioniert bereits gut? Machen Sie eine Bestandsaufnahme, bevor Sie neue Ziele setzen.
- **Kleine Schritte**: Selbstregulation muss nicht alles verändern. Bauen Sie auf bestehende Ansätze auf.
- **SRL-Workshops**: Fördern Sie den Austausch durch Fortbildungen, in denen Strategien gemeinsam entwickelt werden.
- **Schulweite Strategie**: Integrieren Sie selbstreguliertes Lernen ins Schulprogramm, um Visionen und Strukturen zu schaffen.
- **Kollegiale Hospitationen**: Lernen Sie durch gegenseitige Unterrichtsbesuche voneinander.
- **Online-Community**: Nutzen Sie digitale Plattformen für den Austausch von Materialien und Erfahrungen.

Gemeinsam können Sie den Veränderungsprozess gestalten und Selbstregulation nachhaltig in Ihrer Schule verankern.

HERAUSFORDERUNG BEWERTUNG UND BENOTUNG: PASST DIE PRÜFUNG ZUM LERNEN?

Lehrpläne und Prüfungen brauchen oft eine Neuausrichtung, um mit selbstreguliertem Lernen (SRL) im Einklang zu stehen. Auch wenn Ihnen als Lehrkraft Grenzen gesetzt sind, können kleine Anpassungen viel bewirken.

ANSÄTZE FÜR SRL-GEMÄSSE BEWERTUNG:

- **Constructive Alignment**: Passen Sie Bewertungssysteme besser an den Unterricht an. Nutzen Sie vorhandene Strukturen kreativ und dehnen Sie Spielräume aus.
- **Prozessbewertung**: Bewerten Sie den Lernprozess, z. B. mit Portfolios oder Lerntagebüchern.
- **Selbstbewertung**: Lassen Sie Schüle:rinnen ihre Fortschritte reflektieren, um Verantwortungsbewusstsein zu stärken.
- **Flexible Prüfungsformate**: Fördern Sie SRL durch Projektarbeiten, Präsentationen oder offene Aufgaben.
- **Schrittweise Anpassungen**: Beginnen Sie klein, z. B. mit Reflexionen nach Klassenarbeiten.

PHASEN DES LERNENS UND BEWERTENS TRENNEN:

Reservieren Sie bewusst Phasen, in denen nur gelernt wird. Diese Transparenz ermöglicht Fehler ohne Konsequenzen – und damit echtes Lernen. Bewertet wird in anderen Stunden, was klar kommuniziert werden sollte.

„Fortbildungsangebot für Lehrkräfte!“
„Die digitale Fortbildungsplattform (www.selbstregulation-beim-lernen.de) bietet Lehrkräften praxisnahe und wissenschaftlich fundierte Lernpakete rund um das Thema Selbstregulation beim Lernen an. In modular aufgebauten Einheiten können Sie flexibel und unabhängig erarbeiten, was Selbstregulation bedeutet, wie sie sich in den Unterricht integrieren lässt und welche Herausforderungen dabei auftreten können.

Zusätzlich stehen Ihnen Lernpakete für Schülerinnen und Schüler zur Verfügung, die direkt im Unterricht eingesetzt werden können. Alle Inhalte wurden sorgfältig entwickelt und wissenschaftlich geprüft – für eine fundierte und praxisorientierte Weiterbildung in Ihrem eigenen Tempo.“

FAZIT UND AUSBLICK: SELBSTREGULIERTES LERNEN – GEMEINSAM AUF KURS

Selbstreguliertes Lernen ist kein Sprint, sondern ein Marathon. Es braucht Zeit, Anleitung und vor allem Ihre Begleitung als Lehrkraft. Sie sind der Ankerpunkt, der den Schüler:innen Orientierung gibt, Strategien vermittelt und Raum schafft, um Verantwortung Schritt für Schritt zu übernehmen. Dabei muss nicht alles auf einmal perfekt sein.

Trauen Sie sich, Hilfe anzunehmen! Workshops oder der Austausch mit Kolleg:innen können wertvolle Unterstützung bieten. Gemeinsam im Team lässt sich Selbstregulation leichter in den Unterricht integrieren. Und denken Sie daran: Kleine Veränderungen sind oft wirkungsvoller als große Umbrüche.

Vergessen Sie dabei nicht, dass auch Sie nicht alles allein bewältigen müssen. Holen Sie sich Unterstützung, wo immer Sie sie brauchen, und bleiben Sie geduldig – mit den Schüler:innen und mit sich selbst. Am Ende des Tages zählt nicht der perfekte Plan, sondern die Möglichkeit, gemeinsam voranzukommen. Es lohnt sich, diesen Weg zu gehen – für Ihre Lernenden und für Sie selbst.

ERFOLGREICHER LERNEN: PRAKTISCHE STRATEGIEN FÜR MEHR VERSTÄNDNIS, MOTIVATION UND FOKUS

Lernen ist mehr als nur Wissensaufnahme – es erfordert kluge Strategien, um Inhalte zu verarbeiten, motiviert zu bleiben und sich selbst zu steuern. Unsere Autor:innen bieten Ihnen praxisnahe Fragen, die Ihnen helfen, Ihre Lernprozesse bewusster zu gestalten. Finden Sie heraus, wie Sie Ihr Gedächtnis unterstützen, Ihre Aufmerksamkeit steigern und mit Herausforderungen produktiv umgehen können. Nutzen Sie diese Impulse, um Ihr Lernen effektiver und nachhaltiger zu gestalten!

Strategien für kognitives Lernen

> **1. Wie kann ich die Inhalte in kleinere, verständliche Teile zerlegen, um sie besser zu behalten?**

> **2. Gibt es Verknüpfungen oder Beispiele aus meinem Alltag, die mir helfen könnten, das Gelernte zu verstehen?**

Strategien für Selbststeuerung

> **1. Was möchte ich am Ende der Lernzeit erreicht haben, und welche Schritte brauche ich dafür?**

> **2. Wie kann ich sicherstellen, dass ich meinen Fortschritt regelmäßig überprüfe?**

Strategien für Motivation

> 1. Welche Belohnung kann ich mir nach einer erfolgreichen Lerneinheit gönnen?

> 2. Wie kann ich mich selbst daran erinnern, warum dieses Ziel für mich wichtig ist?

Strategien für Aufmerksamkeit

> 1. Welche Ablenkungen kann ich vor dem Lernen beseitigen, um konzentriert zu bleiben?

> 2. Wann sind meine Energiereserven am höchsten, und wie plane ich meine Pausen am besten?

Strategien für den Umgang mit Gefühlen

> 1. Welche Gedanken oder Gefühle lenken mich oft ab, und wie könnte ich sie in etwas Positives umwandeln?

> 2. Welche kleinen Änderungen in meiner Umgebung könnten mir helfen, entspannter zu lernen?