|  |  |
| --- | --- |
|  | tud_logo |
|  | Lerntagebuch |
|  |  |
|  |  |
|  | PRO-SRL-EVA: TU Darmstadt |
|  |  |

|  |
| --- |
| *1. Beginn* |
| **Welchen Teil des Lerntagebuchs möchten Sie nun ausfüllen?** |
| Tagebuch Teil I (vor der Lernphase) |  |  |
| Tagebuch Teil II (nach der Lernphase)  |  |  |
|  |
| *2. Wenn „Tagebuch vor der Lernphase“ angegeben wurde**Stimmung* |
| **Wie fühlen Sie sich gerade?**  |
| *Positive Aktivierung* |
| energielos |  |  |  |  |  |  | energiegeladen |
| lustlos |  |  |  |  |  |  | motiviert |
| *Negative Aktivierung* |
| entspannt |  |  |  |  |  |  | gestresst |
| sorgenfrei |  |  |  |  |  |  | besorgt |
| *Valenz* |
| unzufrieden |  |  |  |  |  |  | zufrieden |
| unglücklich |  |  |  |  |  |  | glücklich |
|  |
| *Zeit***Wieviel Zeit möchten Sie heute in das Lernen investieren?** |
| \_\_\_ Stunden  | *Schieberegler 0 - 23*  |
| \_\_\_ Minuten | *Schieberegler 0 - 59* |
| Ich lerne heute nicht. |  |  *Falls diese Option gewählt wird: springen zu 5* |
|  |
| *Ziel* |
| **Welches Ziel haben Sie sich für Ihre heutige Lernphase gesetzt?** Antworten Sie stichpunktartig. |
| *Textfeld* |
|  |
| **Inwiefern treffen folgende Aussagen auf Sie zu?** | unzutreffend |  |  |  |  | zutreffend |
| *Motivation* |  |  |  |  |  |  |
| Ich bin sehr motiviert, mein heutiges Ziel zu erreichen. |  |  |  |  |  |  |
| *Selbstwirksamkeit* |  |  |  |  |  |  |
| Ich bin sehr sicher, mein heutiges Ziel zu erreichen.  |  |  |  |  |  |  |
|  |
| *Planung* |
| **Inwiefern treffen folgende Aussagen auf Sie zu?** | unzutreffend |  |  |  |  | zutreffend |
| Ich plane mein heutiges Vorgehen in konkreten Schritten.  |  |  |  |  |  |  |
|  |
| *3.1 Wenn „Tagebuch nach der Lernphase angeben“ und der Prä-Teil ausgefüllt wurde**Stimmung* |
| **Wie fühlen Sie sich gerade?**  |
| energielos |  |  |  |  |  |  | energiegeladen |
| lustlos |  |  |  |  |  |  | motiviert |
| entspannt |  |  |  |  |  |  | gestresst |
| sorgenfrei |  |  |  |  |  |  | besorgt |
| unzufrieden |  |  |  |  |  |  | zufrieden |
| unglücklich |  |  |  |  |  |  | glücklich |
|  |
| *Zeit***Wieviel Zeit haben Sie heute insgesamt in das Lernen investiert?** |
| Stunden  | *Schieberegler 0-23* |
| Minuten | *Schieberegler 0-59* |
| **Wieviel Prozent der Zeit haben Sie davon effektiv genutzt?** |
| *Schieberegler 0-100* |
|  |
| *Ziel***Schauen Sie sich noch einmal Ihr heutiges Ziel an:** |
| *VP bekommen hier ihr Ziel angezeigt, das sie im Prä-Teil angegeben haben.* |
|  |
| **Zu wieviel Prozent haben Sie Ihr heutiges Ziel erreicht?** |
| *Schieberegler 0-100* |
|  |
| **Was hat dazu geführt, dass Sie Ihr heutiges Ziel (nicht) vollständig erreicht haben? Wie gehen Sie mit diesen Erkenntnissen um?** Antworten Sie stichpunktartig. |
| *Textfeld* |
|  |
| *3.2 Wenn „Tagebuch nach der Lernphase angeben“ aber der Prä-Teil nicht ausgefüllt wurde**Stimmung* |
| **Wie fühlen Sie sich gerade?**  |
| energielos |  |  |  |  |  |  | energiegeladen |
| lustlos |  |  |  |  |  |  | motiviert |
| entspannt |  |  |  |  |  |  | gestresst |
| sorgenfrei |  |  |  |  |  |  | besorgt |
| unzufrieden |  |  |  |  |  |  | zufrieden |
| unglücklich |  |  |  |  |  |  | glücklich |
|  |
| *Zeit***Wieviel Zeit haben Sie heute insgesamt in das Lernen investiert?** |
| \_\_\_ Stunden | *Schieberegler 0-23* |
| \_\_\_ Minuten | *Schieberegler 0-59* |
| **Wieviel Prozent der Zeit haben Sie effektiv genutzt?** |
| *Schieberegler 0 - 100* |
|  |
| *4. Gemeinsamer Teil**Lernverhalten* |
| **Bezogen auf die heutige Lernphase: Inwieweit treffen folgende Aussagen auf Sie zu?** | unzutreffend |  |  |  |  | zutreffend |
| *Ergebnisse* |  |  |  |  |  |  |
| Ich habe gute Ergebnisse erzielt. |  |  |  |  |  |  |
| *Verständnis* |  |  |  |  |  |  |
| Ich habe ein tiefes Verständnis bekommen.  |  |  |  |  |  |  |
| *Motivation*  |  |  |  |  |  |  |
| Ich habe meine Motivation aktiv aufrechterhalten.  |  |  |  |  |  |  |
| *Anstrengung* |  |  |  |  |  |  |
| Ich habe mich heute sehr angestrengt. |  |  |  |  |  |  |
| *Vorsatzbildung* |  |  |  |  |  |  |
| Ich habe mir Vorsätze für die nächste Lernphase gebildet. |  |  |  |  |  |  |
| *Reflexion* |  |  |  |  |  |  |
| Ich habe mein eigenes Lernverhalten reflektiert.  |  |  |  |  |  |  |
| *Schwierigkeiten* |
| **Mir sind heute folgende Schwierigkeiten beim Lernen begegnet:** |
|  | unzutreffend |  |  |  |  | zutreffend |
| Nachlassende Konzentration |  |  |  |  |  |  |
| Störungen von außen |  |  |  |  |  |  |
| Nachlassende Motivation  |  |  |  |  |  |  |
| Verständnisschwierigkeiten |  |  |  |  |  |  |
| Ungeeignete Lernstrategien |  |  |  |  |  |  |
| Zeitmangel |  |  |  |  |  |  |
| Zweifel an meinen eigenen Fähigkeiten |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **Sonstige Schwierigkeiten** |  |  |  |  |  |  |
| *Textfeld* |
|  |
| *5. Ende* |
| **Achtung: Drücken Sie auf Abschließen, damit Ihre Eingaben gespeichert werden.** |