

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 gebrauchen würden.

ÄUSSERUNGEN DES LERNENDEN	ZUSAMMEN- FASSENDEN 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 muss vom Gymnasium abgehen.«	»Du engagierst dich für die Schule und dir fehlt die Anerkennung?«	»Reicht es nie?«	»Du fühlst dich ungerecht behandelt, falsch eingeschätzt?« »Du bist besorgt, es nicht zu schaffen?«
3. »Diesmal habe ich alle Hausaufgaben gemacht, richtig klasse! Ich wollte allen zeigen, dass ich das packe.«	»Dass hast dich richtig angestrengt, weil du es allen beweisen willst?«	»..., dass du es packst?«	»Du bist entschlossen, stolz oder ...?«
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.«	»Du wolltest mit deinem Vater sprechen und nun hast du aufgegeben, weil er dich nicht beachtet?«	»Seit Langem?«	»Du bist entmutigt?«
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.«	»Du hast dich bemüht, rechtzeitig zu kommen, und es hat nicht geklappt?«	»Heulen können?«	»Du bist sauer, ärgerst dich?«

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 du bald entspannen kannst?
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.«	<ul style="list-style-type: none"> ▶ entmutigt?
3. »Ich habe überhaupt keine Ahnung, was ich noch machen soll, um dieses Schuljahr zu schaffen.«	<ul style="list-style-type: none"> ▶ überfordert? ▶ überlastet?
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.«	<ul style="list-style-type: none"> ▶ alleingelassen?
5. »Ich bin richtig froh, dass ich zu Ihnen gekommen bin. Nun habe ich mal alles loswerden können.«	<ul style="list-style-type: none"> ▶ erleichtert?
6. »Jetzt weiß ich genau, wie ich lernen will. Ich habe einen Lernplan und so werde ich das machen.«	<ul style="list-style-type: none"> ▶ zuversichtlich? ▶ motiviert?
7. »Das habe ich alles ganz allein geschafft. Ich habe mich im letzten Halbjahr richtig konzentriert und viel gelernt, dann wurde ich auch versetzt.«	<ul style="list-style-type: none"> ▶ stolz? ▶ zufrieden?
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.«	<ul style="list-style-type: none"> ▶ ärgerlich? ▶ ungerecht behandelt?
9. »So werde ich das mit dem Lernen jetzt einfach mal ausprobieren. Mal sehen, wie es klappt. Ich glaube, ich fange gleich heute an.«	<ul style="list-style-type: none"> ▶ energiegeladen? ▶ optimistisch?
10. »Ich habe einfach keinen Bock auf die ganze Klasse. Die sind alle so kindisch. Ich habe genug Freunde.«	<ul style="list-style-type: none"> ▶ desinteressiert?
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.«	<ul style="list-style-type: none"> ▶ verwirrt? ▶ genervt?

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>	<ul style="list-style-type: none">▶ »ausgenutzt?«▶ »ausgebeutet?«
<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>	<ul style="list-style-type: none">▶ »Sie überlegen, das Studium aufzugeben?«▶ »Sie sehen keinen Sinn im Studium?«▶ »Sie haben das Gefühl, dort zu wenig lernen?«▶ »Sie fühlen sich dort nicht ernst genommen?«
<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>	<ul style="list-style-type: none">▶ »Lernmethoden?«▶ »Nachhilfe?«▶ »Unterstützung?«

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

Interpretieren Sie die nachfolgend aufgeführten 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 LERNCOACHES
<p>Situation: Der Lerncoach fragt den Lernenden, ob er sich zuvor schon einmal von einem Lehrer so gedemütigt gefühlt hat wie jetzt. 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. Nonverbales Signal: In den kurzen Gesprächspausen beißt er auf seiner Lippe »herum«.</p>	<p>Der Lernende schämt sich.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Zirkuläre Frage: »Wenn ich eine Freundin/einen Freund von dir über ihre/seine Sichtweise zur Situation befragen würde, was würde sie/er mir erzählen?«
<p>Situation: Der Lernende kommt zum ersten Mal zum Lerncoaching, weil er durch die Prüfung gefallen ist. Nonverbales Signal: Der Lernende hat rote Flecken am Hals.</p>	<p>Der Lernende ist angespannt.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Wertschätzung/Lob/Kompliment: »Ich bin beeindruckt, dass du dich so kurz nach der Prüfung für die nächste Prüfung rüsten willst. Woher nimmst du diese Energie, nach vorn zu blicken?«
<p>Situation: Der Lernende berichtet von zu Hause. Die Mutter hat gleich mehrere »versteckte Sechsen« unter dem Bett gefunden. Nonverbales Signal: Der Lernende tippt in kleinen Bewegungen Daumen und Zeigefinger der rechten Hand aneinander.</p>	<p>Der Lernende steht unter Druck/Anspannung.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Skalierungsfrage: »Stelle dir eine Skala von 1 bis 10 vor. Die 1 steht für »Meine Mutter wird nie wieder ein Wort mit mir sprechen«, die 10 für »Wir werden wieder so ein gutes Verhältnis wie vorher erreichen«. Wo würdest du dich positionieren?«

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>»Es fällt dir schwer, dein Handy oder deinen PC beim Lernen auszustellen?« »Unter welchen Bedingungen/Voraussetzungen schaffst du es, dein Handy auszumachen?«</p>
<p>3. Situation: Die Schulleiterin führt mit einem sehr aggressiven Schüler ein Sanktionsgespräch. Frage: »Warum reagierst du immer so aufbrausend?«</p>	<p>»Wann gelingt es dir, deine Emotionen zu kontrollieren?« »Du hast Schwierigkeiten, deine Emotionen zurückzuhalten?«</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>	<p>»Dir fehlt einfach die Lust zum Lernen?« »Wie ist es dir früher/vor einiger Zeit gelungen, dich ein kleines bisschen zum Lernen aufzuraffen?«</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	ZIELFORMULIERUNG NACH S.M.A.R.T.	HANDLUNGSWIRKSAME ZIELFORMULIERUNG
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 vertrauen!«	Das Ziel unterliegt nicht der eigenen Kontrolle.	»Ich spreche am Sonntag morgen mit meinen Eltern. Ich schlage vor, dass wir nach dem Abendessen ein Runde mit gegenseitigem Lob abhalten.	»Ich spreche meine Befindlichkeiten an!« »Ich sage, was ich mir wünsche!«
3. Klaus: »Ich nehme mir jetzt vor, dass ich in der nächsten Mathearbeit eine Zwei schreibe!«	Das Ziel unterliegt nicht der eigenen Kontrolle. Die Note gibt die Lehrperson	»Ich rechne drei- bis viermal pro Woche für 60 Min. Aufgaben und kontrolliere das Ergebnis mit dem Buch.«	»Ich kämpfe für meine Mathenote. Ich gebe mein Bestes für Mathematik!«
4. Suse: »Ich möchte, dass meine Mutter aufhört, mich mit dem Lernen zu nerven. Ich bin kein Kind mehr!«	Das Ziel unterliegt nicht der eigenen Kontrolle und ist ein Vermeidungsziel.	»Ich sage meiner Mutter morgen um 18:00 Uhr, dass ich mein Lernen selbst in die Hand nehmen will.«	»Ich bin für mich selbst verantwortlich! Ich schaffe das allein.«
5. Doris: »Ich konzentriere mich vor den Klausuren auf mich selbst. Ich bin ruhig und entspannt!«	Handlungswirksame Zielformulierung.	»Vor der Klausur höre ich auf dem Handy Entspannungsmusik.«	»Ich bin entspannt und atme schnurrend durch wie eine Katze.«
6. Uwe: »Meine mündliche Mitarbeit in Politik soll besser werden!«	Zu unkonkrete Formulierung.	»Ich bereite mich abends vor Politik vor und melde mich zweimal (auch, wenn ich eine Frage habe).«	
7. Heike: »Ich lerne dreimal pro Woche 20 Lateinvokabeln und lasse mich abends von meinem Vater (mündlich) abfragen!«	S.M.A.R.T.-Ziel.		»Ich lege meinen inneren Schweinehund an die Kette!«

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.«	»Ich nehme die Äußerungen/das Verhalten meiner Lehrerin gelassen(er).«
3. »Ich will in der nächsten Klassenarbeit nicht mehr so nervös sein.«	»In der nächsten Klassenarbeit bin ich entspannt(er).«
4. »Ich vermeide es, mich gehetzt zu fühlen.«	»Ich nehme mir die Zeit, die ich brauche. Ich setze Prioritäten und grenze mich ab.«
5. »Ich will auf gar keinen Fall mit einem schlechten Zeugnis nach Hause kommen.«	»Ich lerne so engagiert, wie ich kann.«
6. »Ich werde mich im Unterricht nicht ablenken lassen.«	»Ich arbeite im Unterricht konzentriert mit.«
7. »Mit diesem Referat will ich nicht wieder so spät beginnen wie bei dem letzten.«	»Ich beginne rechtzeitig mit der Referatsbearbeitung.«
8. »Morgen möchte ich nicht zu spät kommen.«	»Morgen bin ich pünktlich.«

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?«	»Was schätzt du an deinem neuen Lehrer? Inwiefern denkst du, dass er dich in deinem Lernen unterstützen kann?«
3. »Warum kommst du mit deinem Problem zu mir ins Lerncoaching?«	»Was müsste passieren, damit das Lerncoaching erfolgreich ist?«
4. »Wieso willst du jetzt, so kurz vor der Prüfung, deine Prüfungsangst in Angriff nehmen?«	»Was, denkst du, ist anders, wenn du mutiger/zuversichtlicher in diese Prüfung gehst? Mit welchem Gefühl möchtest du – vielleicht auch angeregt durch das Lerncoaching – in die nächste Prüfung gehen?«
5. »Weshalb warst du diese Woche nur einmal pünktlich in der Schule?«	»Wie hast du es geschafft, an ebendiesem Tag pünktlich in der Schule zu sein?«