

# Lerncoaching – ein individuelles Beratungsangebot

---

Schulstress? Chaos im Kopf und im Rucksack? Hausaufgaben vergessen? Wieder mal nicht gelernt? Abgaben und Termine verpasst? Schade..., denn das bedeutet nicht nur doofe Noten, sondern vielleicht auch Stress mit den Lehrkräften oder den Eltern. Und das Schlimmste daran: Du bist unzufrieden mit dir selbst. Denn eigentlich hast du richtig gute Ideen. Und nimmst dir auch immer vor, dass es besser werden soll. Denn eigentlich könntest du mehr. Und die mit den guten Noten sind eigentlich auch nicht schlauer als du. Tja, eigentlich...

Dabei wäre es so schön: Effektivere Vorbereitung auf Prüfungen, stressfreies Einhalten von Abgaben und Terminen, mehr Erfolg und Zufriedenheit mit den eigenen Lernleistungen, Projekte pünktlich fertigstellen...

Wenn dir solche oder ähnliche Gedanken öfter durch den Kopf gehen, dann könnte vielleicht ein Coaching das Richtige für dich.

Coaching ist eine Beratung für Personen, die das Gefühl haben, dass man etwas ändern müsste. Was das genau ist, das soll beim Coaching herausgefunden werden. Und zwar ganz ohne Arbeitsblätter und Patentrezepte. Denn du bist einmalig, und dein Weg ist es auch: Es ist eben DEIN Weg!

Ein Ziel kann es sein, erst einmal mehr Klarheit darüber zu gewinnen, was man eigentlich genau verändern, verbessern oder optimieren will.

Coaching kann aber auch sinnvoll sein, wenn du dir ein „Lernen am andern Ort“ wünschst: Z. B. Auslandsaufenthalte, Praktika, Bewerbungen für Stipendien oder Formen des sozialen Engagements. Dabei darf man ruhig schon mal auf den eigenen Lebenslauf schauen. Aber auch hierbei geht es nicht darum, die Erwartungen der anderen zu bedienen, sondern darum herauszufinden, was zu dir passt und was du selbst wirklich willst.

Neugierig geworden? Dann probiere es doch einfach aus und melde dich an!

Gar nicht so selten kann der Anstoß auch von den Eltern oder Erziehungsberechtigten, den Stufenleitungen oder den Lehrkräften kommen. Allerdings kann dich niemand zwingen. Du selbst entscheidest, ob du es ausprobieren willst.

Alle Gespräche sind freiwillig und verpflichten zu nichts. Es gibt auch keine Benachrichtigung an die anderen Lehrkräfte oder die Mitschüler\*innen, denn Coaching-Gespräche sind vertraulich.

*Kontakt: Frau Guttack, per Mail über IServ oder direkt ansprechen. Es gibt auch einmal pro Woche eine offene Sprechstunde ohne Anmeldung (Termin siehe Aushang im Foyer). Ort: Raum 007.*

Frau Guttack hat u.a. Fortbildungen zum Lerncoaching und zur Stressprävention gemacht und individuelle Lernwege empirisch beforscht.

#### WAS COACHING NICHT IST:

Coaching ist keine Nachhilfe. Hier werden keine Lernlücken aufgefüllt. Dafür gibt es schon andere Angebote an der KKS wie z. B. die Lernorte, Lernen in AGs oder mit den Lerntrainer\*innen. Bei Konflikten, in psychischen Notlagen und bei persönlichen und familiären Problemen kann Frau Blazycka, unsere Sozialarbeiterin an der KKS, weiterhelfen. Ggf. kann sie zu anderen Beratungsstellen weitervermitteln oder euch über Therapiemöglichkeiten Auskunft geben. Für Fragen zur Begabungsförderung sind Frau Gerdom und Frau Neubrandt diesbezüglich geschulte Beratungslehrkräfte. Auch Herr Hübner ist als Beratungslehrkraft an der KKS für alle Anliegen und Fragen offen und bietet Gespräche an. Für spezielle Fragen zur Fächerwahl (WPU, Profile etc.), zur Versetzung, zu Schulabschlüssen usw. sind die Stufenleitungen, Frau Gerdom und Herr Wallmann, die Ansprechpartner.

*(Gtk, Stand: Juli 2023)*