



Warm Up	<p>Mit welchen Erwartungen und Wünschen bin ich hier? Kurze Runde.</p> <p>Alternative: Ein Abiturmonster bauen (Kartensatz)</p>	kleine Bildkarten
Anliegen klären	<p>Welche Aufgaben sehe ich in der Vorbereitung aufs Abitur auf mich zukommen? Welche Herausforderungen stellen sich mir?</p> <p>Sammeln von Ideen: erst alleine aufschreiben → *Din A3 Blatt: Inselbild/Seiten werden weggeknickt (siehe unten).</p> <p>→ anschließend die Aufgaben/Herausforderungen zusammentragen und auf Karten schreiben/in die Mitte legen oder auf einer Flip festhalten.</p> <p>Wenn mit Musik, kurz thematisieren: beruhigend, nervig?</p>	Inselblatt* Flip Kärtchen evtl. ruhige Musik
Stärken festhalten	<p>Inselbild einführen. Die Insel hat drei Bereiche. Wir schauen zunächst auf den festen Berg – hierhin gehören alle Aufgaben und Stärken, derer ich mir sicher bin, z.B. konzentriertes Arbeiten mit Texten; Unterlagen strukturiert abheften, Durchhaltevermögen...</p> <p>Jeder/Jede hält für sich fest, welche der rechts und links aufgeschriebenen Aufgaben/Fähigkeiten auf die sichere Seite der Insel (Fels) gehört.</p> <p>Welche meiner Fähigkeiten habe ich in der Vergangenheit aktiviert, damit ich diese Aufgabe bewältigen konnte?</p> <p>Die Aufgaben und Ressourcen werden auf einer großen Insel festgehalten (direkt auf die Insel schreiben oder mit Post-its)</p>	Inselblatt klein Inselbild groß Flip Post-its
Baustellen identifizieren	<p>Im zweiten Schritt schauen die Coachees, welche Aufgaben/Herausforderungen für sie relevant, aber</p>	Inselblatt klein



	<p>unsicher (Sand) oder bislang kaum zu bewältigen waren (Meer).</p> <ol style="list-style-type: none">1. Der Strand – hierhin gehören alle Aufgaben und Herausforderungen, für die ich eine Anregung brauche2. Das Meer – hierhin gehören alle Aufgaben und Herausforderungen, von denen ich so gar nicht weiß, wie ich sie angehen soll <p>Wieder erst auf der eigenen Insel eintragen. Beim Zusammentragen auf der gemeinsamen Insel kann dann geschaut werden, welche Ressourcen/Ideen vom Berg/Fels hier auch hilfreich sein können. Ergänzen auf der Insel.</p>	<p>Inselbild groß Flip Post-its</p>
Prioritäten setzen	<p>Nicht alles geht gleichzeitig. Auf der individuellen Insel werden max. drei Baustellen markiert und hierfür konkrete Ideen (allein/mit einem Partner/in der Gruppe) gesammelt.</p> <p>Dafür kann die Prüfungskompetenzkartei genutzt werden.</p>	<p>Inselblatt klein Inselbild groß Flip Post-ist</p> <p>Kartei</p>
Infos	<p>Zu möglichen Baustellen stehen auch DIY-Informationen zur Verfügung.</p> <ul style="list-style-type: none">• Blackout in mündlichen Prüfungen• Hilfe bei Blockaden• Lernertypen mit Hinweisen zu passenden Lerntechniken• Lernprinzipien• Prüfungsvorbereitung• Selbstmotivation• Umgang mit Prüfungsangst• Konzentrationsübungen• Memotechniken• Prüfungsscheck• Entspannung	<p>DIY Anleitungen (DO IT YOURSELF)</p>



Angebot zur Weiterarbeit	Den Schüler*innen wird das Angebot gemacht, in kleinen Gruppen, allein oder zu zweit weiterzuarbeiten. Dabei ist allerdings weder die Gruppe noch unbedingt der Coach gleich. Die Schüler*innen können sich anmelden (siehe Formular) und dann können wir entsprechend nach Kapazitäten schauen.	
Abschluss	Welche Idee/Anregung nehme ich für mich heute mit? Mit welchem Gefühl gehe ich aus diesem Treffen nach Hause? Alternative: Wie hat sich mein Monster verändert?	Rückgriff auf die Kärtchen vom Anfang.

variables Modul:	Gemeinsam werden Schritte zum Abitur zusammengestellt.	Inselblatt/ Rückseite
Aktionsplan angehen/Ziel	Wie ein Zeitstrahl mit Daten/oder als Kalender/oder als to-do Liste	Unterschiedliche Strukturierungshilfen

Aufgaben, die ich bis zum Abitur angehen möchte/muss...		Herausforderungen für die ich Bewältigungsstrategien brauche...
---	--	---



Alternativ kann auch mit anderen ‚Bildern‘ gearbeitet werden. Ein Weg, bei dem am Anfang die Aufgaben und Herausforderungen als Straßenbauprojekte gesammelt werden, ist eine Möglichkeit. Anschließend wird jeweils dazu geschrieben, welche Fähigkeiten/Werkzeuge etc. bereits vorhanden sind, um einzelne Projekte anzugehen. Für alle weiteren Projekte kann dann nach Lösungen gesucht werden. Bei diesem Bild kann auch der zeitliche Verlauf bis zur Prüfung (was brauche ich jetzt sofort, bis zu den Klausuren, bis zu den mündlichen Prüfungen) mit einbezogen werden.

Anmeldung für eine weitere Begleitung in der Vorbereitung aufs Abitur.

Name:

Ich könnte an folgenden Tagen zum Lerncoaching kommen (Bitte Tag und Stunde markieren.):

Tag	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Stunde	7. Std. 8Std.	7.Std. 8Std.	7.Std. 8Std.	7.Std. 8Std.	7.Std. 8Std.

Themenschwerpunkt:

Wunschcoach:



Evaluation/Rückmeldung der Coachees

Das Inselbild hat sich nicht bewährt. Der Berg wird von den Coachees nicht als „Fels in der Brandung“, sondern als „zu bewältigende Herausforderung“ gesehen.

Als Alternative hat sich die Wegmetapher bewährt. Dabei können die Ressourcen der Coachees in einen Rucksack gepackt werden.

Herausforderungen/Ängste etc. können mit einem Baustellenschild gekennzeichnet werden; dann gemeinsam nach dem richtigen Werkzeug suchen...

Der Weg kann in zeitliche Etappen eingeteilt werden (je nach Abi-terminen).

Das Abi-Monster zu Beginn und zum Ende ist bei den Coachees gut angekommen und kann am Ende auch noch fotografiert werden.

Neuer/alternativer Verlauf kommt...