



Abb. 1: So fühlt es sich an, wenn ich mein Ziel (Schulabschluss) erreicht habe.

➡ Zur Ziel- und Mottoformulierung werden bei Bedarf mit Hilfe von Gefühlskarten die bei Erreichung des Ziels erhofften Gefühle formuliert und die damit verknüpften Gedanken verbalisiert. In diesem Falle wurde deutlich, dass auch die Komponente "Selbstbewusstsein und -vertrauen" eine Rolle in der Zukunft spielt (deutlich gemacht durch die im Nachhinein eingefügten Pfeile).

Der Coachee überlegte sich, gezielt für den Schulabschluss lernen zu wollen. Bisher sei ihm das Lernen am besten gelungen, wenn er häppchenweise lerne. Entsprechend überlegte er sich, wie viel Zeit er täglich in das Lernen investieren wolle und wie viele Tage sinnvoll seien. Der Coachee wolle 2 Stunden täglich investieren bei zwei lernfreien Tagen/Woche, die theoretisch am Donnerstag und am Samstag liegen, aber im Prinzip frei verschiebbar sind, sollten sich spontan Termine und Verabredungen ergeben. Da er besonders gut visuell unterstützt lernt, wird er sich einen Nachmittagsstundenplan erstellen, aus dem ersichtlich wird, wann Lernzeit ist. Geplant ist außerdem, die Lernzeit in zwei Teile zu teilen und eine Pause von ca. 20 Minuten einzulegen.

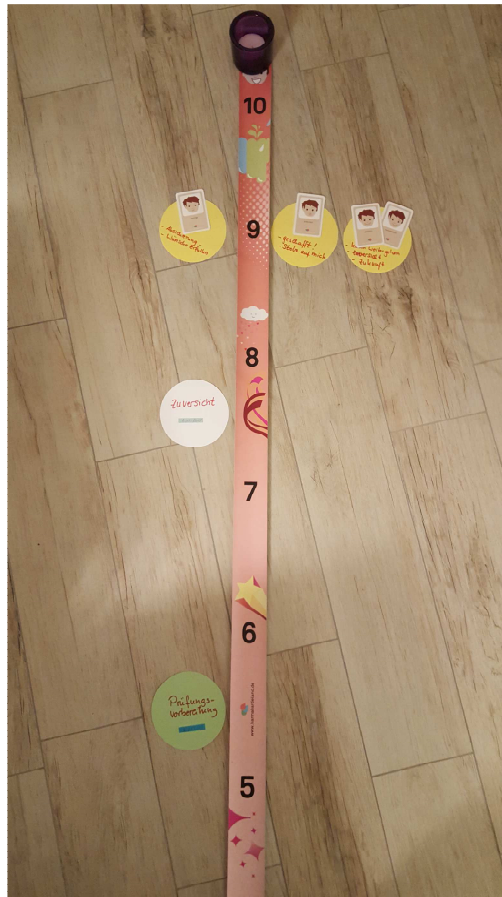


Abb. 2: Da stehe ich jetzt.

⇒ Wird genutzt, um erste Schritte zum Ziel (Schulabschluss) zu planen und zur Zielerreichungskontrolle. Entsprechende Coachingfragen könnten hier lauten:

- Welcher erste Schritt ist in der Prüfungsvorbereitung nun nötig, damit Du bis zu unserem nächsten Treffen sogar schon bei der 6 angekommen sein könntest?
- Wie gehst Du dann weiter vor?
- Inwiefern und wie beeinflusst die Prüfungsvorbereitung Deine Zuversicht?
- Wie bist Du bis dorthin gekommen?

Das o.g. Raster soll darauf hin mit Hilfe der ersten Frage mit "Leben" gefüllt werden. Als erste zu erledigende Schritte identifiziert der Coachee folgende:

1. Erstellung des Nachmittagsstundenplans
2. die Sichtung des zu lernenden Materials, das die Lehrer bis dato schon ausgeteilt haben
3. Erwerb entsprechender Bücher
4. Sichtung der Bücher und Einteilung der täglich zu lernenden Abschnitte mit bunten Post Its
5. eigentlicher Lernbeginn eine Woche nach der ersten Coachingsitzung

In der folgenden Sitzung wird über der Coachee über die Erledigung der o.g. Schritte berichtet und evtl. korrigieren. Ferner wird es wunschgemäß Mini-Inputs zu spezifischen Lernproblemen des Coachees geben, die wissenschaftliche Tatsachen zum Thema "Vokabel lernen", sowie mehrere mögliche Tipps und Tricks zum einfachen und erfolgreichen Memorieren von Vokabeln anbieten werden.