



# AZUBI-Coach/ Lerncoach-Advanced Wochenende No. 2



# Weiter gehts ...

- ▶ Basis der Lern-/Azubi-coach-Sitzung
- ▶ Ziele
- ▶ Ressourcenaufbau
- ▶ Ich schaffs!
- ▶ Macht der Sprache





# Grundkompetenzen

- Haltung des Lerncoachs
- Interventions-Ebenen
- KnowHow über Lernen/  
Lernintervention
- Coaching-Werkzeuge





# Haltung des Lerncoach

- positiv
- wertschätzend
- lösungsorientiert
- zielorientiert
- glaubt an den Klienten ...





# Grundsätze zum Vorgespräch

- Was darfst/willst Du als Lerncoach vor Beginn der 1. Lerncoach-Sitzung fragen & sagen, damit alle offenen Fragen für
  - Dich
  - Deinen Klienten
  - eventuell dessen Eltern geklärt sind?
- Denke auch an:  
Erwartungen, Kompetenzen, Haltungen, wo, wie oft, Vertrag, Fragebogen, Dauer .....



# Coaching-Prozess

## G.R.A.Z.I.E

- **G** rundsätze/Vorgespräch
- **R** apport / Warm Up / Offenheit
- **A** uftrag / Thema
- **Z** ieldefinition
- **I** ntervention
- **E** rkenntnis / Ergebnis / Future Pace



# Formale Grundstruktur

- **Vorgespräch:** Lernender + ggf. Eltern
- **I. Sitzung:** Lernender  
„Diagnose“ und Zieldefinition (fein)  
+ erste Interventionen
- **2. (...) Sitzung:** Lernender  
Interventionen
- **Abschlussgespräch:** Lernender + ggf. Eltern  
Übungen und weitere Ziele





# Rapport Warm Up Offenheit

Eine der wichtigsten  
Bestandteile:

**Bau eine gute Beziehung auf!**







# Auftrag Thema

Was ist das Coaching-Thema?

Beispiele für das Thema finden.

TIPP: zuhören und fragen!





# Zieldefinition

Ziel für das Thema formulieren

P.O.S.I.T.I.V.

S.M.A.R.T.





**Ziele sind wichtiger als Probleme!**



# Nutze die Zugkraft der Ziele



# P.O.S.I.T.I.V.

P ositiv  
O ekologisch  
S ensorisch  
I dividuell  
T estbar  
I nteressant  
V isionär





# Positiv

Positiv formuliert

Ohne sprachliche Verneinung

Ohne Vergleiche

Ohne negative Formulierungen





# Oekologisch

Wie reagiert Deine Umwelt, das heißt, Familie, Partner, Beruf, Kollegen, Freunde und so weiter.





# Sensorisch

Erlebe das Ziel!

Seh es

Hör es

Fühl es

Riech es

Schmeck es







# Individuell

Dein Ziel darf

**SELBSTERREICHBAR**

sein





# Testbar

Woran merkst Du, dass Du das Ziel erreicht hast?





# Interessant

Formuliere das Ziel in der  
Gegenwart





# Visionär

Wozu willst Du das Ziel erreichen?

Gibt es ein größeres Ziel dahinter?





# S.M.A.R.T.

Spezifisch

Messbar

Attraktiv, angemessen, ausführbar

Realistisch

Terminierbar





# Leinen los - ZIELE definieren

Positiv - Ökologisch - Sensorisch - Individuell - Testbar - Interessant - Visionär





# Interventionsebenen

Was kann ein Lerncoach alles „verändern/beeinflussen“

# Interventions-Ebenen



Auf jeder Ebenen können mehrere Techniken / Interventionen / Formate / Methoden eingesetzt werden. Je mehr Ebenen angesprochen werden, desto erfolgreicher ist das Coaching.

- Umwelt
- Verhalten
- Zustand / Emotionen
- Mentale Strategie
- Beliefs
- Werte
- Identität

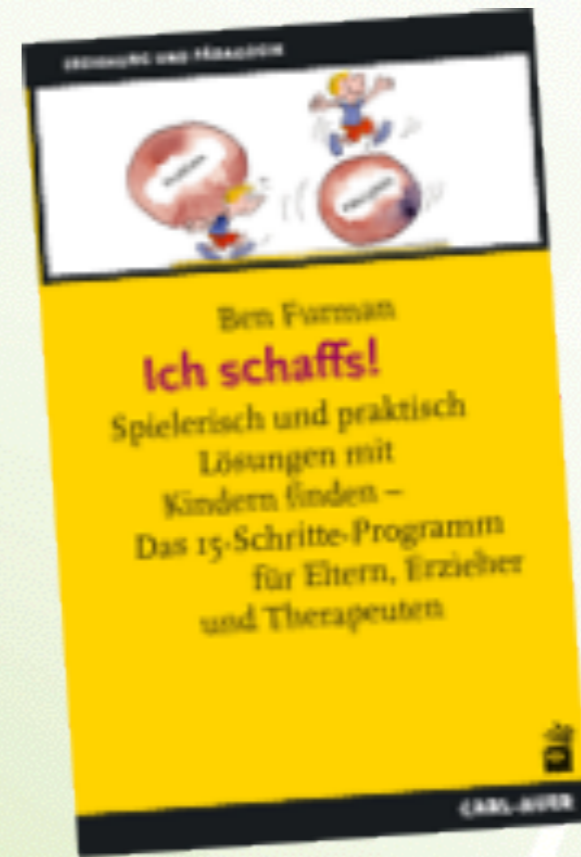






# Ich schaffs!

- Aus dem Buch „Ich schaffs!“ von Ben Furmann



# Probleme in Fähigkeiten verwandeln



- In jedem unerwünschten Verhalten steckt eine Fähigkeit, die es zu erlernen gilt.



Quelle: Ich schaffs! Ben Furmann



# „Verfähigen“ des Problems

- Was darf mein Kind lernen, damit das Problem verschwindet?



Quelle: Ich schaffs! Ben Furmann



# Aufhören ist keine Fähigkeit!

- Eine Fähigkeit bedeutet nicht, etwas Falsches nicht zu tun, sondern etwas Richtiges zu tun.



Quelle: Ich schaffs! Ben Furmann



# Von „Lass das!“ zu „Tu das!“

- Schrei mich nicht an!
- Sprich leise!
- Wirf keine Sachen durch die Gegend!
- Behalt die Sachen bei Dir!
- Hör mit dem Treten auf!
- Halt Deine Füße ruhig!
- Spiel nicht mit dem Essen herum!
- Iss ordentlich!
- Ärgere deine Schwester nicht!
- Sei nett zu Deiner Schwester!



# Macht der Sprache



# Wortschatz entrümpeln

- ABER
- MAN
- EIGENTLICH
- VIELLEICHT
- VERSUCHEN
- PROBIEREN

BESSER

- UND
- DU, ER, SIE, ES ...
- ~~EIGENTLICH~~
- ~~VIELLEICHT~~
- TUN
- MACHEN





# UN-

- Bedeutet, dass etwas nicht ist  
(unpraktisch, unvernünftig, unsittlich ...)
- Manchmal auch drastische Zustimmung  
(Unmenge, Unmasse, Ungewitter)
- Gibt Bedeutung  
(unbeholfen, unbändig, Ungeziefer)



# UN-

- Unruhe = ?
- Untiefe = ?



?  
?  
?

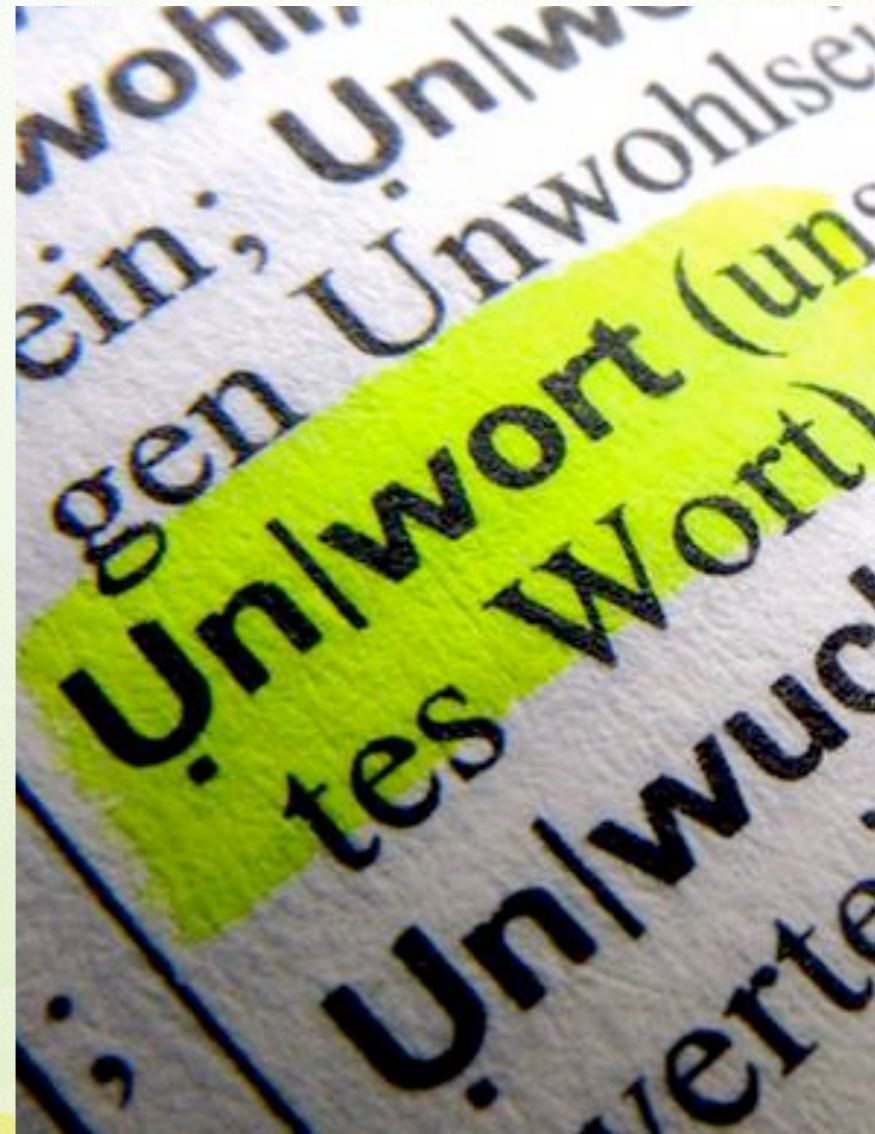
?  
?  
?  
?

# Was kennt Ihr für UN-Wörter?



# Beispiele für UN-Wörter

- unverhofft - überraschend
- unvorsichtig - leichtfertig
- unwahr - falsch, gelogen
- unzertrennlich - verbunden
- unbekleidet - nackt
- unbewusst - instinktiv
- nicht glauben - zweifeln
- nicht erinnern - vergessen





# Negationen



# Negationen

- Störende und demotivierende Sprachgewohnheiten.
- Das Glas ist halb voll oder leer.
- Wer ständig negativ formuliert, hat das Publikum bald gegen sich!





# Negationen

Beispiele:

nicht, falsch, leider, ungern,  
keinesfalls, schlecht, teuer,  
billig, notfalls, notgedrungen,  
notwendig, benötigen,  
enttäuschen, bereuen,  
ablehnen, streiten, belehren,  
Schmiergelder, Schaden,  
Entschädigung, Problem,  
Einwand, Fehler, Konkurrenz,  
Kosten, Risiko, Vertrag,  
Reklame, Leute





# Negationen

Wäre es nicht besser?

Lass das XY nicht fallen ...!

Das ist unschwer zu erkennen.

Bitte nicht den Rasen betreten!

Bitte verstehen Sie mich nicht falsch!

Bitte vergessen Sie nicht, dass ...!

Wir sollten das nicht aus den Augen verlieren.

Wer gegen den Strom schwimmt, muss einiges schlucken können.







# Weitere Negationen



# Das Zauberwort „weil“

# Das Zauberwort



## „weil ...“

- Erfolgssteigerung von 55%
- Studie von Ellen Langer 1989
- 93% „ohne Sinn“
- WEIL ist ein erfolgreiches Wort der menschlichen Beeinflussung
- Wir Menschen lieben es, Begründungen für das Handeln zu haben.
- Menschen reagieren positiv darauf.





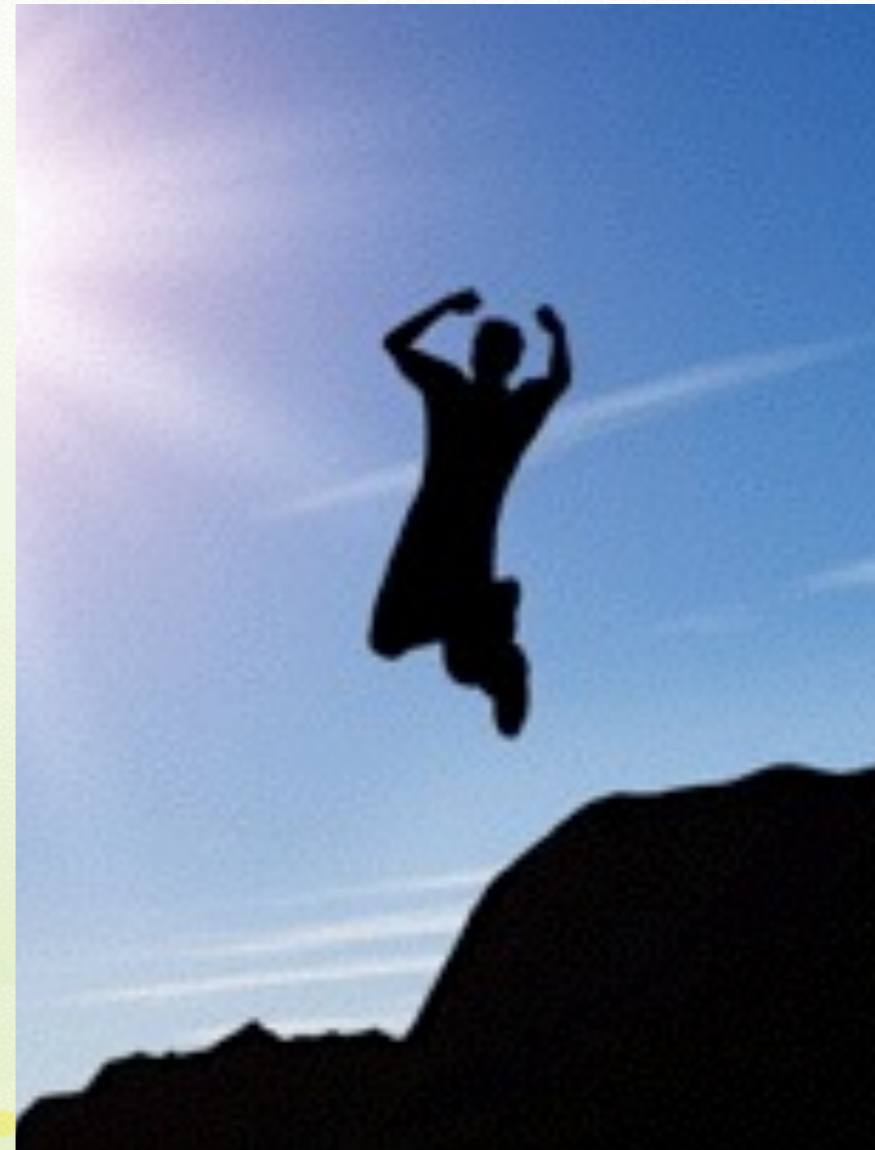
# Ressourcenaufbau



# Ressourcen-Aufbau

- Fähigkeiten
- Eigenschaften
- geistige Haltung
- Fertigkeiten

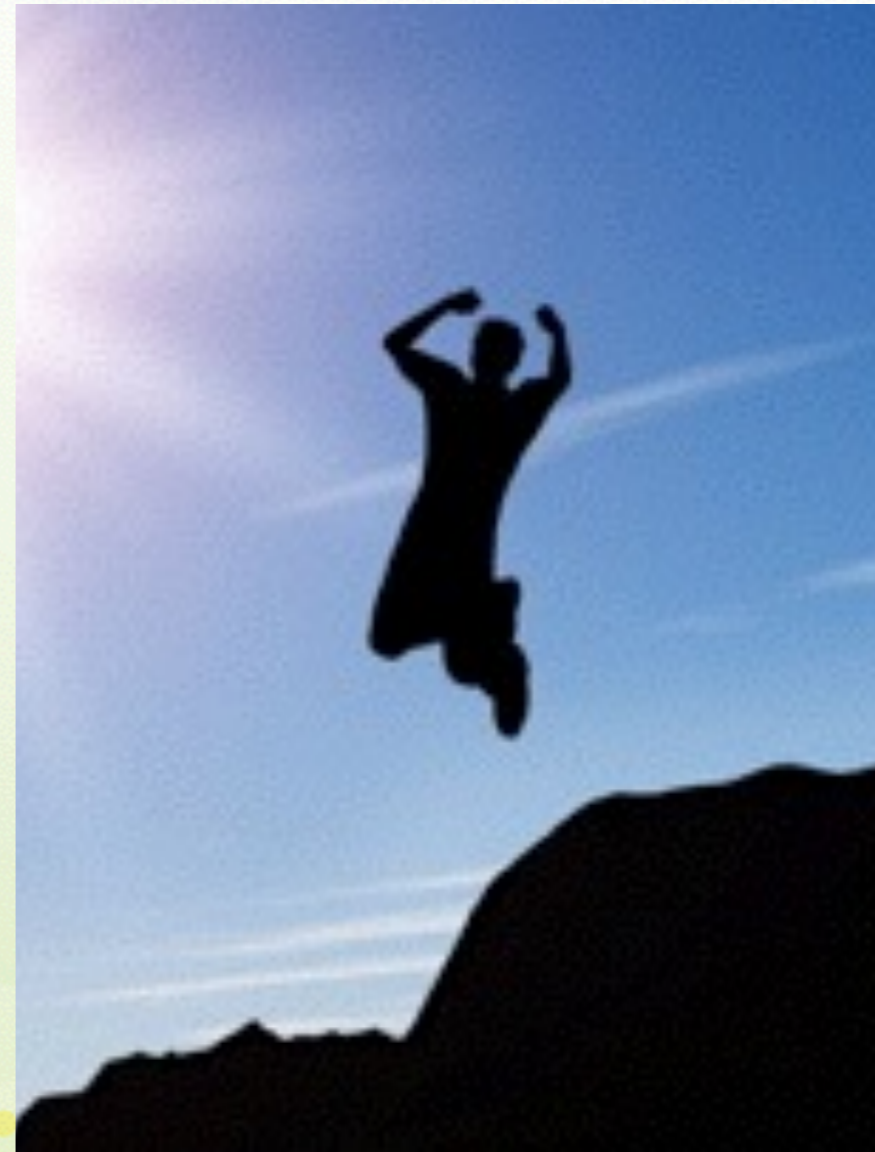
die sich auf den Lernerfolg positiv auswirken.





# Ressourcen-Aufbau

Wer sich seiner inneren Ressourcen bewusst ist, der kann einen positiven Self-Fulfilling-Prohecy-Kreislauf in Gang setzen.





# Ressourcenaufbau-Techniken