

Mini-Pausen im Unterricht

5 Methoden für mehr Lernerfolg



Stopp – da hakt's! –
Stolperstein gefunden?



Kopfkino aktivieren –
Das mentale Bild



Laut denken –
Das innere Echo hörbar machen



Denkstill –
die Verarbeitungsminute



Lernfoto –
Was nehme ich mit?

Stopp – da hakt's!– Stolperstein gefunden?

Ziel: Bewusstmachung von Lernbarrieren und Förderung von Feedbackkultur

Durchführung: Die TN reflektieren (schriftlich oder mündlich): „Was war heute schwer für mich?“ oder „Was habe ich noch nicht verstanden?“

Didaktischer Hintergrund: Feedback ist einer der stärksten Faktoren für Lernerfolg. Wenn Lernende eigene Hindernisse formulieren, entsteht Raum für gezielte Unterstützung und Selbstwirksamkeit (Hattie, 2013; Helmke, 2012).

Tipp: Diese Pause kann anonym erfolgen oder mit Gesprächsphasen kombiniert werden.

Kopfkinos aktivieren – Das mentale Bild

Ziel: Verankerung sprachlicher Inhalte durch innere Bilder

Durchführung: Nach dem Hören oder Lesen neuer Inhalte schließen die TN die Augen und stellen sich die Szene bildlich vor. Was sehen sie? Wie klingt es? Wie riecht es vielleicht?

Didaktischer Hintergrund: Das Gehirn denkt in Bildern. Eine gezielte Visualisierung hilft, das neue Wissen zu verankern und emotional aufzuladen (Birkenbihl, 2004).

Tipp: Besonders hilfreich bei abstrakten Themen oder neuen Vokabeln.

Laut denken – Das innere Echo hörbar machen

Ziel: Förderung von Selbstreflexion und Sprachbewusstheit

Durchführung: Die TN formulieren laut für sich selbst (leise oder flüsternd): „Ich habe verstanden, dass ...“ oder „Was mir neu war: ...“

Didaktischer Hintergrund: Hatties Studien zur Wirksamkeit von Unterricht zeigen, dass Selbsterklärungen eine hohe Effektstärke haben. Das laute Denken aktiviert metakognitive Prozesse und vertieft das Verstehen (Hattie, 2013).

Tipp: Auch gut als Einstieg in Partnergespräche nutzbar.

Denkstill – die Verarbeitungsminute

Ziel: Kognitive Entlastung und Integration von Lerninhalten

Durchführung: Nach intensiven Inputphasen wird eine stille Minute eingeführt. Die Lernenden sitzen ruhig da und lassen das Gehörte innerlich wirken. Kein Schreiben, kein Reden.

Didaktischer Hintergrund: Studien zeigen, dass das Gehirn Pausen braucht, um neue Informationen im Langzeitgedächtnis zu verankern. Gerade nach dichten Lernphasen hilft eine bewusste Unterbrechung, Gelerntes zu konsolidieren (vgl. Spitzer, 2002; Roth, 2017).

Tipp: Bereite die TN darauf vor, dass „Nichtstun“ hier eine Lernleistung ist.

Lernfoto – Was nehme ich mit?

Ziel: Transfer ins Langzeitgedächtnis und Selbststeuerung

Durchführung: Am Ende der Stunde schließen die TN kurz die Augen und machen ein „inneres Foto“: „Was war mein wichtigster Lernmoment heute?“

Didaktischer Hintergrund: Der bewusste Abschluss aktiviert emotionale und selektive Gedächtnisprozesse – Lernen wird persönlicher und nachhaltiger (vgl. Roth, 2017; Spitzer, 2002).

Tipp: Kann auch schriftlich in ein Lerntagebuch übertragen werden.

Literaturverzeichnis:

- Birkenbihl, V.F. (2004). Stroh im Kopf?. Offenbach: mvg Verlag.
- Hattie, J. (2013). Lernen sichtbar machen. Baltmannsweiler: Schneider Verlag Hohengehren.
- Helmke, A. (2012). Unterrichtsqualität und Lehrerprofessionalität. Seelze: Kallmeyer.
- Roth, G. (2017). Bildung braucht Persönlichkeit. Stuttgart: Klett-Cotta.
- Spitzer, M. (2002). Lernen. Gehirnforschung und die Schule des Lebens. Heidelberg: Spektrum Akademischer Verlag.