

# Inhaltsverzeichnis

Abbildungsverzeichnis .....	V
Tabellenverzeichnis .....	VII
<b>Einleitung</b> .....	<b>1</b>
<b>Über das Buch</b> .....	<b>2</b>
 <b>Teil I Theoretischer Hintergrund zu Lerncoaching/Das didaktische Konzept</b> .....	 <b>5</b>
<b>1 Begriffsklärung Lerncoaching: Was ist das?</b> .....	<b>5</b>
Lerncoaching ist weder Nachhilfe noch Psychotherapie .....	7
Abgrenzung von anderen (schulischen) Beratungs-/Förderangeboten .....	7
Abgrenzung von Förderangeboten wie Nachhilfe .....	9
Abgrenzung von der Psychotherapie .....	10
Der Lehrer in der Rolle des Lerncoaches: Wer bin ich jetzt? .....	11
Lerncoaching in Gruppen und im Unterricht – so kann's auch gehen .....	14
Lerncoaching-Anlässe: Wann braucht man Lerncoaching? .....	19
<b>2 Ziele von Lerncoaching: Was bringt das?</b> .....	<b>20</b>
Lerncoaching fördert Kompetenzen .....	21
Sozial-kommunikative Kompetenz .....	22
Personalkompetenz .....	22
Methodenkompetenz .....	26
Fachkompetenz/lernspezifisches Fachwissen .....	26
<b>3 Für das Lerncoaching relevante Beratungsansätze und Theorien</b> .....	<b>28</b>
3.1 Konstruktivismus als Grundlage von Beratung .....	28
3.2 Kognitiv-verhaltenstherapeutischer Beratungsansatz .....	29
3.3 Personenzentrierter Beratungsansatz .....	32
3.4 Systemischer Beratungsansatz .....	34
3.5 Lösungsorientierter (Kurzzeit-)Beratungsansatz .....	36
3.6 Fazit und Relevanz fürs Lerncoaching .....	40

<b>Teil II Die Lerncoaching-Praxis: Das Führen von Lerncoaching-Gesprächen .....</b>	<b>43</b>
<b>1 Lerncoaching-Prozess – so läuft Lerncoaching ab .....</b>	<b>43</b>
1.1 Anbahnung: Erstkontakt bzw. Auftragsklärung .....	43
1.2 Durchführung: Die sechs Phasen des Lerncoaching-Prozesses .....	45
Erste Phase: Kontakt herstellen .....	45
Zweite Phase: Anliegen erfassen .....	46
Dritte Phase: Lerncoaching-Ziel(e) formulieren .....	47
Vierte Phase: Lösungen/Strategien entwickeln .....	50
Fünfte Phase: Ergebnisse zusammenfassen/einzelne Sitzung beenden .....	57
Sechste Phase: Reflexion und gegenseitiges Feedback .....	58
1.3 Anknüpfung an vorherige Sitzung/aktuelle Auftragsklärung .....	58
1.4 Abschluss: Auswertung des Gesamtverlaufs des Lerncoachings .....	60
1.5 Tabellarischer Überblick: Phasen des Lerncoaching-Prozesses .....	61
<b>2 Beratungskompetenz des Lerncoaches .....</b>	<b>64</b>
2.1 Haltung des Lerncoaches – mehr als eine Technik .....	64
Empathie, Akzeptanz, Kongruenz – die Beratungsbeziehung gestalten .....	65
Neugier und Unwissenheit – aufrichtiges Interesse signalisieren .....	68
Der Lernende ist Experte für sich – nichtwissend sein .....	68
2.2 Gesprächsführung/-technik im Lerncoaching – die Basics .....	70
Pacing, Rapport und Leading – einander angleichen .....	70
Aktives aufmerksames Zuhören – zum Erzählen ermutigen .....	72
Gesprächspausen aufrechterhalten – zum Nachdenken anregen .....	73
Gesprächsinhalte aufgreifen und widerspiegeln – gemeinsames Verständnis entwickeln .....	74
Paraphrasieren – eine ähnliche Sprache sprechen .....	74
Verbalisieren – die Emotionen betrachten .....	75
Offene Angebote und Vorschläge – Mut machen .....	77
Non- und paraverbale Signale wahrnehmen – einfühlsam sein .....	78
Kausalfragen vermeiden – offen sein .....	79
Inhaltliche Aspekte (Stränge) herausarbeiten – das Gesagte sortieren .....	80
2.3 (Arbeits-)Hypothesen bilden – bewusstes Vorgehen .....	81
<b>3 Vier Interaktionsprädikate/Klienten-Typen – jeder ist anders .....</b>	<b>83</b>
<b>4 Methodenkoffer des Lerncoaches – das packe ich in meinen Lerncoach-Koffer .....</b>	<b>86</b>
Lernbiografie-Kurve – „Daran erinnerst du dich noch?“ .....	87

Konkretes negatives Erlebnis beschreiben – „Wollen wir uns diese Situation noch mal genauer anschauen?“ .....	90
Ausnahmen suchen – „Wann war es anders?“ .....	92
Mini-Vortrag – „Darf ich dir dazu etwas vorstellen?“ .....	93
Simulation/Training – „Hast du Lust, das hier auszuprobieren?“ .....	95
Positionsstühle – die Qual der Wahl .....	97
Reframing – „Was könnte das Gute im Schlechten sein?“ .....	99
Fragen stellen als Intervention – durch Fragen Zeichen setzen.....	101
Skalierungsfragen – schrittweise statt entweder oder.....	101
Zirkuläre Fragen – „Was denken wohl die anderen?“ .....	103
Hypothetische Fragen – „Mal angenommen, ...!“ .....	104
Wunderfrage – „Über Nacht ist plötzlich alles anders!“ .....	104
Ressourcen aufdecken und aktivieren – Stärken aufzeigen .....	106
Komplimente und Lob – „Darf ich dir ein Kompliment machen?“ .....	108
<b>5 „Schwierige“ Situationen im Lerncoaching – „Wenn es nur so einfach wäre!“ .....</b>	<b>110</b>
Förderliches Lerncoach-Verhalten – wie man in den Wald ruft ... ..	113
Umgang mit wortkargen Lernenden – „Nun sag doch endlich was!“ .....	114
Umgang mit unmotivierten Lernenden – „Willst du überhaupt?“ .....	115
<b>Teil III Fachkompetenz des Lerncoaches: Theoretische Hintergründe zum Thema Lernen .....</b>	<b>117</b>
<b>1 Lernen – der Lerncoach als Lernexperte .....</b>	<b>117</b>
<b>2 Lernbeeinflussende Faktoren .....</b>	<b>118</b>
<b>3 Lerntypen und Lernermerkmale – jeder lernt anders .....</b>	<b>126</b>
Aspekte der differentiellen Lernpsychologie.....	127
<b>4 Lernen und Emotionen .....</b>	<b>130</b>
<b>5 Lernen und Gedächtnis .....</b>	<b>133</b>
Mehrspeichermodell.....	133
<b>6 Motivation und Motivationsförderung – „Was heißt ‚null Bock‘?!“ .....</b>	<b>136</b>
Was sind Motivation und motiviertes Handeln? .....	136
Das Grundmodell der klassischen Motivationspsychologie.....	136
Die motivationsbezogene Kompetenz – Begriffsklärung und Bedeutung.....	138
Interventionen zur Verbesserung der Motivation.....	140
Übersicht Motivation: zentrale Fragen.....	144

<b>7</b>	<b>Lernstrategien .....</b>	<b>146</b>
	Kognitive Lernstrategien .....	147
<b>8</b>	<b>Konzentration .....</b>	<b>151</b>
<b>9</b>	<b>Fit für die Prüfung .....</b>	<b>156</b>
	Was beinhaltet Prüfungskompetenz? .....	156
	Langzeit-Lernplan .....	159
	Prüfungsangst – „Ich bin besorgt!“ .....	161
<b>10</b>	<b>AD(H)S beim Lerncoaching .....</b>	<b>165</b>
	So beeinflusst AD(H)S das Lernen und was dagegen hilft.....	165
	<b>Schlusswort.....</b>	<b>169</b>
	 Anhang .....	 171
	Literatur Lernen/Lernstrategien .....	183
	Nachwort .....	192