

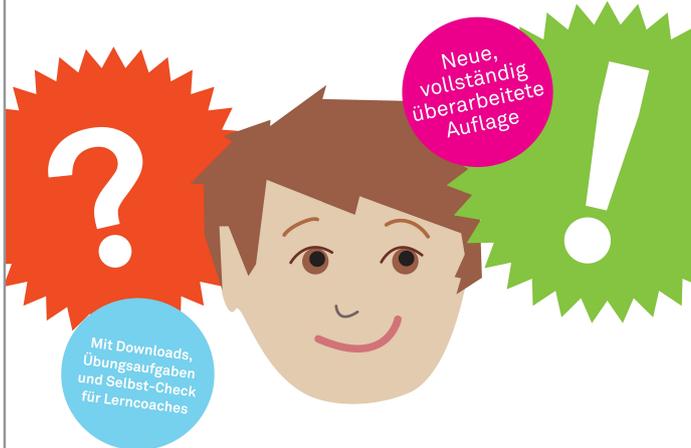
Downloadmaterialien



Hanna
Hardeland

Lerncoaching und Lernberatung

Lernende in ihrem Lernprozess wirksam
begleiten und unterstützen.



Ein Buch zur (Weiter-)Entwicklung der theoretischen
und praktischen (Lern-)Coachingkompetenz.

Hanna Hardeland
Lerncoaching und
Lernberatung

Lernende in ihrem Lernprozess
wirksam begleiten und
unterstützen.

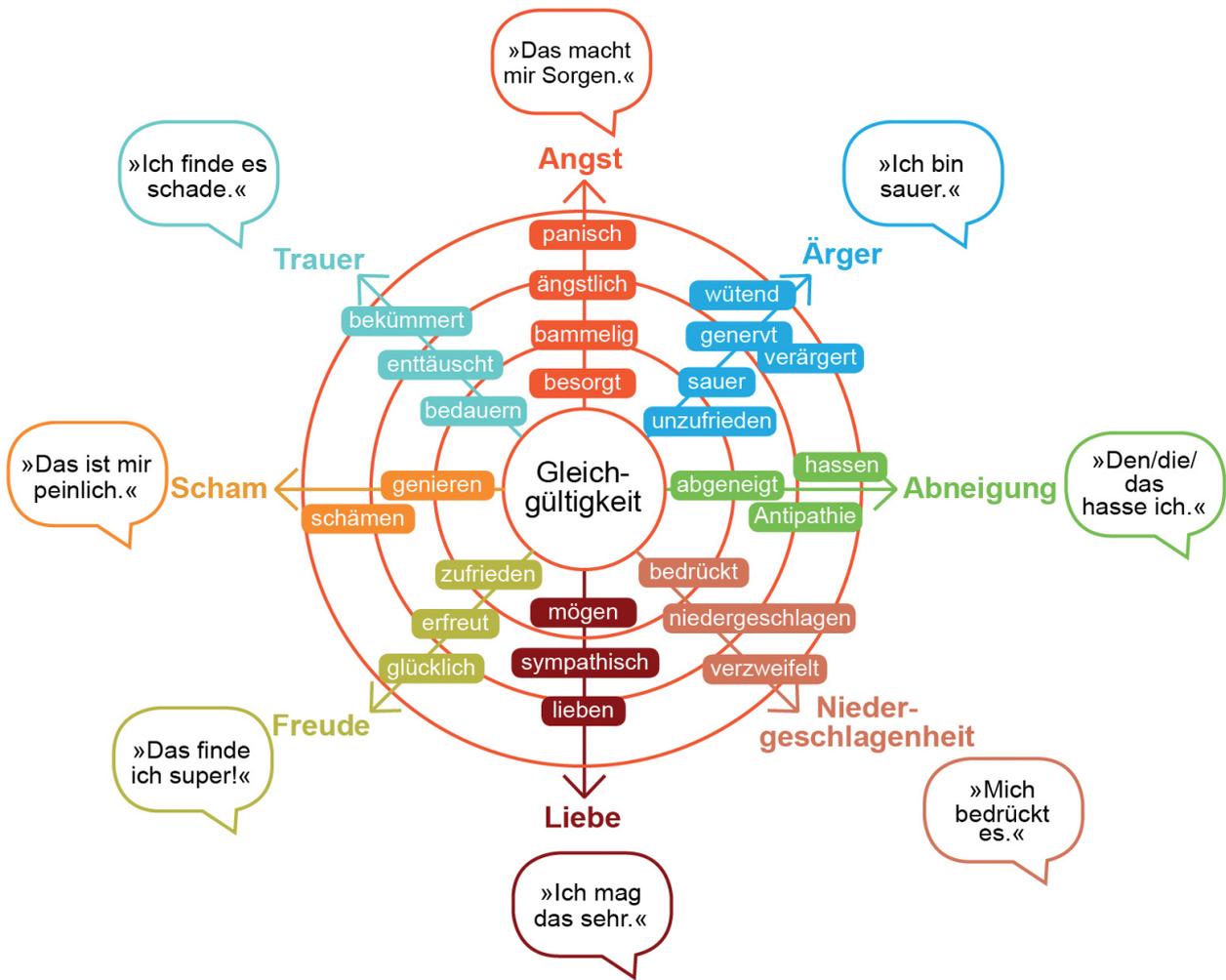
ISBN 978-38340-1796-3
2017 Schneider Verlag ·
Hohengehren

Downloadmaterial auf
www.hannahardeland.de

Tabellarischer Überblick: Phasen des Lerncoaching-Prozesses

PHASE	TÄTIGKEITEN/AUFGABEN	MÖGLICHE LERNCOACH-FRAGEN	ZIEL
1. Kontakt herstellen	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Begrüßung und Smalltalk ▶ Setting und Rahmenbedingungen klären 		<ul style="list-style-type: none"> ✓ Beziehung ✓ Arbeitsbündnis und Vertrauen herstellen
2. Anliegen erfassen	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Lernender beschreibt Anliegen/Thema. ▶ Lerncoach filtert Aspekte (Stränge) heraus, strukturiert und visualisiert gegebenenfalls. ▶ Lernender formuliert eine Schlagzeile. 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ »Was hat dich dazu veranlasst, zu mir ins Lerncoaching zu kommen?« ▶ »Erzähl einmal, worum geht es?« 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Informationen sammeln ✓ Anliegen konkretisieren
3. Lerncoaching-Ziel(e) festlegen	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Lernender formuliert Ziel, Lerncoach unterstützt. 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ »Was erhoffst du dir von unserer Zusammenarbeit/vom Lerncoaching?« ▶ »Was müsste hier heute passieren, damit du hinterher sagst, es hat sich gelohnt?« ▶ »Was wäre für dich ein gutes Ergebnis am Ende des Lerncoachings/dieser Sitzung?« 	<p>Was ist das Ziel des Lernenden? → gegebenenfalls Hierarchisierung</p>
4. Maßnahmen/Strategien entwickeln	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Lösung/-en erarbeiten und kleinschrittig planen <p>Mögliche Methoden:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ Lösungsmatrix/-brainstorming ▶ Wenn-dann-Pläne ▶ Lernbiografiearbeit ▶ Probehandeln/Training ▶ Mini-Input ▶ Ressourcenarbeit ▶ Fragen stellen als Intervention 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ »Was hast du bereits getan, um das Problem zu lösen?« ▶ »Welche Ideen hast du (schon)?« ▶ »Wie sollte eine Lösung aussehen, die zu dir passt?« ▶ »Was könnte dein erster Schritt sein?« ▶ »Was würde sich ändern, wenn du ... machst?« ▶ »Wie kannst du es schaffen, ... auch in schwierigen Situationen umzusetzen?« 	<p>Wie erreicht der Lernende sein Ziel? Lerncoach</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ regt Ideenfindung an, ✓ deckt Ressourcen auf, ✓ unterstützt, ✓ ermutigt.
5. Ergebnisse zusammenfassen, Sitzung beenden	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Ergebnisse zusammenfassen ▶ weiteres Vorgehen planen ▶ gegebenenfalls Hausaufgabe 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ »Was ist für dich das gute Ergebnis für heute?« ▶ »Jetzt würde ich dir gern eine Hausaufgabe geben. Ich bin gespannt, ob du dir selbst eine Hausaufgabe stellen möchtest.« 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Lerncoaching inhaltlich beenden ✓ Verbindlichkeit schaffen
6. Reflexion/Feedback	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Reflexion/Feedback auf Metaebene ▶ Lob/Kompliment ▶ Verabschiedung 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ »Wie zufrieden bist du auf einer Skala von 1 bis 10: 1 steht für ›überhaupt nicht zufrieden‹ und 10 für ›total zufrieden?« ▶ »Was war für dich hilfreich?« ▶ »Was hast du als hemmend/schwierig empfunden?« 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ wechselseitige Zufriedenheit erfassen

Bereits bei der Kontaktaufnahme bildet der Lerncoach Hypothesen, überprüft, verwirft und verändert diese. Der Lerncoach hat ständig die Ressourcen des Lernenden im Blick.



Der »Gefühlsstern« in Anlehnung an Stavemann (2014, 28).

FRAGEN	INTERVENTIONEN IM LERNCOACHING
1. Inwiefern macht mir ... Spaß?	▶ »persönliche Hitliste« erstellen
2. Inwiefern wird ... von anderen erwartet oder sanktioniert?	▶ fremd-/selbstkontrollierte Anreize herausfinden ▶ Belohnungsstrategien (»Dank an mich selbst«) entwickeln ▶ sich positive Gedanken machen
3. Zu welchem Ergebnis führt ...	▶ motivierende Teilziele formulieren ▶ Selbstkontrolle anbahnen ▶ über motivierende Handlungsprodukte nachdenken
4. Inwiefern hat das Ergebnis für mich lohnende Folgen?	▶ motivierende Teilziele formulieren ▶ Selbstkontrolle anbahnen ▶ motivierende Handlungsprodukte entwickeln
5. Inwiefern kann ich das Ergebnis durch ... hinreichend beeinflussen?	▶ »Ressourcenarbeit« ▶ »Lernbiografiearbeit« ▶ Veränderung der Lernstrategien
6. Inwiefern muss ich für ... auf andere Dinge verzichten?	▶ Erstellen eines Lernplans oder einer Prioritätenliste ▶ klar umrissene, kürzere Lerneinheiten ▶ motivierende und effektive Lernstrategien
7. Wie gelingt es mir, andere Bedürfnisse oder Gefühle zurückzustellen, um mich zielgerichtet auf ... zu konzentrieren?	▶ »Ausnahme suchen« und Lösungstransfer ▶ Veränderung der Lernstrategien

Fragen und Interventionen zur Verbesserung der Motivation. An den mit »...« gekennzeichneten Stellen fügen Sie jeweils die betreffende Lernaktivität ein, zum Beispiel »Vokabeln lernen«.

1. Selbst-Check für Lerncoaches

Wer sich als Lerncoach weiterentwickeln möchte, sollte seinen Kompetenzstand prüfen. Ein professionelles Lerncoaching fängt bei Ihnen an: Was bringen Sie an lernspezifischem Fachwissen mit? Wie gut gelingt es Ihnen, sich auf den Lernenden einzustellen? Welche Methoden nutzen Sie im Lerncoaching? Wenn Sie wissen, was Ihre Stärken sind, können Sie diese bewusst nutzen und ausbauen. Dieser Selbst-Check umfasst die wesentlichen Kompetenzen eines Lerncoaches.

Wie arbeiten Sie mit dem Selbst-Check? Kreuzen Sie Ihre Antworten an. Sie finden diesen Bogen auch als Download-Material, sodass Sie ihn auch mehrfach ausdrucken und bearbeiten können. Wer regelmäßig seinen Kompetenzstand prüft, weiß, wie er sich als Lerncoach weiterentwickelt. Sie können das Instrument auch für Fremdeinschätzungen, etwa für Hospitanten, nutzen. Auf Grundlage Ihrer persönlichen Auswertung können Sie sich selbst Entwicklungsaufgaben stellen.

FACHKOMPETENZ		++	+	-	--
THEORETISCHE KENNTNISSE	1. Ich kann meine Kenntnisse über ...				
	▶ den Lernprozess mit Emotionen und Mehrspeichermodell,				
	▶ die lernbeeinflussenden Faktoren,				
	▶ die Lernstrategien,				
	▶ die Motivationspsychologie und				
	▶ andere Theoriebezüge wie Stresstheorie etc.				
	nutzen, zum Beispiel im Mini-Input, um den Lernenden individuell zu unterstützen.				
2. Ich bin bereit, mir Fachwissen anzueignen, zum Beispiel dann, wenn ich bisher unbekannt Themen oder Fragen gegenüberstehe.					

SOZIAL-KOMMUNIKATIVE KOMPETENZ		++	+	-	--
PROFESSIONELLE GESPRÄCHSFÜHRUNG	3. Ich bin dem Lernenden im Lerncoaching zugewandt und rege ihn zum Erzählen an, etwa indem ich aktiv zuhöre und Gesprächsstörungen ausschalte.				
	4. Ich erfasse den inneren Bezugsrahmen des Lernenden möglichst präzise, etwa indem ich paraphrasiere/verbalisiere und offene Angebote formuliere.				
	5. Ich gehe sensibel auf die Gefühle und Stimmungen des Klienten ein.				
	6. Ich stelle klare und offene Fragen, die den Lernenden/den Lerncoaching-Prozess konstruktiv voranbringen.				
	7. Ich grenze das Anliegen/Thema ein, indem ich wesentliche Inhalte und Aspekte strukturiere.				
	8. Ich rege den Lernenden zur Selbstreflexion/-erkenntnis an, sodass er bewusster oder anders wahrnimmt, was er denkt oder fühlt.				
NÄHE/DISTANZ	9. Ich kann zwischen einem Ratschlag und einem offenen Angebot bzw. Mini-Input unterscheiden.				
	10. Ich signalisiere dem Lernenden Mitgefühl, ohne mitzuleiden oder subjektiv involviert zu sein. Ich halte meine persönliche Meinung zurück.				
	11. Ich erkenne den Lernenden als Experten für sich selbst an und leiste Hilfe zur Selbsthilfe.				
	12. Ich fördere die Selbstmanagementfähigkeit des Klienten und nehme dabei nicht die Rolle eines tröstenden oder überfürsorglichen Elternteils ein.				

PERSONALE KOMPETENZ		++	+	-	--
WAHRNEHMUNGS-/BEOBACHTUNGSFÄHIGKEIT	13. Ich nehme die Stimmung des Lernenden aufgrund der verbalen und nonverbalen Signale wahr.				
	14. Ich bringe ausreichend Ruhe und Geduld auf, um mich auf den Lernenden und dessen Anliegen zu konzentrieren.				
	15. Ich nehme Ressourcen und Stärken des Lernenden wahr und versuche, ihn dafür zu sensibilisieren.				
GRUNDHALTUNG DES LERNCOACHES	16. Ich gebe dem Klienten das Gefühl, mir vertrauen zu können.				
	17. Ich akzeptiere den Lernenden, seine Situation und Sichtweise und gehe empathisch auf ihn ein.				
	18. Ich gebe dem Klienten das Gefühl, bei mir gut aufgehoben zu sein, und vermittele wertschätzende Zuversicht.				
	19. Ich nehme eine nichtwissende Haltung ein und konzentriere mich voll auf den Lernenden und dessen Bedürfnisse.				
	20. Ich unterstütze den Lernenden bei seiner persönlichen Ziel-/Lösungsfindung und habe dabei verstärkt Lösungen im Blick. Ich vermeide eine einseitige Problemorientierung.				
	21. Ich nehme meine eigenen Bedürfnisse, Empfindungen, Interpretationen und in mir aufkeimenden Ratschläge wahr, kann sie kontrollieren oder (nach Abwägen) transparent machen.				
	22. Ich toleriere auch meine unangenehmen, ablehnenden Gedanken und Gefühle dem Lernenden gegenüber.				
	23. Ich wende mich dem Lernenden sensibel zu, ohne meinen Vorurteilen oder einem autoritären Verhalten Vorrang zu gewähren.				

PERSONALE KOMPETENZ		++	+	-	--
	24. Ich nehme Äußerungen des Klienten wahr und greife sie jeweils auf.				
FLEXIBILITÄT	25. Ich verwerfe meine Gedanken und Ideen, wenn der Lernende etwas anderes möchte oder in eine andere Richtung geht.				
REFLEXIONSFÄHIGKEIT	26. Ich kann mich auf die Schilderungen des Lernenden konzentrieren und überprüfe dabei meine eigene »Aufnahmefähigkeit« sowie aufkommende Gedanken.				
	27. Ich kenne meine Kompetenzen und Grenzen beim Lerncoaching und weiß, wann ein anderes Unterstützungsangebot für den Lernenden besser geeignet ist.				
	28. Ich nehme meine Emotionen, mein Verhalten und mein Vorgehen während und nach dem Lerncoaching wahr, reflektiere es und kann daraus Rückschlüsse für meine Weiterentwicklung ziehen.				
ROLLENKLARHEIT	29. Ich bin mir meiner Rollen zum Beispiel als Lerncoach und Lehrer bewusst. Ich kann ausdrücklich die Rolle des Lerncoaches einnehmen und weiß, in welchen Situationen ich eindeutig als Lehrer zu agieren habe.				
SELBSTFÜRSORGE	30. Ich nehme meine eigenen Grenzen wahr, etwa bei Anliegen, die den Lerncoaching-Rahmen oder auch meine Kompetenzen überschreiten.				
	31. Ich kann professionelle Unterstützung, zum Beispiel kollegiale Fallberatung oder Supervision, einholen, etwa wenn ich bei mir selbst Unzufriedenheit oder Spannungen wahrnehme.				

METHODISCHE KOMPETENZ		++	+	-	--
ORGANISATIONSFÄHIGKEIT UND PROZESSGESTALTUNG	32. Ich kläre mit dem Lernenden zu Beginn den Auftrag und spreche klar ab, welches Arbeitsbündnis wir eingehen (Rahmenbedingungen, Bedingungen, Verantwortlichkeiten, Regeln).				
	33. Ich stelle eine vertrauensvolle, angenehme Atmosphäre her.				
	34. Ich halte die einzelnen Phasen des Lerncoaching-Prozesses ein – in einer Sitzung oder verteilt auf mehrere Sitzungen – und schließe jede Sitzung für sich »rund« ab.				
	35. Ich passe mein Vorgehen den aktuellen Zeit- und Rahmenbedingungen entsprechend an.				
	36. Ich unterstütze den Klienten bei einer passenden Zielformulierung – wenn geeignet, helfe ich ihm, ein Handlungsziel zu entwickeln.				
	37. Ich wähle je nach Ziel und Hypothese geeignete Methoden und Interventionen aus.				
	38. Ich nutze abwechslungsreiche Methoden.				
	39. Ich nutze anschaulich aufbereitete Materialien und Erklärungshilfen, um die Veränderungsfähigkeit des Lernenden zu erweitern.				
	40. Ich unterstütze den Lernenden bei der Lösungsfindung, etwa durch die Lösungsmatrix, gezielte Fragen, einen Mini-Input oder offene Angebote.				
	41. Ich übe/trainiere mit dem Klienten oder gehe mit ihm ganz genau durch, wie er seine Lösungsideen und Handlungen ganz konkret praktisch umsetzt.				
	42. Ich gestalte den Prozess so, dass der Klient in den Sitzungen jeweils ein Stück vorankommt.				
	43. Ich vereinbare gemeinsam mit Klienten realistische Übungen oder Hausaufgaben, die zur Zielerreichung beitragen.				
	PERSÖNLICHE AUSWERTUNG				
Damit bin ich zufrieden, weil ...:					
Daran möchte ich künftig arbeiten, weil ...:					

2. Arbeitshilfe zur Gesprächsvorbereitung

Name des Lernenden:
Klasse:

Vorgespräch am:
Erstgespräch am:

BERATUNGSANLASS/ANLIEGEN/THEMA

(vom Lernenden benannt):

Vermuteter Initiator:

GEPRÄCHSVORBEREITUNG (Stichwortartig):

ZUM INHALT: (welche Aspekte und Inhalte werden evtl. thematisiert?)

ZUR METHODE: Welches methodische Vorgehen ist gangbar
(unter Beachtung des Beratungsanlasses/Themas)

ZUR PERSON: (Was weiß ich bereits vom Lernenden? Was ist zu beachten?)
(Alter, Klasse, Lernsituation etc.)

BESONDERES, SONSTIGES, ANMERKUNGEN

GEPLANTE UND DURCHGEFÜHRTE TERMINE

	1. Sitzung	2. Sitzung	3. Sitzung	4. Sitzung	5. Sitzung	6. Sitzung
DATUM						
UHRZEIT/ DAUER						

3. Übungsaufgabe: Widerspiegeln

Finden Sie zu den jeweiligen Äußerungen des Lernenden Beispiele zum Widerspiegeln (Teil 2, Kap. 2.2). Entscheiden Sie, welche Form des Widerspiegelns Sie bei den Äußerungen am ehesten vornehmen würden.

ÄUSSERUNGEN DES LERNENDEN	ZUSAMMEN- FASSENDES PARAPHRASIEREN	WÖRTLICHES PARAPHRASIEREN	VERBALISIEREN
1. »In nächster Zeit kommt so viel auf mich zu: die Klausuren, mein Auslandsaufenthalt, und dann habe ich auch noch jeden Abend Training. Ich weiß nicht, wie ich das schaffen soll.«	»Du hast viele Dinge zu regeln und glaubst, es nicht zu schaffen?«	»In nächster Zeit?«	»Du fühlst dich gestresst, überfordert?«
2. »Ich lerne wirklich viel, aber in der Arbeit reicht es dann nie. Ständig kriege ich schlechte Noten. Meine Mutter sagt, ich schaffe das Schuljahr nicht und ich muss vom Gymnasium abgehen.«			
3. »Diesmal habe ich alle Hausaufgaben gemacht, richtig klasse! Ich wollte allen zeigen, dass ich das packe.«			
4. »Ich will schon seit Langem mit meinem Vater reden, weil ich kein Abitur machen will. Aber er nimmt mich nicht ernst. Oft habe ich versucht, mit ihm zu sprechen. Jetzt habe ich keine Lust mehr.«			
5. »Ich wollte pünktlich sein. Dann habe ich den Bus verpasst und der zweite Bus hatte Verspätung. Meine Sportsachen hatte ich auch noch vergessen. Ich hätte heulen können.«			

4. Übungsaufgabe: Verbalisieren

Nachstehend finden Sie einige typische Botschaften, die eine emotionale Aussage beinhalten. Beschreiben Sie die emotionale Aussage, indem Sie ein Verbalisierungsangebot machen (Teil 2, Kap. 2.2).

BOTSCHAFT	EMOTIONALE AUSSAGE
1. »Endlich, nur noch vier Wochen, dann sind Ferien.«	<ul style="list-style-type: none">▶ erleichtert▶ froh, dass bald Entlastung eintritt
2. »Nun ist meine beste Freundin auch noch für zwei Wochen krank und ich bin allein in der Schule. Ohne sie schaffe ich das nicht.«	
3. »Ich habe überhaupt keine Ahnung, was ich noch machen soll, um dieses Schuljahr zu schaffen.«	
4. »Ich habe meine Lehrerin schon mehrfach gefragt, was denn so im Abitur drankommt. Sie will mir das nicht sagen. Aber das beschäftigt mich doch.«	
5. »Ich bin richtig froh, dass ich zu Ihnen gekommen bin. Nun habe ich mal alles loswerden können.«	
6. »Jetzt weiß ich genau, wie ich lernen will. Ich habe einen Lernplan und so werde ich das machen.«	
7. »Das habe ich alles ganz allein geschafft. Ich habe mich im letzten Halbjahr richtig konzentriert und viel gelernt, dann wurde ich auch versetzt.«	
8. »Ich habe es echt satt, immer werde ich von Herrn Meier angemacht. Jedes Mal, wenn es in der Klasse unruhig ist, spricht er mich an. Ich soll schuld sein.«	
9. »So werde ich das mit dem Lernen jetzt einfach mal ausprobieren. Mal sehen, wie es klappt. Ich glaube, ich fange gleich heute an.«	
10. »Ich habe einfach keinen Bock auf die ganze Klasse. Die sind alle so kindisch. Ich habe genug Freunde.«	
11. »Mal ist Frau Schulz cool drauf und sagt, wir können die Aufgabe bearbeiten, wie wir wollen. Beim nächsten Mal gibt sie uns dann genau vor, wie wir es machen sollen.«	

5. Übungsaufgabe: Offene Angebote

Formulieren Sie zu den unten stehenden Äußerungen des Lernenden offene Angebote (Teil 2, Kap. 2.2).

ÄUSSERUNGEN DES LERNENDEN	MÖGLICHE ANGBOTE DES LERNCOACHES
<p>1. Situation: Der Lernende schildert seine Situation im Ausbildungsbetrieb: »Ich fühle mich dort eigentlich gut aufgehoben. Alle sind nett zueinander und der Chef ist cool drauf. Aber trotzdem ist da so eine komische Stimmung im Team. Ich will ja keinem was unterstellen ... Aber ich fühle mich da irgendwie unwohl, weil die Kollegen so ...«</p>	<ul style="list-style-type: none">▶ »... unaufrichtig erscheinen?«▶ »... aufgesetzt wirken?«▶ »... überfreundlich sind?«
<p>2. Situation: Die Schülerin berichtet von ihrer Freundin: »Immer vor den Klassenarbeiten ruft sie mich an. Dann will sie in meine Unterlagen gucken. Wenn keine Arbeiten anstehen, meldet sie sich nicht so oft. Ich meine, wir sind Freundinnen. Ich fühle mich da von ihr ...«</p>	
<p>3. Situation: Die Studentin schildert verärgert die Vorkommnisse an der Uni: »Da hetze ich mich zur Vorlesung ab und dann fällt sie wieder aus. Oder der Professor gibt uns einfach einen Arbeitsauftrag. Das ärgert mich, das ganze Studium lohnt sich doch gar nicht.«</p>	
<p>4. Situation: Der Lernende äußert sich wie folgt: »Ich weiß gar nicht, wie ich überhaupt richtig lernen soll. Das habe ich noch nie gekonnt. Ich bräuchte mal hilfreiche Lernstrategien, Lerntechniken ...!«</p>	

6. Übungsaufgabe: Non-/paraverbale Signale wahrnehmen und eventuell ansprechen

Interpretieren Sie diese Signale und Reaktionen. Benennen Sie Vorschläge für mögliche Reaktionen/ Äußerungen des Lerncoaches (Teil 2, Kap. 2.2).

ZU BEOBACHTENDE(S) NON-VERBALE(S) SIGNAL/ REAKTION	MÖGLICHE BEDEUTUNG	MÖGLICHE REAKTION/ ÄUSSERUNG DES LERN- COACHES
<p>Situation: Der Lerncoach fragt den Lernenden, ob er sich zuvor schon einmal von einem Lehrer so gedemütigt gefühlt hat wie jetzt.</p> <p>Nonverbales Signal: Der Lernende lehnt sich zurück, schaut nach oben und schließt dann die Augen.</p>	<p>Der Lernende überlegt.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Gesprächspause abwarten ▶ Offenes Angebot: »Wenn du so an frühere Schulzeiten denkst, ...?«
<p>Situation: Der Lernende berichtet von einer Auseinandersetzung auf der Klassenfahrt.</p> <p>Nonverbales Signal: In den kurzen Gesprächspausen beißt er auf seiner Lippe »herum«.</p>		
<p>Situation: Der Lernende kommt zum ersten Mal zum Lerncoaching, weil er durch die Prüfung gefallen ist.</p> <p>Nonverbales Signal: Der Lernende hat rote Flecken am Hals.</p>		
<p>Situation: Der Lernende berichtet von zu Hause. Die Mutter hat gleich mehrere »versteckte Sechsen« unter dem Bett gefunden.</p> <p>Nonverbales Signal: Der Lernende tippt in kleinen Bewegungen Daumen und Zeigefinger der rechten Hand aneinander.</p>		

7. Übungsaufgabe: Kausalfragen vermeiden

Anstatt Kausalfragen (eingeleitet durch: wieso, weshalb, warum) anzuwenden, kann der Lerncoach diese umformulieren, sodass sie wie Angebote oder Vermutungen klingen (Teil 2, Kap. 2.2).

- ▶ Entwickeln Sie zu den Kausalfragen passende Beispiele als Vermutung/Angebot (als Frage formuliert).
- ▶ Formulieren Sie die Kausalfragen in lösungsorientierte Fragen um.

SITUATION UND KAUSALFRAGEN	VERMUTUNG/ANGEBOT
<p>1. Situation: Der Lehrer hat den Schüler eindeutig beim Rauchen auf dem Pausenhof erwischt. Der Schüler leugnet das. Frage: »Warum lügst du mich an?«</p>	<p>»Ist es dir peinlich, dass ich dich erwischt habe?«</p>
<p>2. Situation: Die Studentin berichtet dem Lerncoach, dass sie sehr unkonzentriert und unbeständig lernt. Oft wird sie durch ihr Handy abgelenkt, weil sie WhatsApp-Nachrichten bekommt. Frage: »Wieso machst du nicht einfach mal dein Handy beim Lernen aus?«</p>	
<p>3. Situation: Die Schulleiterin führt mit einem sehr aggressiven Schüler ein Sanktionsgespräch. Frage: »Warum reagierst du immer so aufbrausend?«</p>	
<p>4. Situation: Der Lerncoach hört sich die Schilderungen der Schülerin an: Sie hat Motivationsprobleme und bezeichnet sich selbst als faul. Frage: »Weshalb kannst du dich nicht zum Lernen aufraffen?«</p>	

8. Übungsaufgabe: Zielformulierung

Beurteilen Sie die nachstehenden Zielformulierungen: Wie schätzen Sie die Effektivität der jeweiligen Zielformulierung ein? Entwickeln Sie eine alternative Zielformulierung (S.M.A.R.T.- und handlungswirksame Zielformulierung) (Teil 2, Kap. 1.2).

ZIELFORMULIERUNG	BEURTEILUNG/ EINSCHÄTZUNG	ZIELFORMU- LIERUNG NACH S.M.A.R.T.	HANDLUNGSWIRK- SAME ZIELFORMU- LIERUNG
1. Saskia: »Ich will mich nicht mehr von meinem Handy ablenken lassen, wenn ich zu Hause lerne.«	Vermeidungsziel → sollte als Annäherungsziel formuliert werden	»Ich stelle mein Handy zu Hause beim Lernen von 13:00 bis 15:00 Uhr aus.«	»Ich engagiere mich für die Schule.«
2. Dagmar: »Meine Eltern sollen an mich glauben und mir mehr zutrauen!«			
3. Klaus: »Ich nehme mir jetzt vor, dass ich in der nächsten Mathearbeit eine Zwei schreibe!«			
4. Suse: »Ich möchte, dass meine Mutter aufhört, mich mit dem Lernen zu nerven. Ich bin kein Kind mehr!«			
5. Doris: »Ich konzentriere mich vor den Klassenarbeiten auf mich selbst. Ich bin ruhig und entspannt.«			
6. Uwe: »Meine mündliche Mitarbeit in Politik soll besser werden!«			
7. Heike: »Ich lerne dreimal pro Woche 20 Latein-Vokabeln und lasse mich abends von meinem Vater (mündlich) abfragen!«			

9. Übungsaufgabe: Umformulierung von Vermeidungszielen in Annäherungsziele

Überlegen Sie sich mögliche Zielformulierungen, die aus dem genannten Vermeidungsziel ein Annäherungsziel machen (Teil 2, Kap. 1.2).

VERMEIDUNGSZIEL	ANNÄHERUNGSZIEL
1. »Ich möchte in Zukunft nicht mehr so faul sein.«	»Ich werde meine Hausaufgaben machen und vor den Klassenarbeiten lernen.«
2. »Ich will mich nicht mehr über meine Lehrerin ärgern.«	
3. »Ich will in der nächsten Klassenarbeit nicht mehr so nervös sein.«	
4. »Ich vermeide es, mich gehetzt zu fühlen.«	
5. »Ich will auf gar keinen Fall mit einem schlechten Zeugnis nach Hause kommen.«	
6. »Ich werde mich im Unterricht nicht ablenken lassen.«	
7. »Mit diesem Referat will ich nicht wieder so spät beginnen wie bei dem letzten.«	
8. »Morgen möchte ich nicht zu spät kommen.«	

10. Übungsaufgabe: Ressourcenfragen stellen

Ressourcenfragen zielen auf das Positive, auf Kompetenzen und Ressourcen ab (Teil 2, Kap. 3.5). Konzipieren Sie zu den aufgeführten Fragen jeweils Fragen, die ressourcenorientiert sind.

FRAGE	RESSOURCENFRAGE
1. »Wie hast du dich im letzten Semester mit deiner Kommilitonin verstanden?«	»Wann hattest du im letzten Semester ein schönes Erlebnis mit deiner Kommilitonin? Was war da anders als jetzt?«
2. »Wie kommst du mit deinem neuen Lehrer klar?«	
3. »Warum kommst du mit deinem Problem zu mir ins Lerncoaching?«	
4. »Wieso willst du jetzt, so kurz vor der Prüfung, deine Prüfungsangst in Angriff nehmen?«	
5. »Weshalb warst du diese Woche nur einmal pünktlich in der Schule?«	