

Lerncoaching für Jugendliche und Erwachsene

Damit Erfolg gelingt

Einführung	<p>Die Prüfungen stehen vor der Tür, der Stoff ist wieder einmal kaum zu bewältigen und die Motivation zum Lernen nähert sich dem Nullpunkt. Immer wieder der gleiche Druck, bei derselben Situation. Erfolgserlebnisse sind für ein wirksames Lernen zentral! Ich konzentriere mich im Lerncoaching mit Jugendlichen und Erwachsenen darauf, beim Lernen wieder eine positive Erwartungshaltung aufzubauen und Schritt für Schritt Erfolgserlebnisse möglich zu machen. Wir setzen uns erreichbare Ziele und fokussieren auf möglichst pragmatische und umsetzbare Lösungen.</p>
Ziele/Nutzen	<p>Misserfolge beeinflussen die Motivation und verursachen Ängste. Diese wiederum führen zu Vermeidungsverhalten und Stress. Mit veränderten Denkstrategien und effizienten Lerntechniken können neue Lernerfahrungen gemacht werden Stärken entwickelt und Potenziale ausgeschöpft werden. Dies alles mit dem Ziel, das Selbstvertrauen und die Persönlichkeit nachhaltig zu stärken und mehr Lernerfolg zu ermöglichen.</p> <ul style="list-style-type: none">• Vermittlung von Grundlagen für eine effektive Arbeitsorganisation• Anpassung von Lerngewohnheiten an persönliche Lernbedürfnisse• Überwinden von Lernblockaden und Ängsten• Steigerung der Motivation, der Konzentration und des Durchhaltewillens• Erlernen von fachspezifischen Lerntechniken (Rechtschreibung, Raum- und Zahlenverständnis, Fremdsprachen, Regeln lernen, Lernen aus Texten ...)• Umgang mit Stress und adäquate Prüfungsvorbereitung• Sicherheit im Umgang mit persönlichen Stärken und Schwächen gewinnen• Eigenes Lernen (Erfolge und Misserfolge) reflektieren lernen• Kurse und Vorlesungen effizient planen• Eigenes Zeitmanagement überprüfen• Effektive Lernstrategien anwenden• Sich auf Prüfungen vorbereiten (Zeit-, Stoff- und Selbstmanagement)• u.v.m.
Ablauf	<p>Lerncoaching ist sehr praxisnah; es beschäftigt sich mit praktischen Umsetzungsstrategien und Handlungsalternativen, die Sie in ihren Alltag transferieren. Als erstes erörtern wir gemeinsam die Lernblockaden bzw. das Lernverhalten und suchen nach Lösungsmöglichkeiten. In der Regel wenden Sie dann die erarbeiteten Lösungsmöglichkeiten und Handlungsstrategien und Methoden zu Hause an. In weiteren Sitzungen evaluieren wir die Wirkung und den Erfolg und passen die Strategien wenn nötig an.</p>

Methoden	<p>In der Umsetzung bediene ich mich verschiedener Methoden, insbesondere aus dem systemisch-konstruktivistischen, lern- und verhaltenspsychologischen Umfeld. Dabei verläuft der Ablauf in aller Regel wie folgt:</p> <ul style="list-style-type: none">▪ Einstieg▪ Situationsschilderung▪ Vom Problem zum Ziel▪ Auftragsgestaltung▪ Lösungsfokussierung▪ Lösungsgestaltung▪ Bildung konkreter Massnahmen▪ Abschluss
Interessiert?	<p>Nehmen Sie jederzeit mit mir Kontakt auf. In einem ersten und unverbindlichen Gespräch werden die Ausgangslage, Ziele und ein mögliches Vorgehen miteinander besprochen</p>
