



Lerncoaching – was es ist und wann es nützt

Lernen - so denken viele - ist doch ganz einfach, geht von allein, kann jeder. Bis es schwierig wird: die Konzentration nicht reicht, die Struktur fehlt, die Ablenkung zu gross ist, die Motivation fehlt, die Angst vor der nächsten Prüfung blockiert oder vor dem Versagen, die ‚Aufschieberitis‘ oder Glaubenssätze wie „das kannst du ja eh nicht“ einen behindern.

Was ist Lerncoaching

Mit wenigen Sitzungen Lerncoaching kann schon vieles erreicht werden. Im Lerncoaching geht es um das WIE des Lernens, nicht um das WAS, den Inhalt. Das wäre Nachhilfe.

Wer kann profitieren

In der Praxis unterstütze ich Schüler:innen ab der Oberstufe, Sek und Gymi sowie Auszubildende und Studierende; ebenso Erwachsene, die im Rahmen einer Weiterbildung Unterstützung - zum Beispiel beim Verfassen einer schriftlichen Arbeit - benötigen.

Wie funktioniert Lerncoaching

Damit Lerncoaching gelingen kann, biete ich:

- eine interessierte, nicht wertende Haltung: Begegnung auf Augenhöhe!
- Methodenvielfalt um jede:n Lernenden individuell abholen zu können
- Know-how betreffend Lernen, Konzentration, Lernstrategien, Lernorganisation, Neuropsychologie etc. und zudem Know-how im Bereich psychischer Erkrankungen. (Lernschwierigkeiten treten auch im Zusammenhang mit depressiver Verstimmung, ADHS, Autismus oder ähnlichem auf.)
- eine vertrauensvolle Beziehung, die eine sichere Atmosphäre schafft

Wobei hilft Lerncoaching

Folgende Einheiten skizzieren, wobei Lerncoaching helfen kann. Die Einheiten können einzeln oder als Abfolge verstanden werden, je nach Bedarf der Lernenden. Im Vordergrund steht zunächst immer der Aufbau einer vertrauensvollen Beziehung, damit die individuellen Schwierigkeiten und Bedürfnisse genau erfasst werden können.

Paket 1 – Rahmen

Kennenlernen – Vertrauen aufbauen – gemeinsames Problemverständnis schaffen – Ziel formulieren – Lösungsweg imaginieren

Paket 2 – Lernstrategien

Lernplanung und Umsetzung, Lerntechniken, Konzentration, Motivation – Lernbiographie – Lernumfeld – study-life-balance – Entspannungstechniken

Paket 3 – Selbstmanagement

Selbstwert – Innere Ressourcen – unterstützende innere Anteile (zB. Neugier, Motivation) – lästige Anteile (zB. Perfektion, Innerer Kritiker, Versagensangst) – Emotionsregulierung

Paket 4 – Beziehung zu anderen

Beziehung zu Mitschüler:innen, Lehrer:innen, Eltern, Geschwistern, Freund:innen – Sicherheit im sozialen Netz stärken – unterstützende Kommunikation

Paket 5 – Verankerung – Zielauswertung

Selbständigkeit im Lernen verankern – Planung Kontrollmechanismus – Rückfallprophylaxe und Selbst-Hilfe

Erfolgsbeispiele

L., 16-jährig, Gymnasiastin, hat gelernt ihren Perfektionismus zu überwinden und ihren Freundinnen und Hobbys wieder mehr Zeit zu gönnen. So hatte sie auch wieder mehr Erholungszeiten und ihre Lebensqualität nahm deutlich zu.

F., 17-jährig, Gymnasiastin, konnte ihren Selbstwert wieder stärken, der unter dem ADHS und daraus resultierenden Konflikten gelitten hatte. Auch die Versagensangst, die hinter dem leidvollen Aufschieben (Prokrastination) steckte, konnte sie erkennen und überwinden.

C., 18-jährig, Maturand, ADS, konnte seine eigene Motivation erkennen und damit den Sinn im Lernen finden. Das gab ihm die nötige Energie, um das Lernen wieder anzupacken. Mit vorübergehender Unterstützung lernte er sich selbstständig zu strukturieren.

P., 15-jährig, Gymnasiastin, konnte ihre Prüfungsängste überwinden und Entscheidungen betreffend ihrer grundsätzlichen Schullaufbahn treffen.

Wer bezahlt

Lerncoaching wird in der Regel selber finanziert. Bei Vorliegen einer Diagnose wie beispielsweise AD(H)S kann eine Finanzierung über die Krankenkasse (Zusatzversicherung) erwogen werden. Findet das Lerncoaching im Rahmen einer Psychotherapie statt, gilt dasselbe.

Fazit

Lerncoaching ist eine Investition ins Selbstmanagement. Es kann auf andere Lebensbereiche übertragen werden. Es lohnt sich.

Christiane Schräer, lic. phil., Eidg. anerkannte Psychotherapeutin, Lerncoach und ehemalige Berufsschullehrerin, www.lern-coaching-zuerich.ch

Weitere Informationen unter: www.lerntherapie.ch, Verein Lerntherapie