

Vorwort – S. 13

Teil 1: Lerncoaching, was ist das? Lernende individuell coachen und begleiten

- 1. Über den Begriff Lerncoaching – S. 18**
 - 1.1 Abgrenzung von anderen Beratungsangeboten – S. 20
 - 1.2 Der Lehrer in der Rolle des Lerncoaches: Wer bin ich jetzt? – S. 24
 - 1.3 Voraussetzung für Lerncoaching – S. 25
 - 1.4 Klassen-/Gruppencoaching: Lerncoaching in Klassen und Gruppen – so kann es auch gehen – S. 26
 - 1.5 Lerncoaching-Anlässe: Wann braucht man Lerncoaching? – S. 30

- 2. Lerncoaching fördert Kompetenzen – was bringt das? – S. 32**
 - 2.1 Sozial-kommunikative Kompetenz – S. 33
 - 2.2 Personalkompetenz – S. 34
 - 2.3 Methodenkompetenz – S. 36
 - 2.4 Fachkompetenz/lernspezifisches Fachwissen – S. 37

- 3. Für das Lerncoaching relevante Beratungsansätze und Theorien – vielfältige Wurzeln – S. 38**
 - 3.1 Konstruktivismus – S. 38
 - 3.2 Kognitiv-verhaltenstherapeutischer Beratungsansatz – S. 39
 - 3.3 Personenzentrierter Beratungsansatz – S. 42
 - 3.4 Systemischer Beratungsansatz – S. 44
 - 3.5 Lösungsorientierter (Kurzzeit-)Beratungsansatz – S. 46
 - 3.6 Fazit und Relevanz fürs Lerncoaching – S. 49

Teil 2: Das Handwerk des Lerncoaches – so führen Sie ein professionelles Lerncoaching

- 1. Lerncoaching-Prozess – so läuft Lerncoaching ab – S. 52**
 - 1.1 Anbahnung: Erstkontakt und Auftragsklärung – S. 52
 - 1.2 Durchführung: Die sechs Phasen des Lerncoaching-Prozesses – S. 54
 - 1.3 Anknüpfen an vorherige Sitzung/aktuelle Auftragsklärung – S. 69
 - 1.4 Abschluss und Auswertung des Gesamtverlaufs des Lerncoachings – S. 70
 - 1.5 Tabellarischer Überblick: Phasen des Lerncoaching-Prozesses – S. 72

2. **Beratungskompetenz des Lerncoaches – professionelle Gespräche führen – S. 74**
 - 2.1 Die professionelle Haltung als Lerncoach – mehr als eine Technik – S. 75
 - 2.2 Gesprächsführung im Lerncoaching – die Grundlagen – S. 78
 - 2.3 (Arbeits-)Hypothesen bilden – als Lerncoach bewusst handeln – S. 88
 - 2.4 Vier Interaktionsprädikate/Klienten-Typen – jeder ist anders – S. 90

3. **Methodenkoffer des Lerncoaches – das packen Sie in Ihren Lerncoach-Koffer – S. 93**
 - 3.1 Lernbiografie-Arbeit – »Daran erinnerst du dich noch?« – S. 94
 - 3.2 Mini-Input – »Darf ich dir dazu etwas vorstellen?« – S. 97
 - 3.3 Probehandeln/Training – »Hast du Lust, das hier auszuprobieren?« – S. 99
 - 3.4 Auf mehreren Stühlen sitzen – »Wer die Wahl hat, hat die Qual!« – S. 101
 - 3.5 Ressourcenarbeit – »Darf ich dir ein Kompliment machen?« – S. 103

4. **Fragen stellen als Intervention – durch Fragen Zeichen setzen – S. 108**
 - 4.1 Ausnahmen suchen – »Wann war es anders?« – S. 108
 - 4.2 Skalierungsfrage – »Stelle dir eine Skala von 1 bis 10 vor ...!« – S. 110
 - 4.3 Zirkuläre Frage – »Was denken wohl die anderen?« – S. 113
 - 4.4 Hypothetische Frage – »Angenommen, es wäre ...?« – S. 114
 - 4.5 Wunderfrage – »Und wenn es über Nacht plötzlich anders ist?« – S. 115
 - 4.6 Reframing – »Was könnte das Gute im Schlechten sein?« – S. 117

5. **»Wenn es nur so einfach wäre!« – »schwierige« Situationen im Lerncoaching meistern – S. 120**
 - 5.1 Umgang mit wortkargen Klienten – »Nun sag doch endlich etwas!« – S. 121
 - 5.2 Umgang mit unmotivierten Klienten – »Willst du überhaupt?« – S. 123
 - 5.3 Umgang mit Rückschlägen – »Lass uns schauen, wie du es noch einmal anders probieren kannst!« – S. 124

Teil 3: Der Lerncoach als gefragter Experte: fit für die wichtigsten Lerncoaching-Themen sein

1. **Die 16 lernbeeinflussenden Faktoren: So grenzen Sie das Lernproblem ein – S. 128**
2. **Jeder lernt anders – über den Sinn und Unsinn der Lerntypen und Lerner-merkmale – S. 138**
 - 2.1 Über den Lerntypen-Test – S. 138
 - 2.2 Verschiedene Lernermerkmale – S. 139
3. **Gewusst, wie – die Lernstrategien – S. 141**
 - 3.1 Die drei Ebenen der Lernstrategien – S. 141
 - 3.2 Erfolgreich lernen mit den acht nützlichen Lernstrategien – S. 144
 - 3.3 So kommt der Lernstoff ins Langzeitgedächtnis – das Mehrspeichermodell – S. 150
 - 3.4 Damit der Lernstoff »hängen« bleibt – Vergessen und regelmäßiges Wiederholen – S. 153
4. **Konzentriert läuft es wie geschmiert – S. 155**
5. **Abhauen oder bleiben? – wie Emotionen das Lernen beeinflussen – S. 161**
6. **Motivation und Motivationsförderung – »Was heißt ›null Bock?!« – S. 164**
 - 6.1 Motive – der Motor unseres Handelns – S. 166
 - 6.2 Bereiten Sie den Nährboden auf – so schaffen Sie gute Voraussetzungen für Motivation – S. 168
 - 6.3 Der Motivation mit dem strukturierten Fragenschema auf die Schliche kommen – S. 170
 - 6.4 Lernende in einem offenen Gespräch zum Nachdenken über ihr Motivationsgeschehen anregen – S. 174
7. **Fit für die Prüfung – für die Prüfung gerüstet sein – S. 176**
 - 7.1 Prüfungskompetenz – sich optimal auf den Prüfungstag vorbereiten – S. 176
 - 7.2 (Langzeit-)Lernplan – geplant Loslegen und die Zeit gut managen – S. 178
 - 7.3 Prüfungsangst – »Ich bin besorgt!« – S. 183
8. **AD(H)S beim Lerncoaching – S. 187**
 - 8.1 So beeinflusst AD(H)S das Lernen und was dagegen hilft – S. 188
 - 8.2 Mögliche Interventionen bei AD(H)S – S. 190

Schlusswort – S. 193

Literatur – S. 195

Anhang – S. 203

1. Selbst-Check für Lerncoaches – S. 203
2. Arbeitshilfe zur Gesprächsvorbereitung – S. 208
3. Übungsaufgabe: Widerspiegeln – S. 209
4. Übungsaufgabe: Verbalisieren – S. 210
5. Übungsaufgabe: Offene Angebote – S. 211
6. Übungsaufgabe: Non-/paraverbale Signale – S. 212
7. Übungsaufgabe: Kausalfragen vermeiden – S. 213
8. Übungsaufgabe: Zielformulierung – S. 214
9. Übungsaufgabe: Umformulierung von Vermeidungszielen – S. 215
10. Übungsaufgabe: Ressourcenfragen stellen – S. 216

Stichwortverzeichnis – S. 219