

### **Schülerin A, 2. Lehrjahr Medizinische Praxisassistentin MPA, 22 Jahre**

A. suchte mich auf, weil sie grosse Mühe bekundete, ihren Alltag und insbesondere ihre Schulsachen richtig zu priorisieren. Oft sass sie vor einem in ihren Augen undurchdringbarem Berg Arbeit, wusste nicht, wo beginnen. Sie sass da stundenlang, blätterte ziellos in ihren Schulunterlagen und war am Ende frustriert, weil sie auch nicht nur ansatzweise etwas Produktives gemacht hatte. Frust und zunehmende Lustlosigkeit machten sich breit. Sehr schlimm für diese Klientin war, dass sie, erziehungsbedingt, immens hohe Leistungsansprüche an sich selbst stellte und sie das "Nichts-zu-Stande-bringen" um ein Vielfaches mehr bedrückte, als dies selbst ohne diesen grossen Leistungsdruck und das Streben nach Perfektion sowieso schon der Fall gewesen wäre. Mit wöchentlichen Sitzungen über ein Quartal hinweg konnte diese ungute, lähmende Situation weitgehend aufgelöst werden. Bewährt haben sich zum einen ein besser organisierter Arbeitsplatz zu Hause, das Festlegen von Wochenzielen, das Arbeiten mit "Start-Signalen" und sogenannte "Wenn-Dann-Pläne". Das im Coaching Erlernte haben wir so gesichert, dass A. es ohne Coach im Alltag anwenden kann. Gelegentlich telefonieren die Schülerin A. und ich miteinander und ich kann erfreut feststellen, dass sie immer noch gut unterwegs ist.

### **Schüler B, 5. Klasse Primar, 12 Jahre**

B. wurde von seiner Mutter bei mir angemeldet, weil Defizite im Mathematik und Lernschwierigkeiten im Zusammenhang mit dem starken ADHS auftraten. A. nahm täglich Ritalin, was ihm half, sich über einen längeren Zeitraum besser fokussieren zu können. Im Verlauf der ersten Arbeitsphase zeigten sich im Weiteren Unklarheiten bei den Lernaufträgen, die von der Schule her kamen. So wurden Arbeits- und Lernaufträge über verschiedene Kanäle eingespielt, was es für A. und seine Eltern schwierig machte, den Überblick über Hausaufgaben und anstehende Prüfungen zu behalten und Struktur ins Lernsetting hineinzubringen. Daher ging es in der Coachingarbeit anfänglich fast ausschliesslich darum, das Augenmerk auf die Selbstorganisation und die Selbststeuerung des 5. Klässlers zu legen. Dank geeigneter Techniken und Strategien, unterstützt durch einen Reifeschub des Schülers, konnten die Coaching-Stunden nach und nach in Trainingsstunden übergehen, in denen es hauptsächlich um das Aneignen, Vertiefen und Automatisieren des aktuellen Schulstoffs ging. Auf die 6. Klasse hin trat der Schüler in eine Privatschule ein, in der Schülercoachings fester Bestandteil der Unterrichtsphilosophie sind. Somit wurde das Coaching bei mir dann hinfällig.

### **Schülerin C, 5. Klasse Primar, 11 Jahre**

Für C. waren die Mathestunden in der Schule immer eine ganz schlimme Angelegenheit. Viele eingefahrene Misserfolge und ungenügende bis keine Bewältigungsstrategien hatten C. die Lust auf Mathe vollumfänglich genommen. Die Coaching-Arbeit beinhaltete unter anderem das Finden von neuen Zugängen zur Mathematik und das Neu-Entdecken der Zahlenwelt durch passende Spiel- und Übungsformen. Dadurch konnte C. dem Fach Mathe nach und nach mit besseren, positiveren Emotionen begegnen. Dies führte zu Erfolgserlebnissen, die C. in eine Aufwärtsspirale hineinnahm. Mit der Zeit konnte sie ohne weniger Aufregung an die Matheprüfungen gehen, was mitunter ein Grund für die besser werdenden Noten war. C besucht weiterhin wöchentlich Trainings-Stunden bei mir, damit das erreichte Level und insbesondere die Lernbereitschaft in Mathe aufrecht erhalten werden kann.

### **Schüler D, 3. Lehrjahr KV mit Berufsmatur, 19 Jahre**

D. rief mich an, als er 4 Monate vor dem Qualifikationsverfahren (ehemals Lehrabschlussprüfung) stand. Er würde vor lauter Bäumen den Wald nicht mehr sehen und brauche dringend Hilfe bei der Prüfungsplanung. Er sässe vor einem immensen Berg Büchern, Heften, Dossiers und Lernzielen und wüsste nicht, wie er dies in knapp 4 Monaten alles bewältigen / lernen sollte. Grosse Prüfungsangst wirkten im Weiteren stark auf ihn und die bevorstehenden Prüfungen ein und würden ihn zusätzlich lähmen. In diesem Fall war das prioritäre Ziel, D. möglichst schnell aus seiner Ohnmacht herauszuholen und ihn für die bevorstehende Lerntätigkeit zu aktivieren. Das zweitwichtigste Ziel war das zeitnahe Erstellen von realistischen Prüfungs- und Zeitplänen. Nach der Auslegeordnung über den zu lernen Prüfungsstoff teilten wir diesen zuerst ganz grob in Monatsportionen ein, um ihn dann nach und nach auf Wochen- und zum Schluss sogar auf Tagesebene hinunter zu brechen. Damit wurde die Zeit bis zur Prüfung überschaubarer und verloren zusehends an Bedrohlichkeit. Zwei Tage vor der schriftlichen Wirtschaftsprüfung rief mich D. abends aber nochmals mit einer heftigen Panickattacke an. Es zeigte sich, dass er sich an diesem Tag mit Lernen übernommen hatte, die Gehirnkapazität komplett überschritten worden war, was zu einem Totalausfall und Riesen-Blackout führte. Eine "Notfallberatung" und der Tipp, das Lernen sofort einzustellen, holten den Jugendlichen wieder auf den Boden und er konnte kurze Zeit später in einen ruhigen, erholsamen Schlaf eintauchen. Die Prüfungen hat er mit Bravour gemeistert.

### **Schüler E, 2. Sek, 14 Jahre**

Bei E. zeichnete sich in der 2. Oberstufe ein Berufswunsch ab, welcher gute bis sehr gute Französisch-Kenntnisse voraussetzte. Da die Freude am Französisch bei E. nie richtig wach geworden war, zielte das Coaching darauf ab, E. die französische Sprache so schmackhaft zu machen, dass er sich überhaupt darauf einliess. Erst als dies geschafft war, ging es ums Vermitteln guter Strategien, mit denen selbst Jugendliche, die kaum für Französisch zu motivieren sind, lernen können. Gerade im Französisch ist es besonders wichtig, regelmässig und in kleinen Portionen zu lernen. Sprachenlernen hat aufbauenden Charakter, das heisst bereits Gelerntes kommt auch bei neuen Themen immer wieder auf den Tisch. Wer Französisch also unmittelbar vor der Prüfung lernt, ohne die Grammatik wirklich zu automatisieren, kann kein gutes Grundgerüst für die Sprache legen. Regelmässiges Französischlernen ist erfahrungsgemäss etwas, was viele Jugendliche gerne vermeiden. Wer nicht extrem diszipliniert, ehrgeizig und/oder zielstrebig ist und seine Noten im Französisch aber doch verbessern will tut gut daran, mit einem Lerncoach, der abwechslungsreiche Techniken und Strategien beim Französisch-Lernen vermitteln kann, zusammenzuarbeiten. Alternativ dazu kann auch eine gute Nachhilfe schon wertvolle Dienste leisten.