

# Projektergebnis 1: Kompetenzkatalog



Co-funded by  
the European Union



access  
2learn

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

2021-1-AT01-KA220-ADU-000035339

# INHALTSÜBERSICHT

1	Einführung in den Kompetenzkatalog .....	4
2	Erforderliche Kompetenzen für Blended Learning .....	5
2.1	Digitale Grundkompetenzen .....	5
2.1.1	Fähigkeit, die wichtigsten Komponenten eines Computers/Laptops zu bedienen .....	5
2.1.2	Fähigkeit zur Kommunikation per E-Mail .....	5
2.1.3	Kompetenz zur Erstellung digitaler Dokumente .....	5
2.1.4	Fähigkeit, digitale Dokumente zu verwalten .....	6
2.1.5	Fähigkeit, das Internet als Unterstützung für das eigene Lernen zu nutzen .....	7
2.1.6	Fähigkeit, persönliche Daten bei der Arbeit mit digitalen Geräten zu schützen .....	7
2.1.7	Kompetenz zum Schutz des eigenen digitalen Geräts.....	7
2.1.8	Bereitschaft und Fähigkeit, die E-Learning-Plattform dieses Kurses zu nutzen .....	8
2.1.9	Fähigkeit, Videokonferenzen für das Lernen zu nutzen .....	8
2.1.10	Fähigkeiten zur Problemlösung .....	9
2.2	Stärkung der Lernmotivation .....	9
2.2.1	Fähigkeiten zur Selbstmotivation .....	9
2.2.2	Selbstdisziplin.....	10
2.3	Zeitmanagement .....	11
2.3.1	Fähigkeit, einen eigenen Lernplan zu erstellen .....	11
2.3.2	Fähigkeit, sich auf eine Prüfung vorzubereiten .....	11
2.3.3	Kompetenz zur Priorisierung von Lerninhalten .....	11
2.4	Lernstrategien .....	12
2.4.1	Fähigkeit, den eigenen Lerntyp zu erkennen.....	12
2.4.2	Fähigkeit zur Vorbereitung einer förderlichen Lernumgebung .....	12
2.4.3	Fähigkeit, Lernmaterialien vorzubereiten .....	12



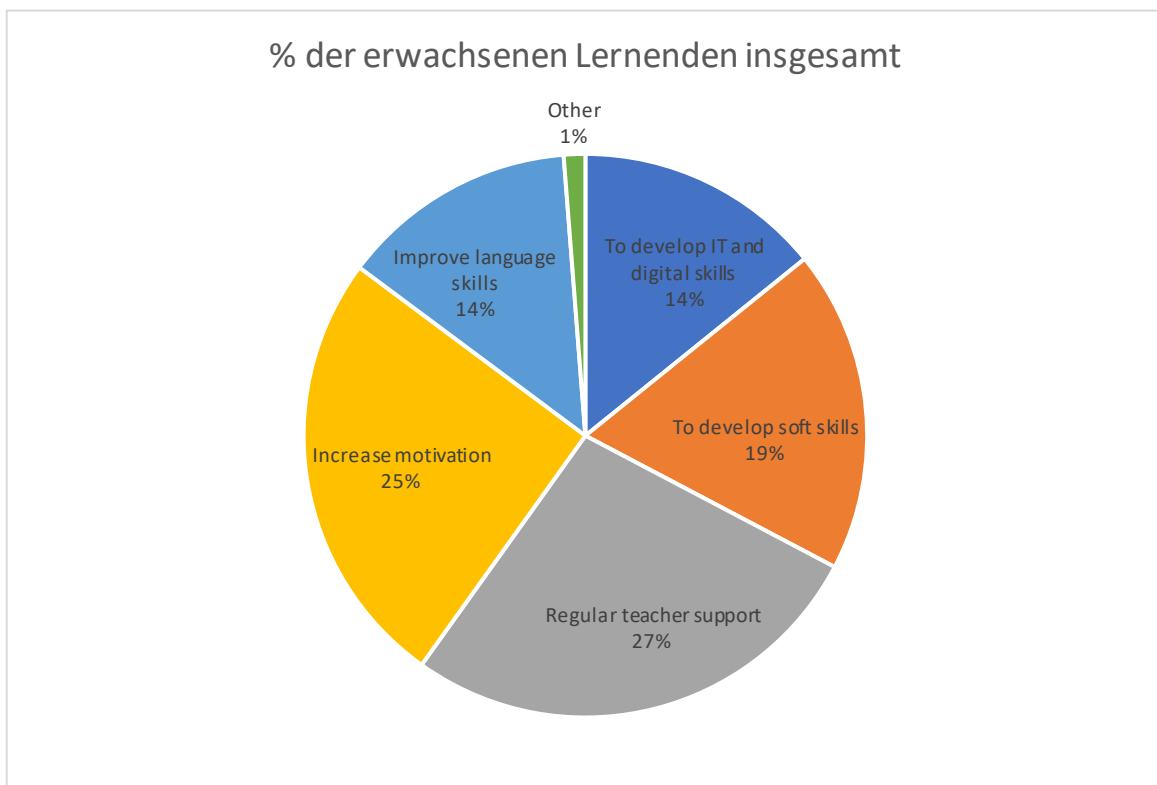
2.4.4	Fähigkeit, einen Face-to-Face-Kurs effizient zu verfolgen.....	12
2.4.5	Kompetenz zum selbständigen Lernen.....	13
2.4.6	Fähigkeit, Lerninhalte im Langzeitgedächtnis zu behalten.....	13
2.5	Persönliches Wohlbefinden .....	13
2.5.1	Fähigkeit und Wille, etwas Neues zu lernen.....	13
2.5.2	Fähigkeit, im Team zu lernen.....	14
2.5.3	Fähigkeiten zum kritischen Denken .....	15
2.5.4	Fähigkeiten zur Problemlösung .....	15
2.5.5	Fähigkeit, mit Prüfungsangst umzugehen .....	16
2.5.6	Fähigkeiten zur Stressbewältigung .....	16
3	Schlussfolgerung .....	17



# 1 EINFÜHRUNG IN DEN KOMPETENZKATALOG

Auf Grundlage der Literaturrecherche und der Analyse der gesammelten Daten aus den Fokusgruppen, Fragebögen und Interviews wurden die im folgenden Katalog beschriebenen Kompetenzen ausgewählt. Folgende fünf Kompetenzen wurden bei der vorhergehenden Recherche besonders oft genannt, sowohl von den Lehrpersonen als auch von den Lehrenden: Grundlegende digitale Kompetenzen, Lernmotivation, Zeitmanagement, Lernstrategien und persönliches Wohlbefinden, zu dem auch der Wille, etwas Neues zu lernen, sowie Stressmanagement gehören.

Eine der Fragen im Fragebogen für die Lernenden lautete: „Welche Unterstützung benötigen die Lernenden, um in einem Blended Learning-Setting zu lernen?“ Das folgende Diagramm hebt die Kompetenzen hervor, die nach Ansicht der Lernenden notwendig sind, um einen Blended Learning-Kurs erfolgreich abzuschließen. Die aufgelisteten Kompetenzen werden in diesem Kompetenzkatalog ausführlicher behandelt.



## 2 ERFORDERLICHE KOMPETENZEN FÜR BLENDED LEARNING

In diesem Abschnitt finden Sie eine Liste der Kompetenzen, die im Rahmen der Forschungsaktivitäten erwähnt wurden und somit auch in unseren Lernmaterialien enthalten sind. Zudem finden sich kurze Erläuterungen zu all den Kompetenzen.

### 2.1 Digitale Grundkompetenzen

#### 2.1.1 Fähigkeit, die wichtigsten Komponenten eines Computers/Laptops zu bedienen

Um an Blended Learning-Kursen teilzunehmen, müssen die Lernenden in der Lage sein, mit ihrem digitalen Lerngerät (z. B. Computer oder Laptop) umzugehen. Unter anderem gehört dazu die Fähigkeit, das digitale Gerät zu starten und herunterzufahren sowie den Bildschirm des Computers einzuschalten und auch die Stromversorgung zu gewährleisten. Ebenso ist die Fähigkeit mit anderen Hardwarekomponenten umzugehen wichtig. Beispiele dafür sind die Verwendung einer Maus oder einer Tastatur.

#### 2.1.2 Fähigkeit zur Kommunikation per E-Mail

In einem Blended Learning-Kurs ist häufig die Kommunikation per E-Mail erforderlich und dazu müssen die Lernenden diesen Kommunikationskanal nutzen können. Dazu gehört zunächst einmal, dass Lernende in der Lage sind, eine E-Mail-Adresse zu erstellen – einerseits für den Kurs, andererseits auch für den persönlichen Gebrauch. Sobald ein aktives E-Mail-Konto besteht, soll den Lernenden der Umgang mit dem E-Mail-Konto vermittelt werden. Dazu gehört zum einem das Einloggen in das E-Mail-Konto von verschiedenen Geräten aus, sowie die daraus resultierenden Sicherheitsüberprüfungen. Zum andern müssen die Lernenden in der Lage sein, ihr E-Mail-Konto zu nutzen, wobei der Schwerpunkt auf dem Lesen, Schreiben und Versenden neuer E-Mails liegt. Weiters steht das Verstehen verschiedener E-Mail Grundlagen wie Spam, Weiterleitung und Anhängen von Dokumenten im Fokus.

#### 2.1.3 Kompetenz zur Erstellung digitaler Dokumente

Die Teilnahmen an einem Blended Learning-Kurs erfordert ein grundlegendes Verständnis über die Funktion digitaler Dokumente. Lernende benötigen Kompetenzen, um digitale Dokumente zu erstellen, insbesondere Word-Dokumente und PowerPoint-Präsentationen.



Zunächst sollen die Lernenden mit den grundlegenden Funktionen einer Textverarbeitungssoftware vertraut sein wie das Öffnen eines Word-Dokuments, das Erstellen und die Bearbeitung eines Word-Dokuments wie die Anpassung der Schriftart/Größe/Farbe. Ebenso werden Kompetenzen benötigt um Dokumente in verschiedene Formate zu speichern und zu exportieren, wobei hierbei zwischen .pdf, .docx, .rtf usw. unterschieden wird.

Sobald sie mit Word-Dokumenten vertraut sind, werden die Lernenden in die grundlegenden Funktionen einer Software zur Bearbeitung von Präsentationen (z. B. PowerPoint) eingeführt, wobei die Unterschiede zu Word-Dokumenten besonders zu beachten sind. Das heißt, abgesehen von der Anpassung von Schriftart/Größe/Farbe des Textes sollten sie verstehen, wie neue Folien erstellt werden, Bilder einfügt und die Vorteile von Vorlagen genutzt werden können, die viele Präsentationsprogramme bei der Bearbeitung einer .ppt-Datei anbieten.

#### 2.1.4 Fähigkeit, digitale Dokumente zu verwalten

Die Kompetenz, mit digitalen Dokumenten umzugehen, ist für Lernende in einem Blended Learning-Kurs unerlässlich. Sie müssen nicht nur Dokumente erstellen, sondern auch in der Lage sein, diese auf ihrem Computer gespeicherten Dokumente zu finden. Das bedeutet, dass sie ein allgemeines Verständnis dafür haben müssen, wie Dokumente/Dateien/Ordner auf einem Betriebssystem organisiert sind. Sobald sie dies verstanden haben, müssen sie herausfinden, wie sie die Funktionen des von ihnen gewählten Betriebssystems nutzen können. Vor allem geht es auch darum, wie nach bestimmten Dateien gesucht werden kann, unabhängig davon, ob diese bereits lokal auf einem Gerät gespeichert sind oder ob sie kürzlich heruntergeladen wurden.

Neben dem Verständnis des Dateispeichersystems eines Betriebssystems ist es auch wichtig, dass die Lernenden online Laufwerke nutzen. Das bedeutet, dass sie mit der Art und Weise vertraut werden müssen, wie online Laufwerke Informationen speichern, ähnlich wie es Betriebssysteme tun. Sie müssen Kenntnisse darüber haben, wie auf bestimmte Laufwerke zugegriffen werden kann bzw. Zugriff darauf gewährt wird, wie man Dateien von einem Laufwerk hoch- bzw. herunterlädt, wie Dateien gemeinsam genutzt und wie Dokumente auf einem Laufwerk kommentiert werden können.

Eine weitere notwendige Fähigkeit, die sowohl für den Umgang mit digitalen Dokumenten als auch für die Teilnahme an Online-Aktivitäten nützlich ist, ist die Fähigkeit, zwischen verschiedenen geöffneten Fenstern zu navigieren. Das bedeutet zu wissen wie Fenster geöffnet/geschlossen/maximiert und auch minimiert werden und wie man Funktionen wie geteilter Bildschirm, Screenshot oder gemeinsame Fenster in einem Videokonferenzsystem nutzt.



### 2.1.5 Fähigkeit, das Internet als Unterstützung für das eigene Lernen zu nutzen

Die Fähigkeit, das Internet zur Unterstützung des eigenen Lernens zu nutzen, ist der Schlüssel zu einem Blended Learning-Kurs. Es ist wichtig, dass die Lernenden in diesem Kurs verstehen, dass es aufgrund des Internets möglich ist, überall und jederzeit zu lernen.

Sobald sie sich dessen bewusst sind, müssen sie ihr digitales Gerät mit dem Internet verbinden wie auch die Verbindung zum Internet auf verschiedenen Geräten herstellen können. Somit sollten die Lernenden mit den Grundlagen des Zugriffs auf die Internetverbindungseinstellungen des von ihnen gewählten Betriebssystems und Geräts vertraut werden. Weiters sollen sie angeben können, ob sie mit dem Internet verbunden sind oder nicht (drahtlos oder über ein Ethernet-Kabel), Verbindungsprobleme erkennen und gegebenenfalls auftretende Verbindungsprobleme lösen bzw. allgemeine Lösungsvorschläge benennen können.

Die Lernenden müssen des Weiteren mit den grundlegenden Funktionen einer Suchmaschine vertraut sein und für sie relevante Informationen schnell finden können. Dazu gehört auch die Anwendung von Einstellungen und Filter einer Suchmaschine wie beispielsweise der Einsatz von Anführungszeichen oder Kommas um eine Suche zu präzisieren.

Darüber hinaus sollten die Lernenden Suchergebnisse einordnen können, die Kriterien seriöser online Informationsquellen verstehen und wissen, wie offene Lernmaterialien und Wissensportale online gefunden werden können.

### 2.1.6 Fähigkeit, persönliche Daten bei der Arbeit mit digitalen Geräten zu schützen

Die Teilnahme an einem Blended Learning-Kurs setzt voraus, dass Lernende in der Lage sind ihre persönlichen Daten auf digitalen Geräten zu schützen. Die Lernenden sollen beschreiben können wie persönliche Daten geschützt werden können. Dazu müssen sie grundlegende Risiken, die mit E-Mails, heruntergeladenen Dateien wie auch mit der Nutzung des Internets verbunden sind, beschreiben können wie beispielsweise Viren und deren Auswirkungen. Darüber hinaus müssen sich die Lernenden bewusst sein, welche Informationen online weitergegeben werden sollten und wie die Weitergabe bestimmter Daten sie und ihren Computer/E-Mail-Account gefährden kann.

### 2.1.7 Kompetenz zum Schutz des eigenen digitalen Geräts

Neben dem Wissen um den Schutz der eigenen Daten ist es wichtig, dass die Teilnehmenden von Blended Learning-Kursen konkret angeben können, wie sie ihre digitalen Geräte schützen können.



Das bedeutet zu wissen, wie sie Strategien zur Vermeidung potenzieller Risiken umsetzen können, sei es durch die Verwendung eines Antivirusprogramms oder durch die Erkennung gefährlicher Links und Webseiten. Die Fähigkeit, sichere/gefährliche Links/Webseiten/E-Mails zu erkennen, ist der Schlüssel zur Vermeidung potenzieller Risiken in Bezug auf persönliche Daten.

### 2.1.8 Bereitschaft und Fähigkeit, die E-Learning-Plattform dieses Kurses zu nutzen

Um die Bereitschaft zur Nutzung der E-Learning-Plattform (bit academy EU) in diesem Kurs zu fördern, müssen die Lernenden sich über die Vorteile von Lernplattformen beim Online-Lernen bewusstwerden und diese auch benennen können. Dies wird es ihnen ermöglichen, die Vorteile der Nutzung solcher Plattformen in einem Blended Learning-Kurs zu verstehen. Sie sollten einige der wichtigsten Plattformen nennen und einige der Möglichkeiten ihrer Nutzung für das Lernen erläutern können, wie beispielsweise die Möglichkeit, jederzeit auf einen Kurs und seine Inhalte zugreifen zu können oder sowohl mit Lehrenden als auch mit anderen Lernenden in einem Kurs Informationen zu teilen/zu kommunizieren und zusammenzuarbeiten.

Die Lernenden müssen Kenntnisse über bit academy EU (MILES) haben, da diese Plattform im diesem Kurs verwendet wird.

### 2.1.9 Fähigkeit, Videokonferenzen für das Lernen zu nutzen

Videokonferenz-Tools, wie z. B. Zoom, sind ein wichtiges Instrument in einem Blended Learning-Kurs und somit müssen Lernende in einem solchen Kurs in der Lage sein diese Tools zu nutzen.

Zunächst einmal müssen Lernende sich in ein gängiges Videokonferenzprogramm einloggen können. Vorerst müssen sie die gewählte Anwendung entweder herunterladen oder über eine online Version darauf zugreifen können, in der Regel über einen Link in einer E-Mail. Auch müssen sie sich darüber bewusst sein, dass sich ihre Anmeldedaten, d. h. der Zugangscodes/das Passwort, während der Dauer eines Kurses aus Sicherheitsgründen ändern können.

Die Lernenden müssen auch die Kommunikation über ein Videokonferenzsystem verstehen. Das bedeutet zunächst einmal Kenntnisse über das Aktivieren des Mikrofons wie auch der Kamera zu haben. Sobald sie damit vertraut sind, sollten sich die Lernenden auch der Dynamik einer Live-Stream-Konferenz bewusst sein, d.h. grundlegende online Etikette mit Mikrofonen/Kameras und ein Verständnis dafür entwickeln, wie Videofenster verschoben werden.





Sobald die Lernenden die Grundlagen der Kommunikation über ein Videokonferenz-Tool kennen, sollen sie an einer online Konferenz teilnehmen. Das bedeutet, dass sie in der Lage sein müssen, verschiedene Funktionen zu nutzen, um proaktiv an verschiedenen Aufgaben mit den Lehrenden und anderen Teilnehmenden zusammenzuarbeiten. Die Lernenden sollten beispielsweise die Anwendungen wie auf ein Chat-Feld zugreifen, Direktnachrichten senden, ihren Bildschirm freigeben, gemeinsame Dateien hoch- und herunterladen, an einem digitalen Whiteboard zusammenarbeiten usw. durchführen können.

### 2.1.10 Fähigkeiten zur Problemlösung

In einem Blended Learning-Kurs werden Problemlösungskompetenzen benötigt, da IT-Probleme unweigerlich auftreten werden. Grundlegende Problemlösungskompetenzen oder Fehlerbehebungen vermitteln den Lernenden die Fähigkeit, mit gängigen IT-Problemen umzugehen und sie zu lösen und sich auf den Kurs selbst zu konzentrieren.

Die Lernenden müssen verschiedene mögliche Lösungsstrategien anwenden können, wenn sich ihr Computer nicht starten lässt. Einige Beispiele: Sie sollten zunächst einmal prüfen, ob ihr Gerät eingesteckt ist und auch den Akkustand prüfen. Weiters müssen die Lernenden bei einem Problem mit ihrem Bildschirm erkennen, ob er ausgeschaltet oder die Helligkeit zu niedrig eingestellt ist.

Sie sollten auch in der Lage sein einen Computer bei Bedarf neu zu starten. Dies kann entweder durch das Klicken auf „Neustart“ in der Taskleiste erfolgen oder durch das lange Halten des Netzschalters, wenn der Computer nicht reagiert. Da der Neustart eines Computers eine Vielzahl von IT-Problemen behebt, müssen sie mit diesem Vorgang vertraut sein.

Für die Lernenden ist es auch hilfreich, die Funktionen des Taskmanagers eines Betriebssystems zu verstehen. Über den Task-Manger können Lernende erkennen, ob ein bestimmtes Programm zu viel Speicherplatz verbraucht und das gesamte Betriebssystem langsam reagiert oder ob ein Programm, das aus demselben Grund nicht reagiert, manuell beendet werden muss.

## 2.2 Stärkung der Lernmotivation

### 2.2.1 Fähigkeiten zur Selbstmotivation

Um an einem Blended Learning-Kurs teilzunehmen, müssen die Teilnehmenden die Fähigkeit besitzen, sich selbst zu motivieren, auch in herausfordernden Zeiten.



Für Lernende ist es gut Kenntnisse über die zwei Arten von Motivation zu verfügen: intrinsische und extrinsische Motivation. Sobald Lernende das Gefühl haben, dass die Weiterbildung sinnvoll und interessant ist, erscheint das Lernen um ein Vielfaches leichter. In diesem Fall handelt es sich um eine intrinsische Motivation. Wenn das Lernthema vorgegeben wurde und nicht selbst gewählt werden konnte und es womöglich auch nicht als sinnvoll erachtet wird, ist es für Lernende sinnvoll zu wissen wie die extrinsische Motivation gesteigert werden kann. Extrinsische Motivation kann z. B. durch Belohnungen verstärkt werden. Die intrinsische Motivation kann auch durch Erfolgserlebnisse und Freude über Belohnungen gestärkt werden.

Für die Lernenden ist es wichtig die Auswirkungen von Motivation auf den Lernerfolg zu verstehen wie auch erkennen zu können, dass Motivationsschwankungen jede Person das eine oder andere Mal betreffen. Es ist nützlich Motivation als eine Kraft zu sehen, die sie zum Erreichen eines Ziels führt, wie auch über Methoden der Motivationssteigerung Bescheid zu wissen. Die Lernenden sollen wissen, wie sie ihren Lernprozess angenehmer gestalten können. Außerdem ist es wichtig, dass sie lernen, sich konkrete Ziele zu setzen.

### 2.2.2 Selbstdisziplin

Lernen erfordert Selbstdisziplin, Durchhaltevermögen und die Fähigkeit vorübergehend Unbehagen zu ertragen. Die Gründe für die Entscheidung des Lernens in einem Blended Learning-Setting sind vielfältig. Wenn die Vorteile des Lernens keine intrinsische Motivation erzeugen, benötigen die Lernenden Fähigkeiten, um ihre Selbstdisziplin zu steigern. Wenn Lernende nicht über die Fähigkeiten zur Selbstdisziplin verfügen, werden Aufgaben oftmals aufgeschoben oder sich mit anderen Dingen abgelenkt. Für die Teilnehmenden ist es nützlich zu lernen, wie sie Situationen und Gründe für das Aufschieben von Aufgaben erkennen können.

Im Rahmen dieser Kompetenz müssen erwachsene Lernende wissen, wie gute Lerngewohnheiten beibehalten werden können: wie Prokrastination vermeidet oder Versuchungen widerstanden werden kann. Weiters ist es bedeutend für Lernende zu erkennen, wie sie sich in Situationen verhalten, in denen sie Herausforderungen oder Widerständen ausgesetzt sind. Eine Herausforderung für Lernende können Situationen sein, in denen sie ihre gewohnte Umgebung verlassen müssen, z. B. die Teilnahme an einem Fernstudium. Es ist nützlich, dass Lernende Situationen erkennen, in denen es hilfreich für sie ist, sich beispielsweise selbst zu belohnen, um ihre Motivation zum Lernen aufrechtzuerhalten.

## 2.3 Zeitmanagement

### 2.3.1 Fähigkeit, einen eigenen Lernplan zu erstellen

Um an Blended Learning-Kursen teilnehmen zu können, ist es notwendig, dass Erwachsene in der Lage sind, ihren Zeitplan für das selbstständige Lernen zu planen. Das bedeutet, dass die Lernenden ihre eigene Lernleistungskurve kennen müssen, um zu erkennen, wann und über welchen Zeitraum sie am besten lernen können. Dazu gehört auch Pausen zu berücksichtigen und effizient zu planen, die den Lernprozess bestmöglich unterstützen und damit Lernende möglichst viel von den Pausen profitieren.

### 2.3.2 Fähigkeit, sich auf eine Prüfung vorzubereiten

Im Hinblick auf das Zeitmanagement ist es auch wichtig, dass Lernende sich bewusst darüber sind ihren Zeitplan für die Prüfungsvorbereitung selbst erstellen zu müssen und dass sie auch über die Fähigkeiten dazu verfügen. Daher umfasst diese Kompetenz Themen wie das Erstellen eines persönlichen Lernplans und eines Zeitplans für die Prüfungsvorbereitung. Darüber hinaus müssen Lernende geeignete Methoden für ein effizientes Zeitmanagement anzuwenden können. Dazu gehört unter anderem die Fähigkeit, sich einen Überblick über alle Inhalte und alle Lernressourcen zu verschaffen, die für die Prüfung wichtig sind. Außerdem sollten Lernende die Zeit kurz vor einer Prüfung organisieren können um gut vorbereitet zu sein und um Nervosität zu vermeiden.

### 2.3.3 Kompetenz zur Priorisierung von Lerninhalten

Für eine erfolgreiche Prüfungsleistung müssen Lernende Prioritäten in Bezug auf die Lehrinhalte setzen. In der Regel ist es nicht möglich, alle Inhalte in der gleichen Tiefe zu lernen. Daher müssen Lernende alle Inhalte identifizieren, die für den Abschluss einer Prüfung relevant sind und die Gründe für die Priorisierung aller Lernmaterialien und Inhalte verstehen. Diese Kompetenz umfasst auch das Wissen über verschiedene Methoden zur Priorisierung von Lerninhalten sowie die Fähigkeit einige dieser Methoden anzuwenden.

## 2.4 Lernstrategien

### 2.4.1 Fähigkeit, den eigenen Lerntyp zu erkennen

Im Zusammenhang mit der Teilnahme an Blended Learning-Lernsettings ist es wichtig, dass Teilnehmende in der Lage sind, ihren eigenen Lernprozess zu organisieren und zu steuern, sowohl individuell als auch in einer Gruppe. Im Rahmen dieser Kompetenz verfügen erwachsene Lernende über ein Bewusstsein für den eigenen effektiven Erwerb, die Verarbeitung, Bewertung und Integration von neuem Wissen und die Fähigkeit, diese Kompetenzen in verschiedenen Situationen und Kontexten anzuwenden. Die Lernenden können die Arten von Lernstrategien beschreiben und sind in der Lage zu erkennen, welche Strategie für sie am besten geeignet sind.

### 2.4.2 Fähigkeit zur Vorbereitung einer förderlichen Lernumgebung

Die Anpassung des Lernumfelds trägt wesentlich dazu bei, dass die Lernenden die erforderlichen Kenntnisse und Fähigkeiten im Bildungsprozess erwerben. Die Vorbereitung einer unterstützenden Lernumgebung beinhaltet die Sicherstellung eines guten Kontakts mit den Lehrenden und den anderen Kursteilnehmenden, eine gute Informationsaufnahme, den Einsatz geeigneter Lernmittel sowie die Verwendung spezieller Arbeitsmethoden und Räume. Der Lernraum und der Raum für Lernmittel sollten entsprechend den räumlichen Möglichkeiten der Bildungsinstitution organisiert werden und im Kontext des Blended Learnings sollten geeignete Vorkehrungen zur Anpassung des Raums für das Lernen zu Hause und das Selbststudium getroffen werden können.

### 2.4.3 Fähigkeit, Lernmaterialien vorzubereiten

Im Rahmen dieser Kompetenz können die Lernenden feststellen welches Lernmaterial sie präferieren. Sie sollen darüber nachdenken was sie benötigen und sie unterstützen kann für einen effektiven Lernerfolg. Brauchen ich Wiederholungskarten? Helfen verschiedene Hefte für verschiedene Fächer und verschiedene Farben? Brauche ich einen Ort, an dem ich meine Unterlagen aufbewahren kann, z. B. in einem Ringbuch? Bevorzuge ich Papier und Stift oder arbeite ich lieber am PC oder Laptop?

### 2.4.4 Fähigkeit, einen Face-to-Face-Kurs effizient zu verfolgen

Bei der hybriden Form der Bildung ergänzen sich die Modelle des Präsenz- und des Fernunterrichts gegenseitig. Diese Komplementarität ist womöglich das aufschlussreichste Merkmal dieses Ansatzes. Entscheidend für die Integration der beiden Modelle ist, wie die beiden Ansätze (Präsenz- und

Fernunterricht) miteinander verbunden werden können, um die bestmögliche Kombination für eine gezielte Lernabsicht und ein bestimmtes Ziel zu erreichen. Die Lernenden werden nicht nur lernen, wie zwei Modelle effektiv miteinander verknüpft werden können, sondern der Schwerpunkt wird auch auf dem persönlichen Teil des Unterrichts liegen: das aktive Zuhören, das Verfassen von Unterrichtsnotizen und die Umsetzung des Gelernten in die Praxis wie auch die bestmögliche Anwendung der erlernten Fähigkeiten.

#### 2.4.5 Kompetenz zum selbständigen Lernen

Die Teilnehmenden müssen sich langfristige und kurzfristige Lernziele in Bezug auf ihre Weiterbildung oder ihren Beruf zu setzen können. Die Lernenden können geeignete Kurse und Methoden für ihre Lehrstrategie identifizieren und einen grundlegenden Überblick über den Bildungsmarkt darlegen. Die Lernenden erkennen wann sie Unterstützung, Hilfe oder Aufsicht durch Lehrende, andere Teilnehmende oder einer Peer-Gruppe benötigen. Die Lernenden erlangen Kenntnisse darüber, ein Lerntagebuch zu führen, um ihre Lernziele effektiv zu erreichen.

#### 2.4.6 Fähigkeit, Lerninhalte im Langzeitgedächtnis zu behalten

Lernende erhalten viele praktische Informationen darüber, wie unser Gedächtnis funktioniert und wie sie die effektive Speicherung von Informationen im Langzeitgedächtnis fördern können. Sie lernen Methoden, um das Gedächtnis richtig einzusetzen, machen sich mit einer Reihe von Gedächtnis- und Lerntechniken, Strategien oder Gedächtnisstützen vertraut (z. B. für numerische Informationen, Fremdsprachen, die Vorbereitung auf eine Präsentation oder einen Vortrag). Zudem erfahren sie, wie sie sich zum Lernen motivieren, wie sie den Lernprozess effizienter gestalten und wie sie den Stress des Vergessens verringern können. Wiederholung ist ein wichtiger Aspekt für das Behalten von Informationen in unserem Gehirn; die Teilnehmenden wissen, wie und wie oft sie Gelerntes wiederholen sollten.

### 2.5 Persönliches Wohlbefinden

#### 2.5.1 Fähigkeit und Wille, etwas Neues zu lernen

Eine fixe Denkweise ist eine Situation, in der Lernende glauben, dass Intelligenz und Fähigkeiten von Natur aus stabil sind und sich nie ändern können. Im Gegensatz dazu ist es wichtig bei Lernenden in einem Blended Learning-Kurs ein Bewusstsein darüber zu schaffen, dass diese Eigenschaften weiterentwickelt werden können. Die Lernenden sollen eine wachstumsorientierte Haltung

einnehmen, in der sie verstehen, dass sie Fähigkeiten erlangen und weiterentwickeln können, bis sie sich kompetent fühlen.

Fehlende Fähigkeit oder Intelligenz für eine bestimmte Aufgabenbewältigung kann bei Lernenden dazu führen, dass sie die Sichtweise einnehmen keine Chance auf Verbesserung zu haben. Diese fixe Denkweise führt in schwierigen Situationen zu Schäden. Deshalb müssen sich Lernende eine Wachstumsmentalität aneignen damit sie davon überzeugt sind, über jene Fähigkeiten zu verfügen, die den Erwerb von Kenntnissen und Fähigkeiten, die zu Erfolg führen, ermöglichen. Auf diese Weise wird jede Herausforderung in eine Lernchance umgewandelt. Durch eine wachstumsorientierte Denkweise entwickeln die Lernenden ein leistungsfähiges Instrument, das sie zum Erfolg führt. Diese Denkweise ermutigt die Lernenden, neugierig auf das Lernen zu reagieren, was wiederum dazu führt, dass sie sich mehr für das Lernen von Informationen begeistern. Neugier bereitet das Gehirn auf das Lernen vor und macht das anschließende Lernen angenehmer und lohnender (Stenger, 2014).

Eine wachstumsorientierte Denkweise ermöglicht es den Lernenden, voranzuplanen und Initiativen zu ergreifen. Die Lernenden werden sich bewusst darum bemühen, die richtigen Maßnahmen zu ergreifen und ihr gewünschtes Ziel zu erreichen. Auf diese Weise werden die Lernenden proaktiv und zeigen eine Einstellung, die sich positiv auf ihre Lernfähigkeit auswirkt. Geduld und Belastbarkeit sind ebenfalls wichtige Faktoren. Zudem müssen sie verstehen, dass das Ziel trotz Herausforderungen noch erreichbar ist und es sich lohnt, daran festzuhalten. Resilienz ist wichtig und hilft den Lernenden, trotz der Herausforderungen effektiv zu bleiben und sich auf ihre Ziele zu konzentrieren.

## 2.5.2 Fähigkeit, im Team zu lernen

Im Idealfall arbeiten die Lernenden in einem Team und unterstützen sich gegenseitig beim Lernen. Das gemeinsame Lernen wirkt sich positiv auf das Lernen der Teilnehmenden aus. Die Lernenden sollen sich gegenseitig respektieren und wertschätzen und damit zeigen, dass sie zur Zusammenarbeit bereit sind. Die „Circle-Time“ fördert Gleichheit und Akzeptanz, indem sie allen Lernenden die Möglichkeit gibt, sich zu äußern und Probleme anzusprechen.

Durch Teamarbeit wird eine positive Einstellung aufrechterhalten und gefördert und die Lernenden können sich auf das Gute konzentrieren. Durch die Zusammenarbeit schaffen die Lernenden Gelegenheiten für kleine Erfolge und feiern diese dann gemeinsam. Die Arbeit im Team hilft den Lernenden, die Gefühle und Erfahrungen der anderen zu teilen und anzuerkennen. Durch konstruktives Feedback können Lernende ihr Selbstvertrauen gegenseitig stärken und ihre

Motivation erhöhen. Es ist wichtig, dass Lernende als Team Bestandteil ihre Zuverlässigkeit zeigen, indem sie sich anstrengen, dem Team zum Erfolg zu verhelfen.

Die Teamarbeit verbessert auch die verbale und nonverbale Kommunikation. Die sozialen Fähigkeiten der Lernenden werden gesteigert wie z. B. aktives Zuhören und effektives Sprechen. Dies führt dazu, dass sie lernen, den Lehrenden zuzuhören und Anweisungen zu verstehen. Der Vorteil von Gruppenlernen ist jener der Konzentration auf das Verstehen und nicht auf das Lösen von Aufgaben. Dies entwickelt einen Geist der Zusammenarbeit und Kooperation unter den Lernenden und gestaltet ihre Lernen effektiver.

Die Lernenden können soziale Medien auch nutzen, um die Teamarbeit zu verbessern. Diese unterstützen sie in der Kommunikation untereinander wie auch geeignetes Lernmaterial zu finden, Ideen auszutauschen und leichter in Kontakt zu bleiben.

### 2.5.3 Fähigkeiten zum kritischen Denken

Kritisches Denken bedeutet die Bewertung eines Sachverhaltes zur Urteilsbildung. Kritisches Denken hilft den Lernenden bei der Entscheidung über den sinnvollen Umgang mit ihrer Zeit. Durch die Bewertung ihrer Zeitverwendung werden die Lernenden Aufgaben und Aktivitäten entdecken, die die Prioritäten ihrer Pflichten verändern werden.

Es ist wichtig, dass Lernende bei der Suche nach Quellen kritisch denken, da sie erkennen müssen, dass nicht alle Informationen zuverlässig sind. Sie müssen selektiv vorgehen und ein gutes Urteilsvermögen haben, bevor sie Online- oder Offline-Material in Gebrauch ziehen. Das bedeutet keine voreiligen Schlüsse bei der Informationssammlung zu ziehen, sondern zu lernen wie angemessene Schlussfolgerungen artikuliert werden können. Bevor Lernende Informationen akzeptieren, müssen sie Quellen bewerten und sich über Vorurteile oder Annahmen, einschließlich ihrer eigenen, im Klaren sein. Es ist wichtig, dass sie den relativen Wert der verfügbaren Optionen vergleichen und die beste Lösung ermitteln.

### 2.5.4 Fähigkeiten zur Problemlösung

Die Fähigkeit Probleme zu lösen, setzt die Fähigkeit voraus, Probleme zu erkennen, Antworten zu finden und zu analysieren, über den Tellerrand zu schauen und erst dann die besten Lösungen anzuwenden. Dies hilft den Lernenden sowohl auf persönlicher Ebene als auch bei der Teamarbeit. Lernende müssen proaktiv die Ursache eines Problems verstehen und mit anderen Lernenden zusammenarbeiten, um eine breite Palette von Lösungen in Betracht zu ziehen, bevor sie

entscheiden, wie sie vorgehen. Durch die Anwendung von Problemlösungsfähigkeiten werden die Lernenden in die Lage versetzt, mit unvorhergesehenen Risiken und Bedrohungen erfolgreich umzugehen.

Durch den Aufbau von Problemlösungskompetenzen werden die Lernenden in die Lage versetzt, mit schwierigen oder unerwarteten Situationen in der Lernsituation umzugehen und entsprechende Herausforderungen zu bewältigen. Auf diese Weise lernen sie Situationen zu bewerten und in aller Ruhe Lösungen zu finden, Pläne für die Evaluierung eines Kurses und für die Auswahl geeigneter Folgekurse zu entwickeln.

### 2.5.5 Fähigkeit, mit Prüfungsangst umzugehen

Prüfungsangst ist eine Situation, in der die Lernenden im Unterricht aufmerksam aufgepasst haben, detaillierte Notizen gemacht und jedes Kapitel gelesen haben, aber dennoch so nervös sind, dass sie selbst die einfachsten Fragen nicht beantworten können.

Prüfungsangst kann auf negative Erfahrungen mit vergangenen Prüfungen zurückzuführen sein. Sie kann auch durch mangelnde Vorbereitung oder fehlendes Wissen über Prüfungstechniken oder Lernmethoden ausgelöst werden. Negative Gedanken, die einem vor der Prüfung in den Sinn kommen, wie z. B. der Gedanke keine richtigen Antworten geben zu können oder des Durchfallens einer Prüfung erhöhen den Druck und verstärken die Prüfungsangst.

Um vor und während der Prüfung ruhig und zuversichtlich zu bleiben, sollten die Lernenden Entspannungstechniken anwenden wie tief atmen, die Muskeln nacheinander anspannen oder die Augen schließen und an ein positives Ergebnis denken.

Ein weiterer guter Tipp ist ausreichend zu essen und zu trinken, denn unser Gehirn benötigt Treibstoff um zu funktionieren.

### 2.5.6 Fähigkeiten zur Stressbewältigung

Stress kann sich sowohl physisch als auch emotional auf die Lernenden auswirken und ihr Verhalten und ihren Lernprozess verändern. Daher ist es notwendig, Lernenden Methoden zu zeigen, wie sie mit diesen intensiven Emotionen umgehen und Stresssituationen reduzieren und bewältigen können.



Durch Stressbewältigung wird die Belastung für das geistige und körperliche Wohlbefinden verringert. Einige Techniken zur Stressbewältigung umfassen mentale, emotionale und verhaltensbezogene Strategien.

Es ist nicht immer möglich stressauslösende Situationen zu vermeiden umso wichtiger ist es den Lernenden Kenntnisse darüber zu vermitteln, wie sie die Symptome erkennen können, und auch Methoden zu zeigen, um diese zu ändern. Zu den Möglichkeiten Stress abzubauen gehören das Ausdrücken anstatt des Unterdrückens von Gefühlen und ein besseres Zeitmanagement. Es kann auch helfen, sich an den Stressfaktor anzupassen, wenn dieser nicht verändert werden kann. Achtsamkeitsmeditation ist nützlich und es kann überall und jederzeit praktiziert werden. Außerdem ist es wichtig, dass sich die Lernenden während stressiger Phasen ausreichend ausruhen und lernen, die Dinge im Blick zu behalten.

### 3 SCHLUSSFOLGERUNG

In diesem Kompetenzkatalog wurden die fünf Kompetenzfelder näher beleuchtet, die laut der Forschungsaktivitäten zu Beginn dieses Projekts als am wichtigsten identifiziert wurden. Dazu gehören u. a. die Nutzung von E-Learning-Plattformen, der Schutz von Daten im Internet, Selbstmotivation und Selbstdisziplin, die Planung des Lernzeitplans, die Ermittlung der bevorzugten Lernmethode und des idealen Lernmaterials, die Wachstumsorientierung und die Problemlösungskompetenz.

Damit genau diese Kompetenzen seitens der Lernenden entwickelt werden können, sind auf unserer Projektwebsite (<https://access2learn.eu/de/ressourcen/>) als zweites Projektergebnis Lernmaterialien zu finden, die direkt an geringqualifizierte Lernende gerichtet sind und sie dabei unterstützen sollen, all diese Fähigkeiten zu erwerben.



Dieser Kompetenzkatalog vom Access2Learn Projekt ist lizenziert unter [CC BY-ND 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by-nd/4.0/)



[www.access2learn.eu](http://www.access2learn.eu)



[@access2blendedlearning](https://www.facebook.com/access2blendedlearning)



[@access-2-learn](https://www.linkedin.com/company/access-2-learn)



[@access2learn](https://www.instagram.com/access2learn)



Co-funded by  
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.