

### Lernziele

Im Rahmen des 8 Tageslektionen umfassenden Weiterbildungsmoduls "Lerncoaching für Jugendliche und Erwachsene" lernen Sie, wie Sie Jugendliche und Erwachsene bei Lernprozessen begleiten und beraten können. Dieses Modul kann einzeln oder im Rahmen der gesamten Weiterbildung zum Lerncoach besucht werden.

Die folgenden Beispiele geben einen Überblick, zu welchen Problemstellungen Sie durch die Weiterbildung Kompetenzen erwerben:

#### **Vorbereitung größerer Prüfungen**

Thomas bereitet sich auf die Lehrabschlussprüfung vor. Die Stoffmenge erschlägt ihn fast und er fühlt sich durch Gedanken wie "das ist so ein Berg, das schaffe ich nie", "wie soll ich das alles lernen?", "wo soll ich nur anfangen?" wie gelähmt. Es geht ihm wie vielen jungen Erwachsenen vor den ersten großen Prüfungen: Thomas hatte bisher jeweils kleinere Prüfungen zu sehr überschaubaren Stoffmengen, für deren Vorbereitung zwei bis drei Tage genühten. Nun fühlt er sich verunsichert, denn er hat noch keine Strategien entwickelt, um die aktuellen Anforderungen zu bewältigen.

In der Lernberatung lernt er zunächst, wie er Prioritäten setzen, Wichtiges von weniger Wichtigem unterscheiden und das Lernen planen kann. Ein Prioritäten- und Zeitplan hilft ihm dabei, den Stoff in einzelne, gut zu bewältigende Portionen aufzuteilen. Gedanken, die ihn beim Lernen verunsichern und eine lähmende Wirkung entfalten, werden in der Beratung diskutiert. Thomas formuliert konstruktivere Gedanken, die ihn dabei unterstützten, in schwierigen Momenten beharrlich zu bleiben und sich wieder dem Stoff zuzuwenden. Dabei sagt er sich nicht einfach blauäugig positive Gedanken vor, sondern gut überlegte, realistische und hilfreiche Gedanken wie: "Es ist wirklich viel Stoff, aber an jedem Tag, an dem ich etwas tue und mich an den Plan halte, komme ich vorwärts", "Jedes Jahr bestehen Tausende die Lehrabschlussprüfung! Es ist also möglich, wenn man sich gut vorbereitet. Ich konzentriere mich jetzt auf das, was ich mir für heute vorgenommen habe."

#### **Bewältigung von Vortrags- und Prüfungsängsten**

Selina studiert im zweiten Jahr Medien- und Kommunikationswissenschaften. In diesem Semester muss sie die ersten Vorträge in Seminaren halten. Bereits bei der Vorbereitung macht sie sich Sorgen über ihren Auftritt: "Was ist, wenn ich den Faden verliere?", "Was ist, wenn ich rot werde?", "Alle werden mich anstarren!", "Die anderen können das alle viel besser als ich!"

Im Coaching wird auch mit Selina zunächst an den Gedanken gearbeitet. Die Beraterin fragt Selina, was passieren würde, wenn sie den Faden verliert. Selina findet diese Vorstellung zunächst nur schrecklich, denkt dann aber nach und meint: "Naja, ich habe ja meine Kärtchen dabei. Ich würde auf die Karte schauen und mit dem nächsten Stichwort fortfahren." Nach und nach gelingt es Selina, ihren angstvollen Gedanken die Spitze zu nehmen. Ja - sie könnte rot werden - aber andere werden auch rot, wenn sie nervös sind - sie darf rot werden.

In der vierten und fünften Sitzung hält Selina ihren Vortrag vor der Beraterin. Sie lernt dabei, dass die Angst nach wenigen Minuten nachlässt und sie in der Lage ist, mit Hilfe der Folien relativ frei zu sprechen. Die Beraterin unterbricht den Vortrag jeweils nach einigen Minuten und hält Selina dazu an, sich selbst zu bewerten: "Wie groß war die Angst? Was ist mir gut gelungen? Was möchte ich als nächstes verbessern?" Schritt für Schritt lernt Selina freier zu sprechen, Blickkontakt mit dem Publikum aufzunehmen, sich mehr im Raum zu bewegen und den Vortrag interessanter zu gestalten.

### **Bewältigung von Motivationsproblemen / Prokrastination / Aufschieben**

Vincent besucht seit Kurzem eine höhere Fachschule. Immer wieder kommt es zu heftigen Konflikten mit seinen Eltern, da diese Vincent "nie am lernen sehen" und sich Sorgen um seine Zukunft machen. Vincent ist sich nicht sicher, ob er beruflich den richtigen Weg eingeschlagen hat. Er fühlt sich oft müde, lustlos und unmotiviert und kann sich kaum auf seinen Bildungsgang einlassen. Im Lerncoaching entwickelt die Lernberaterin mit Vincent verschiedene berufliche Zukunftsszenarien, wägt diese gemeinsam mit ihm ab, und unterstützt ihn darin, seinen inneren Antrieb wiederzufinden.

### **Erweiterung der Lernkompetenzen**

Dominik besucht seit einem halben Jahr das Gymnasium. Seine Noten haben sich von Woche zu Woche verschlechtert, dennoch bereitet er sich kaum auf Prüfungen vor und macht auch seine Hausaufgaben nur unregelmäßig. Seine Eltern sind sehr besorgt und schicken ihn in ein Lerncoaching. Der Coach erfährt, dass Dominik in der Grundschule kaum etwas für die Schule tun musste und dennoch gute Noten nach Hause brachte. Ihm fehlt die Erfahrung, dass er sich für gute Leistungen anstrengen muss. Er verfügt kaum über Lernstrategien, kann sich schlecht selbst motivieren und fühlt sich angesichts der schlechten Noten mehr und mehr entmutigt.

In der Beratung schauen sich Dominik und sein Coach die einzelnen Fächer an und besprechen jeweils, wie geprüft wird und wie sich Dominik auf die einzelnen Prüfungen vorbereiten kann. Er lernt effektive Methoden kennen, um Texte zu lernen, Wörter zu

repetieren, sich Grammatik-Regeln einzuprägen und Mathematik-Prüfungen vorzubereiten. Dominik und sein Berater beginnen dabei mit den Fächern, die Dominik am meisten Spaß machen und in denen er "gerne richtig gut werden" möchte. Dazu nimmt er jeweils die Unterlagen für die nächste Prüfung mit und bespricht mit dem Berater, welche Strategien ihm bei der Vorbereitung helfen könnten. Nach und nach gelingt es ihm immer besser, selbstständig angemessene Strategien zu finden. Auf die Frage des Beraters, wie er die Biologie-Prüfung vorbereiten wird, meint er schließlich: "ich verschaffe mir zunächst einen Überblick über die Menge des Stoffs und verteile den Stoff auf die Tage vor der Prüfung. Dann lese ich jeweils einen Abschnitt durch und erzähle mir selbst, was ich gelesen habe - dann schaue ich nach, ob es richtig war und ob ich mich an die wichtigen Dinge erinnern konnte. Falls ja, gehe ich weiter, falls nicht, versuche ich es nochmal. Dann gehe ich den nächsten Abschnitt auf diese Weise durch und wiederhole dann gleich noch mal den vorigen Abschnitt. Wenn ich einige Seiten durch habe, überlege ich mir mit Hilfe der Lernziele, was der Lehrer dazu fragen könnte und ob ich die Antworten wüsste."

### **Inhalte der Weiterbildung**

Wissen zum Thema Lernen reicht für eine gutes Coaching nicht aus: Berater/innen müssen dazu fähig sein, sich auf ihre Klienten einzulassen, eine tragfähige Arbeitsbeziehung aufzubauen, gemeinsam mit dem Klienten attraktive und erreichbare Ziele zu vereinbaren, Probleme zu analysieren und darauf aufbauend Lösungen zu entwickeln, die individuell auf den jeweiligen Klienten abgestimmt sind. In der Weiterbildung liegt der Schwerpunkt auf der Vermittlung dieser Kompetenzen. In kurzen Vorträgen werden die wichtigsten Konzepte vermittelt und anschließend in Gruppenübungen und Rollenspielen trainiert. Regelmäßige Aufnahmen auf Video mit anschließendem Videofeedback erlauben es den Teilnehmer/innen, das eigene Beraterverhalten zu beobachten und schrittweise zu verbessern.

Sie lernen, Jugendlichen und Erwachsenen die folgenden Kompetenzen zu vermitteln:

- Lernstrategien im Bereich Planung / Sprachen lernen / Texte lernen / Lernen in Gruppen / Vorbereitung naturwissenschaftlicher Prüfungen
- Vortragskompetenzen
- Strategien gegen das Aufschieben
- Strategien zur Bewältigung von Prüfungsängsten und Blackouts

Sie vertiefen gleichzeitig wesentliche Beratungskompetenzen:

- Sie lernen, worauf Sie achten müssen, um zu Jugendlichen eine kooperative Beziehung herzustellen

- Sie trainieren die Methode der kognitiven Umstrukturierung, die es erlaubt, lernhinderliche Einstellungen zu diskutieren und gemeinsam mit dem Klienten nach konstruktiveren Sichtweisen zu suchen
- Sie erfahren, weshalb es so schwierig ist, Jugendlichen und Erwachsenen neue Lernstrategien zu vermitteln und wie Sie Ihren Klienten das Experimentieren erleichtern können

### **Ablauf der Weiterbildung**

Während der Kurstage arbeiten wir intensiv in Kleingruppen, wobei wir verschiedene Beratungssituationen theoretisch durchdenken und danach im Rollenspiel üben, auf Video aufnehmen und besprechen. Der Ablauf eines typischen Kurstages sieht folgendermassen aus:

Am Morgen wird ein Thema zunächst in einem Vortrag vorgestellt. Dabei wird auf theoretische Konzepte eingegangen und anschließend der Bezug zur Praxis hergestellt.

Nach dieser Einführung bilden die Teilnehmer Dreiergruppen. Jede Gruppe erhält Fallbeschreibungen. Für diese Fälle werden zunächst Lösungen diskutiert und danach im Rollenspiel umgesetzt. Die Rollenspiele werden teilweise auf Video aufgezeichnet. Anschließend schauen wir uns im Plenum Ausschnitte aus den Videos an und reflektieren den Lösungsansatz und das Beraterverhalten.

Dieses Vorgehen erlaubt es den Teilnehmern, ihre Beratungskompetenzen in relativ kurzer Zeit massiv zu verbessern. Die Situation, sich selbst auf Video zu sehen, ist gewöhnungsbedürftig und wird zu Beginn von den meisten Teilnehmern nicht sonderlich geschätzt - sie eignet sich jedoch besser als jede andere Feedbackmethode, um das eigenes Verhalten zu reflektieren und zu korrigieren. Unsere Teilnehmer sind regelmäßig erstaunt, wieviel Nutzen sie aus dieser Methode ziehen - unserer Ansicht nach rechtfertigt dies den Stress zu Beginn.

### **Literatur**

Das Modul baut auf den Büchern "[Effektiv denken - effektiv lernen](#)" und "[Psychologische Beratung und Coaching](#)"

von Fabian Grolimund sowie

["Kognitive Umstrukturierung. Techniken der Verhaltenstherapie"](#)

von Einsle & Hummel auf.

**Bitte lesen Sie diese Bücher vor Kursbeginn**

. Sie benötigen das Vorwissen, um den weiterführenden Inhalten während der Kurstage folgen zu können und die Übungen erfolgreich durchzuführen.

Das Buch "effektiv denken - effektiv lernen" erhalten Sie bei der Anmeldung per Post zugeschickt.

### **Kosten / Kursort / Daten**

Umfang: 8 Tage

Kurszeiten: 10.00 - 13.00 Uhr und 14.30 - 17.00 Uhr

Nächste Durchführungen:

**Gruppe Fr / Sa (2021):** 10./11.09.2021 (Tag 1/2), 08./09.10.2021 (Tag 3/4), 05./06.11.2021 (Tag 5/6), 03./04.12.2021 (Tag 7/8)

**Gruppe Blockkurs (2021):** Montag, 11.10. bis Sonntag, 17.10.2021 mit verlängerten Kurszeiten (10 - 17.30 h)

Kursort: [Akademie für Lerncoaching](#) , Albulastr. 57, 8048 Zürich

Kosten: Fr. 2290.-\*

\*Stornierung / Kursumbuchung: Bei Absagen bzw. Umbuchungen bis 8 Wochen (56 Tage) vor Modulbeginn wird eine Pauschale von Fr. 250.- fällig. Bei kurzfristigen Absagen innerhalb 8 Wochen vor Modulbeginn wird 50% des Gesamtbetrags verrechnet. Bei Nichterscheinen ohne vorherige Absage wird der Gesamtbetrag in Rechnung gestellt. Je nach persönlicher Situation kann es sinnvoll sein, eine Annullierungskostenversicherung abzuschließen.

Hinweis: Die Jahresübersicht aller Modultermine finden Sie [hier als PDF zum Download](#) .

### Dozenten

[Fabian Grolimund](#) , Psychologe FSP, Autor von "Vom Aufschieber zum Lernprofi"

[Stefanie Rietzler](#) , MSc. Psychologin, Autorin von "Clever lernen" und "Erfolgreich lernen mit ADHS"

### Details

Sie können dieses Modul entweder einzeln oder im Rahmen der gesamten Weiterbildung in Lerncoaching besuchen. Im Anschluss an die Modulteilnahme erhalten Sie eine Bestätigung.

### Zugangsvoraussetzungen

Fachpersonen mit einem Abschluss (Universität, Fachhochschule oder Pädagogische Hochschule) auf mindestens Bachelor-Niveau in einem der folgenden Studiengänge:

- Psychologie
- Lehramt / Pädagogik / Erziehungswissenschaften
- Lehramt / Studium zur Lehrperson (Lehrerdiplom) oder Kindergartenlehrperson
- Logopädie
- Ergotherapie
- Heilpädagogik
- Soziale Arbeit / Sozialpädagogik
- Medizin

Dieses Modul steht Ihnen zudem offen, wenn Sie als Ausbilder/in in der Berufslehre tätig sind.

Bitte senden Sie uns bei der Anmeldung einen Scan / eine Kopie des entsprechenden Zeugnisses, damit wir Ihre Zulassung bestätigen können. Wir nehmen keine Bewerbungen nur Dossier an.

## Anmeldung

Wir beantworten Ihre Fragen gerne in einem Informationsgespräch. Für Fragen wenden Sie sich bitte an Fabian Grolimund:

[fabian.grolimund@weiterbildung-lerncoaching.ch](mailto:fabian.grolimund@weiterbildung-lerncoaching.ch) Wenn Sie sich anmelden möchten, nimmt Lilo Marti Ihre Anmeldung gerne entgegen. Schreiben Sie dazu eine Email an:

-  
[lilo.marti@weiterbildung-lerncoaching.ch](mailto:lilo.marti@weiterbildung-lerncoaching.ch)

-  
[&nbsp;](#)

-

Bitte geben Sie bei der Anmeldung folgendes an:

- Anmeldung für ein Modul oder gesamte Weiterbildung
- Vollständige Adresse

Ist dies Ihr erstes Modul, senden Sie uns bitte eine Kopie Ihres höchsten Bildungsabschlusszeugnisses mit (Universität, Fachhochschule, PH etc.).

**Wir freuen uns auf spannende Weiterbildungstage mit Ihnen!**