



«Academic Help Seeking?»

Hilfesuchverhalten bei Lernenden

Quelle: Schworm Silke/Fischer Frank: «Academic Help Seeking» S.282 - 297

Aus: Mandl, Heinz/Friedrich, Helmut Felix (Hrsg.) (2006): Handbuch Lernstrategien. Hogrefe Göttingen

Prof. Claudia Roth



Angemessenes Hilfesuchverhalten – was genau ist das?

Wenn Sie ein Problem oder einen Auftrag haben und nicht recht weiterkommen... was tun Sie gewöhnlich?

- Ich probiere erst mal alleine aus....
- Ich frage eine andere Person, von der ich glaube, sie kann mit weiterhelfen....
- Ich weiche einfach dem Problem aus finde es nicht mehr ganz so wichtig...
- Ich «refraime» das Problem als Chance und gebe mich experimentell ...

«Welche Fragen könnten wir uns stellen?»

Studierende sind während des Studiums (an der Hochschule und) in der Praxis mit Herausforderungen und Schwierigkeiten konfrontiert, die sie alleine nicht bewältigen können.

- *Hilfesuchkompetenz erfordert die Interaktion mit anderen Menschen.*
- *Wie sieht angemessenes Hilfesuchverhalten aus?*
- *Welche Faktoren beeinflussen das Hilfesuchverhalten von Lernenden?*
- *Wie kann das Hilfesuchverhalten gefördert werden?*
- *Warum könnte es wichtig sein, sich mit diesem Thema zu beschäftigen?*

«Was versteht man unter Hilfesuchkompetenz?»

Wie würden Sie selbst diese Frage beantworten?



«Was versteht man unter Hilfesuchkompetenz?»

Wie antwortet Chat-GBT auf diese Frage? Quelle: ChatGBT-X (18.08.2023)

Unter **Hilfesuchkompetenz** versteht man die Fähigkeit einer Person, in einer schwierigen oder belastenden Situation angemessen um Hilfe zu bitten. Es beinhaltet die Fähigkeit, die eigene Situation zu erkennen, die Notwendigkeit von Unterstützung zu erkennen und aktiv nach Hilfe zu suchen.

Hilfesuchkompetenz beinhaltet auch die Fähigkeit, die eigenen Bedürfnisse zu kommunizieren und um angemessene Unterstützung zu bitten. Es ist eine **wichtige soziale Kompetenz**, die es Menschen ermöglicht, in schwierigen Zeiten Unterstützung zu erhalten und ihre Probleme effektiv anzugehen.



«Fünf Schritte im Prozess des Hilfesuchens?»

Fünf Stufen zur Beschreibung des Hilfesuchverhalten von Schulkindern (von Nelson-Le Gall 1981)

- 1. Den Lernenden bewusst wird, dass sie Hilfe zur Lösung der Aufgabe benötigen;*
- 2. Sie sich entscheiden, Hilfe in Anspruch zu nehmen;*
- 3. Sie identifizieren potenzielle Helfende;*
- 4. Sie entwickeln Strategien, um die notwendige Hilfe zu erhalten (das hängt mit den kommunikativen Kompetenzen der Lernenden zusammen);*
- 5. Sie evaluieren abschliessend, ob die Hilfe erfolgreich war.*

Personenbezogene Einflussfaktoren

1. Alter und Geschlecht

2. Kognitive Fähigkeiten

- a) Die Bedeutung des Vorwissens
- b) Metakognition

3. Motivationale Faktoren

- a) Bedrohung des Selbstkonzepts
- b) Zielorientierung

Personenbezogene Einflussfaktoren

1. Alter und Geschlecht

- Alter und Geschlecht habe Einfluss auf das Hilfesuchverhalten
- Mit zunehmendem Alter verbessert sich diese Fähigkeit
- Kinder/Menschen sind in der Lage, den eigenen Lernprozess zu überwachen und Verständnisschwierigkeiten (selbst) wahrzunehmen.
- Hilfesuchen wird positiver konnotiert
- Die Auswahl der Helfenden steigt
- Unterstützung, Vertrautheit und Kommunikation gewinnt an Bedeutung
- Unterschiede in den Geschlechterrollen (abhängige Hilfesuche oder cooles Nicht-Inanspruchnahme)

Personenbezogene Einflussfaktoren

2. Kognitive Fähigkeiten: a) Die Bedeutung des Vorwissens

- Bedeutende Rolle des Vorwissens: je grösser, desto hilfreicher...
- Je geringer das Vorwissen, desto schlechter die eigene Einschätzung des Hilfebedarfs (= verhängnisvoll, weil hier der grösste unerkannte Bedarf steckt).
- Grosses Vorwissen kann auch hindern, weil ggf. der Bedarf unterschätzt wird.

Kognitive Fähigkeiten: b) Metakognition

- Je spezifischer die Frage (Studentin) – desto hilfreicher die Antwort!
- Exekutive Hilfenutzung: kurzfristige Performanz als Ziel (Wissen wie es geht)
- Instrumentelle Hilfenutzung: Verbesserung des eigenen Verständnisses

Personenbezogene Einflussfaktoren

3. Motivationale Faktoren: a) Bedrohung des Selbstkonzepts

- Eine Person mit einem schlechten (oder sehr grossen) Selbstkonzept erachtet den Bedarf an Hilfe als bedrohlich (es könnte – von den Peers – als fehlende Kompetenz interpretiert werden).
- Auch performanzorientierte Studierende fragen nicht nach Hilfe, weil sie das Problem «nur» exekutiv (schnell) lösen und weg haben wollen (nicht «verstehen» wollen).

Motivationale Faktoren: b) Zielorientierung

- Lernorientierung: eher mit Tiefe, Verbesserung des Fähigkeiten, (eigene Bezugsnorm ist wichtig). Soziale Ausrichtung/Vertrautheit hilft, dass man Hilfe in Anspruch nimmt. Da könnte gar eine akzeptierte Möglichkeit der Kontaktaufnahme sein.
- Performanzorientierung: eher oberflächlich, Bedeutung der Peer (andere sind als Bezugsnorm wichtig). Statusorientierung kann hinderlich sein, damit man gut da steht.

Kontextbezogene Einflussfaktoren (in einer Praxisorganisation)

a) Kontextuelle Einflüsse auf kognitive Prozesse

- Zentral ist die Person der/die Lehrende/PA: Unterstützt/initiiert die kognitiven Verarbeitungsprozesse.
- Fakten generieren Fakten. Verständnisfragen führen zu ebensolchen Antworten.
- PAs: Lernen, gute (weiterführende) Fragen zu stellen.... ;-)

b) Kontextuelle Einflüsse auf die Motivation

- Wie ist die Kultur/Klima im Team (in der PO)? Gibt es die Möglichkeit, Hilfe in Anspruch zu nehmen?
- Ist das Unternehmen (Team) lern-orientiert oder performanzorientiert unterwegs?

«Wie kann man Hilfesuchkompetenz erkennen?»

1. Aktive Suche nach Unterstützung:

Eine Person mit Hilfesuchkompetenz erkennt, wenn sie Hilfe benötigt und ergreift aktiv Maßnahmen, um Unterstützung zu finden. Sie kann beispielsweise Freunde, Familie, Kollegen oder professionelle Helfer um Rat oder Hilfe bitten.

2. Offene Kommunikation:

Eine Person mit Hilfesuchkompetenz ist in der Lage, ihre Bedürfnisse und Probleme offen zu kommunizieren. Sie kann klar und präzise ausdrücken, was sie benötigt und welche Art von Unterstützung sie sich wünscht.

3. Selbstreflexion:

Eine Person mit Hilfesuchkompetenz ist in der Lage, ihre eigenen Grenzen und Fähigkeiten realistisch einzuschätzen. Sie erkennt, wann sie alleine nicht weiterkommt, und ist bereit, Hilfe anzunehmen.

«Wie kann man Hilfesuchkompetenz erkennen?»

4. Problemlösungsorientierung:

Eine Person mit Hilfesuchkompetenz ist bereit, aktiv an der Lösung ihrer Probleme mitzuarbeiten. Sie ist offen für Ratschläge und Vorschläge und setzt diese in die Tat um.

5. Flexibilität:

Eine Person mit Hilfesuchkompetenz ist bereit, verschiedene Arten von Hilfe und Unterstützung anzunehmen. Sie ist offen für verschiedene Lösungsansätze und kann sich an neue Situationen anpassen.

Es ist wichtig zu beachten, dass Hilfesuchkompetenz individuell unterschiedlich sein kann und von verschiedenen Faktoren wie Persönlichkeit, Erfahrungen und sozialem Umfeld beeinflusst wird.

«Wie kann man Hilfesuchkompetenz fördern?»

1. **Sensibilisierung**: Informieren Sie die Lernenden über die Bedeutung und den Wert der Hilfesuchkompetenz. Erklären Sie, dass es keine Schwäche ist, um Hilfe zu bitten, sondern ein Zeichen von Stärke und Selbstreflexion.
2. **Vorbild sein**: Als Lehrkraft oder Erziehungsperson können Sie selbst ein gutes Vorbild sein, indem Sie offen über Ihre eigenen Herausforderungen sprechen und zeigen, dass Sie bereit sind, Hilfe anzunehmen, wenn Sie sie benötigen.
3. **Kommunikationstraining**: Fördern Sie die Fähigkeit der Lernenden, ihre Bedürfnisse und Probleme klar und präzise zu kommunizieren. Üben Sie mit ihnen, wie man um Hilfe bittet und wie man seine Anliegen angemessen ausdrückt.

«Wie kann man Hilfesuchkompetenz fördern?»

4. **Empathie entwickeln**: Helfen Sie den Lernenden, Empathie für andere zu entwickeln, indem Sie ihnen beibringen, sich in die Lage anderer Menschen zu versetzen. Dies kann dazu beitragen, dass sie eher bereit sind, um Hilfe zu bitten, wenn sie sehen, dass andere Menschen ihre Bedürfnisse verstehen und unterstützen möchten.
5. **Ressourcen bereitstellen**: Stellen Sie den Lernenden Informationen und Ressourcen zur Verfügung, die ihnen bei der Suche nach Hilfe und Unterstützung helfen können. Dies können Kontakte zu Beratungsstellen, Selbsthilfegruppen oder anderen Unterstützungsnetzwerken sein.
6. **Positive Verstärkung**: Ermutigen und loben Sie die Lernenden, wenn sie um Hilfe bitten oder Unterstützung suchen. Zeigen Sie ihnen, dass es eine mutige und kluge Entscheidung ist, um Hilfe zu bitten, und dass sie dadurch ihre Probleme effektiver lösen können.

«Warum ist Hilfesuchkompetenz eine wertvolle Fähigkeit?»

1. **Selbstenwicklung**: Durch die Fähigkeit, um Hilfe zu bitten und Unterstützung zu suchen, können Menschen ihre persönliche Entwicklung fördern. Sie können ihre Fähigkeiten erweitern, neue Perspektiven gewinnen und ihre Probleme effektiver lösen.
2. **Problemlösung**: Hilfesuchkompetenz ermöglicht es Menschen, ihre Probleme besser zu bewältigen. Indem sie Hilfe von anderen annehmen, können sie verschiedene Lösungsansätze und Ressourcen nutzen, um ihre Herausforderungen zu meistern.
3. **Soziale Unterstützung**: Hilfesuchkompetenz fördert den Aufbau von sozialen Netzwerken und Beziehungen. Indem Menschen um Hilfe bitten, können sie Verbindungen zu anderen Menschen herstellen, die ihnen bei ihren Anliegen unterstützen können. Dies kann ein Gefühl der Zugehörigkeit, des Vertrauens und der Unterstützung schaffen.

«Warum ist Hilfesuchkompetenz eine wertvolle Fähigkeit?»

4. **Stressbewältigung**: Die Fähigkeit, um Hilfe zu bitten, kann Menschen helfen, mit Stress und Belastungen umzugehen. Indem sie ihre Sorgen und Herausforderungen teilen, können sie Entlastung finden und Unterstützung erhalten, um ihre psychische Gesundheit zu fördern.
5. **Lernen und Wachstum**: Hilfesuchkompetenz ermöglicht es Menschen, von anderen zu lernen und ihr Wissen und ihre Fähigkeiten zu erweitern. Indem sie um Hilfe bitten, können sie von den Erfahrungen und dem Know-how anderer profitieren und ihr eigenes Wachstum fördern.

Insgesamt ist Hilfesuchkompetenz eine wertvolle Fähigkeit, die Menschen dabei unterstützt, ihre Ziele zu erreichen.

«Hilfesuchkompetenz wertvoll für Studierende?»

1. Überwindung von Hindernissen: Studieren kann herausfordernd sein und es können Hindernisse auftreten, sei es in Form von akademischen Schwierigkeiten, persönlichen Problemen oder anderen Herausforderungen. Die Fähigkeit, um Hilfe zu bitten, ermöglicht es den Studierenden, diese Hindernisse zu überwinden und Unterstützung zu erhalten, um ihre Ziele zu erreichen.

2. Effektives Lernen: Wenn Studierende Schwierigkeiten haben, ein bestimmtes Konzept oder Thema zu verstehen, kann das Bitten um Hilfe ihnen helfen, das Problem zu klären und ihr Verständnis zu verbessern. Durch die Zusammenarbeit mit anderen können sie verschiedene Perspektiven und Ansätze kennenlernen, die ihnen beim Lernen helfen können.

3. Aufbau von Beziehungen: Indem Studierende um Hilfe bitten, können sie Beziehungen zu Kommilitonen, Dozenten und anderen Personen aufbauen. Diese Beziehungen können ihnen nicht nur bei aktuellen Herausforderungen helfen, sondern auch in Zukunft von Vorteil sein, sei es bei der Suche nach Praktika, Empfehlungsschreiben oder beruflichen Netzwerken.

«Hilfesuchkompetenz wertvoll für Studierende?»

3. Stressbewältigung: Das Studium kann stressig sein und das Bitten um Hilfe kann den Stress reduzieren. Indem Studierende ihre Sorgen und Probleme mit anderen teilen, können sie Unterstützung und Ratschläge erhalten, die ihnen helfen, mit dem Stress umzugehen und Lösungen zu finden.

4. Selbstreflexion und persönliches Wachstum: Indem Studierende um Hilfe bitten, können sie ihre eigenen Stärken und Schwächen erkennen und an ihnen arbeiten. Sie können Feedback erhalten, das ihnen hilft, sich weiterzuentwickeln und ihre Fähigkeiten zu verbessern.

Insgesamt ist die Fähigkeit, um Hilfe zu bitten, ein wichtiger Bestandteil des Lernprozesses und der persönlichen Entwicklung von Studierenden. Es ermöglicht ihnen, Unterstützung zu erhalten, Hindernisse zu überwinden und ihr volles Potenzial auszuschöpfen.

- 1. Angemessene Aufgabenschwierigkeit mit hoher Wahrscheinlichkeit, Hilfe zu benötigen.** *(Das klingt trivialer, als es ist)*
- 2. Metakognitive Kontrollprozesse fördern.** *(Monitoring des eigenen Lernens)*
- 3. Instrumentelles statt exekutives Lernen fördern.** *(Lernen, gute Fragen zu stellen, Neugier wecken, Hintergründe erforschen)*
- 4. KOmpetenzerleben in Lernumgebung fördern.** *(Handlungsspielräume ermöglichen, Kompetenzerfahrung initiieren)*
- 5. Lernorientierung statt Performanzorientierung.** *(Ein guter sozialer Kontakt ermöglicht/unterstützt die Lernorientierung)*
- 6. Anwendungsmöglichkeiten für die erhaltene Hilfe schaffen.** *(Selbst die Erkenntnisse in der Praxis anwenden. Das ist der grosse Vorteil der Praxis!)*



**Vielen Dank für Ihre
Aufmerksamkeit**