

Lerncoaching – was ist das?



Hast du Schwierigkeiten, dich beim Lernen zu Hause oder in der Schule zu motivieren oder zu konzentrieren? Fühlst du dich häufiger überfordert, dich auf Klassenarbeiten vorzubereiten? Du fühlst viel Stress und Druck in der Schule und hast vielleicht auch Angst vor Prüfungen? Du lernst und lernst, aber deine Noten verbessern sich einfach nicht? Du fragst dich oft, wie du Freizeit und gleichzeitig genug Zeit zum Lernen haben kannst?

Diese und weitere Fragen sind typische Anlässe für ein Lerncoaching. Sollte eine dieser Fragen auf dich zutreffen, dann könnte Lerncoaching vielleicht das Richtige für dich sein. Doch was ist Lerncoaching überhaupt?

Lerncoaching ist ein individueller und fachunabhängiger Unterstützungsprozess, der Schülerinnen und Schülern dazu anregt, sich selbst besser kennenzulernen und ihre eigenen Lernpotenziale zu entfalten. Durch gezielte Gespräche und Methoden, werden die SchülerInnen dazu ermutigt, ihre Stärken, persönlichen Herausforderungen und Lerngewohnheiten zu identifizieren. Selbstreflexion spielt dabei eine zentrale Rolle. Im Mittelpunkt des Lerncoachings steht, dass Coachees sich selbst ein Ziel setzen und individuelle Maßnahmen entwickeln, ihr Ziel zu erreichen. In vielen Fällen kann so die persönliche Lernmotivation gesteigert werden.

Welchen Nutzen bietet das Lerncoaching für dich?

Individuelle Förderung: Jede/r SchülerIn bringt einzigartige Fähigkeiten und Herausforderungen mit sich. Lerncoaching schafft einen Raum, in dem du verstehst, wie du am besten lernst und welche Methoden für dich am effektivsten sind.

Selbstreflexion: Durch Lerncoaching lernst du, deine eigenen Gedanken und Emotionen zu erkennen und zu analysieren. Diese Selbstreflexion ermöglicht es dir, gezielte Entscheidungen über Lernstrategien zu treffen und so Veränderungen einzuleiten.

Zielorientierung: Du entwickelst klare Ziele und lernst sie zu verfolgen. Dabei schauen wir, wie wir deine bestehenden Fähigkeiten, Potenziale und Ressourcen nutzen und ausbauen können.

Entwicklung von Lernstrategien: Du lernst effektive Lerntechniken kennen, die dich beim Lernen unterstützen können. (Achtung: nicht zu verwechseln mit Nachhilfe, bzw. Fachförderung).

Steigerung der Selbstmotivation und Konzentration: Durch das Coaching findest du heraus, was dich motiviert und wie du noch konzentrierter arbeiten kannst.

Überwindung von Herausforderungen: Coaching kann dir helfen, deine Stärken zu nutzen, um Hindernisse und Lernschwierigkeiten anzusprechen und zu bewältigen.

Lerncoaching am Hochrad

Das Lerncoaching am Hochrad ist freiwillig, vertraulich und kostenlos. Ich lade dich ein, die Vorteile des Lerncoachings zu nutzen. Bei Fragen und Interesse stehe ich gerne zu Verfügung, um weitere Informationen zu geben. Vereinbare gerne einen Termin für ein unverbindliches Erstgespräch.

Julia Teske (*Lerncoachin*).

Kontakt: Julia.Teske@hochrad.de