

CAROLA HEUMANN

Selbstkompetenzentwicklung im SchülerCoaching

Seit mehr als vier Jahren betreibe ich neben meiner Tätigkeit als Lehrerin an einem niedersächsischen Gymnasium eine private Coachingpraxis mit Schwerpunkt im SchülerCoaching. Die große Nachfrage zeigt mir, dass Schülerinnen und Schüler mit ihren Problemen, Sorgen und Nöten in herkömmlichen Beratungsangeboten innerhalb und außerhalb von Schule nicht immer oder in ausreichendem Maße Lösungen und Hilfe bekommen. Mit diesem Artikel möchte ich einen Einblick in meine Arbeit, insbesondere unter dem Blickwinkel der Selbst(steuere)kompetenzen¹ geben. Dabei gehe ich zunächst von den Herausforderungen aus, denen Schülerinnen und Schüler heute in der Schule regelmäßig begegnen, und die ihnen die Schule häufig so schwer machen (I.), gehe dann kurz auf das Beratungsangebot SchülerCoaching ein (II.), bevor ich dann an Coachingfällen aus meiner Praxis zeige, wie SchülerCoaching helfen kann, Selbstkompetenzen von Schülern zu entwickeln und zu fördern (III.). Der Artikel schließt mit einem Fazit aus meiner (Praxis)Sicht (IV.).

I. Herausforderungen, denen Jugendliche in Schule regelmäßig begegnen

Im Januar 2014 diskutierte ich mit 40 Jugendlichen der Angelaschule in Osnabrück (Niedersachsen) über das Thema „Nachhaltig lernen – geht das?“. Ausgangspunkt war ein Aktionstag der Jahrgangsstufe 11 zum Thema „Nachhaltigkeit“.

Die Schülerinnen und Schüler haben sich und andere im Verlauf ihrer 11 Schuljahre in unterschiedlichen Lernsituationen erlebt. Besonders interessierte mich in diesem Zusammenhang ihre Erfahrungen mit dem sogenannten „Bulimie-Lernen“, einem Phänomen, dem ich als Lehrerin in der Schulpraxis immer wieder begegne: Die Schülerinnen und Schüler prägen sich die gewünschten Lerninhalte kurzfristig ein, rufen sie bei Bedarf im Prüfungsfall ab und vergessen sie anschließend innerhalb kürzester Zeit wieder.

Um dieses Phänomen zu untersuchen, entwickelte ich einen Fragebogen. Die SchülerInnen sollten benennen, was sie am (nachhaltigen) Lernen hindert und welche Bedingungen sie ihrer Meinung nach bräuchten, um erfolgreich lernen zu können. Auffällig war die überwiegende Einstimmigkeit, mit der sie die Situation für sich einschätzten.

Sie bemängelten:

¹ Im Folgenden spreche ich ausschließlich von „Selbstkompetenzen“.

- den Zeitdruck, weil dieser ein vertieftes Lernen erschwere bis unmöglich mache,
- den Stress, den viele von ihnen über die permanenten Lernkontrollen als chronisch empfinden,
- ihre fehlende Motivation, weil sie die Themen, mit denen sie sich zu beschäftigen haben, als wenig interessant und bedeutsam empfinden,
- den mangelnden Sinn, weil die Lerninhalte nicht ihren Lebensbezügen entstammen

Die Wünsche nach veränderten Bedingungen, die die Schülerinnen und Schüler daraus ableiteten, lassen sich im Wesentlichen wie folgt zusammenfassen:

- Mehr Zeit für ein vertieftes Lernen von Inhalten und Zusammenhängen, die den Schüler selbst interessieren,
- mehr Wahlfreiheit, den unterschiedlichen Begabungen nachgehen zu können,
- eine Gemeinschaft, in der man sich selbst nicht als Einzelkämpfer erlebt.

Kinder und Jugendliche sind heute in der Schule, besonders am Gymnasium mit einem hohen Lerntempo konfrontiert. Zusammen mit dem Notendruck, dem sie ausgesetzt sind und einem Erwartungsdruck von unterschiedlichen Seiten, entsteht häufig chronischer Stress, der dem Lernen hinderlich ist. Durch fremdgesteuertes Lernen können Lehrer die Neugier der Schülerinnen und Schüler in den meisten Fällen nicht wecken. Das Lernen erfolgt oberflächlich und unmotiviert. Triebfeder des schulischen Engagements ist schließlich eine gute Note zu erreichen, nicht das vertiefte und nachhaltige Lernen des Stoffes. Das Notensystem erzeugt außerdem eine Atmosphäre von Konkurrenz. Der Schüler empfindet sich häufig als Einzelkämpfer in eigener Sache. Für gemeinschaftliches Lernen und Teamwork fehlt es so am entsprechenden Klima.

II. SchülerCoaching – so funktioniert es

Während das Beratungsangebot Coaching sich im Bereich der Wirtschaft als „Business-Coaching“ vor allem von Führungskräften zwischenzeitlich durchgesetzt hat und sich zumindest in größeren Unternehmen und Institutionen als Teil der Personalentwicklungsplanung etabliert hat², ist das „Coachen“ von Schülerinnen und Schülern etwas Neues. Anders als beim „Lerncoaching“ geht es beim SchülerCoaching nicht um Lernstrategien oder gar Nachhilfe, sondern um zielgerichtetes Beraten und unterstützen von Veränderungsprozessen mit Hilfe von Methoden und Interventionen, die überwiegend aus der Psychotherapie stammen und im Coaching eine spezielle Ausformung gefunden haben. Diese

² Böning (2005), S. 31.

Interventionen, im Coaching als „Tools“ bezeichnet, werden dabei im SchülerCoaching auf die Arbeit mit Kindern und Jugendlichen angepasst.

In meiner Arbeit als SchülerCoach nutzte ich für die Anamnese die „TOP-Diagnostik“, wie sie von Prof. Julius Kuhl aufgrund der PSI-Theorie entwickelt worden ist³, weil diese Diagnostik besser als andere Methoden und Verfahren Auskunft über den Zustand der persönlichen Selbstkompetenzen gibt. Zusammen mit dem Klienten entwerfe ich aufgrund des Ergebnisses und der im Rahmen einer Erkundung entwickelten Wünsche und Zielvorstellungen des Klienten ein passgenaues Vorgehen für den Coachingprozess.⁴ Häufig greife ich dann auf das von Maja Storch und Frank Krause entwickelte und auf den Arbeiten von Gollwitzer und Damasio aufbauende Zürcher Ressourcen Modell (ZRM) zurück, weil es – anders als im herkömmlichen Coaching – auf Handlungsziele setzt und „somatische Marker“ verwendet.⁵ Ich bevorzuge bei der Arbeit mit älteren Jugendlichen und Erwachsenen die Verwendung einer Bildkartei⁶, bei Kindern und Jugendlichen aber arbeite ich vornehmlich mit Visualisierungen und inneren Bildern⁷. Ergänzt wird dieses Instrumentarium durch „klassische“ Coachinginterventionstechniken.⁸ Am Ende des SchülerCoachings wird in der Regel die TOP-Diagnostik wiederholt, so dass nicht nur dem Klienten (und seinen Eltern), sondern auch mir als Coach häufig sehr eindrücklich und zugleich objektiv gezeigt wird, was genau sich positiv verändert hat. Dieses Bild deckt sich übrigens auch mit dem subjektiven Eindruck von Klient, Eltern, Lehrern und Coach.

III. Entwicklung ausgewählter Selbstkompetenzen durch SchülerCoaching – Fallbeispiele

Im Folgenden werden an vier Coachingfällen aus der Praxis beispielhaft die Entwicklung und Förderung von vier ausgewählten Selbstkompetenzen gezeigt: Selbstgefühl, Selbstmotivation, Selbstberuhigung und Umgang mit Misserfolg. Diese vier Selbstkompetenzen benötigen Schüler ganz besonders, um die oben aufgeführten Herausforderungen in der Schule zu meistern. Aus Vereinfachungsgründen wurden die anderen Selbstkompetenzen weniger herausgestellt. Allerdings tritt bei der Förderung dieser Selbstkompetenzen sogar manchmal eine Art „Generalisierungseffekt“ auf. Weil die ausgewählten Selbstkompetenzen mit den anderen verbunden sind, verändern sich auch die nicht ausdrücklich behandelten Kompetenzen in „systemischer Weise“ mit. Dies bitte ich bei der Betrachtung der folgenden Fälle zu berücksichtigen.

1. Fallbeispiel: Selbstgefühl

³ Vgl. Kuhl/Alsleben (2012).

⁴ Das bedeutet natürlich keinen schematischen Ablauf.

⁵ Vgl. Storch/Krause (2007).

⁶ Vgl. Krause/Storch (2010).

⁷ Vgl. dazu Nicole Bruggmann (2014).

⁸ Vgl. den guten Überblick bei Lippmann (2013), S. 431 ff..

Unter Selbstgespür versteht man die Fähigkeit eines Menschen, in sich hineinzuhorchen und zu wissen, was für einen selbst gut ist und was nicht. Man kann Erwartungen anderer von dem unterscheiden, was man selbst möchte. Das Selbstgespür ermöglicht den Zugang zu allen bislang im Leben gemachten Erfahrungen und damit gekoppelten Gefühlen. Haben wir einen guten Zugang zum eigenen Selbst, so haben wir einen guten Überblick über alles, was wir bislang erfahren und gelernt haben und befinden uns in gutem Kontakt zu uns selbst.⁹

Wenn das Selbstgespür nicht gut entwickelt ist, fällt es schwer, den „richtigen Weg“ zu finden. Es fehlt das Gefühl, welche Richtung wir einschlagen wollen, was genau wir eigentlich wollen. Es fehlt der große Überblick was gut für uns ist. Das verunsichert und macht es schwierig, sich gegenüber den Vorstellungen und Erwartungen anderer zu behaupten.

Stress, Angst und Druck, wie sie in Schule von Schülerinnen und Schülern häufig erlebt werden, erschweren den Selbstzugang¹⁰.

Selbstgespür entwickelt sich in der Begegnung, im vertrauensvollen Austausch. Es wächst, wenn ich mich verstanden fühle. Eine vertrauensvolle und authentische Haltung des Gegenübers ist hilfreich, um das eigene Selbstgespür zu stärken und zu entwickeln. Auch ein langsames „In-sich-hinein-spüren“ stärkt das Selbstgespür. Auf diese Weise wird die Wahrnehmung von eigenen Körpersignalen, sogenannten „somatischen Markern“¹¹ gefördert und kann zukünftig leichter und bewusster erlebt werden. Ziel bei der Förderung von Selbstgespür ist es deshalb, zukünftig auch unter Druck einen guten Kontakt zum Selbst bewahren zu lernen. Im Coaching hat es sich als hilfreich erwiesen, das Selbstgespür durch schriftliches Arbeiten etwa in Form eines Glückstagebuches oder in Form eines Somatogrammes¹² zu entwickeln.

Der Coachingfall:

Als der elfjährige Freddy ins Coaching kam, hatte er bereits eine eineinhalbjährige Krisenzeit hinter sich. Die Eltern hatten sich getrennt und der Mutter ging es nach der Trennung gesundheitlich sehr schlecht, so dass Freddy sich große Sorgen machte. Als ältester von 4 Geschwistern wünschte er sich, dass es der Familie und besonders seiner Mutter wieder besser geht. Dafür war er bereit, sich mit all seinen Bedürfnissen und Wünschen zurückzunehmen. In der Schule allerdings wurden seine Leistungen immer schlechter. Schließlich verweigerte er alle an ihn herangetragenen Aufgaben. Eine psychotherapeutische Unterstützung war bereits gescheitert. Zwischen Freddy und seiner Mutter war das Verhältnis sehr angespannt. In der Grundschule, vor der Zeit der Trennung, war Freddy ein

⁹ Kuhl/Alsleben (2012), S. 44 .

¹⁰ Völker/Schwer (o. J.), S. 6 unter Bezugnahme auf Gerald Hüther.

¹¹ Vgl. Storch/Krause (2007), S. 48 mit Bezug auf die Arbeiten von Damasio.

¹² Mit Hilfe eines Somatogramms können negative und positive somatische Marker auf einfache Art bildlich dargestellt werden. Vgl. das Beispiel bei Storch/Kuhl (2012), S. 108 ff.

erfolgreicher und aufgeweckter Schüler. Seine Mutter erwartete von ihm ein selbstständiges und lernfreudiges Verhalten in der Schule wie er es früher bereits gezeigt hatte. Freddy war allerdings immer weniger in der Lage, seine Leistungen zu erbringen. Außerdem war er sehr vergesslich, ihm fehlte der innere Überblick über das, was zu tun war. Sein wichtigstes Ziel, das er nannte, als er ins Coaching kam, war wieder Zuversicht zu empfinden, dass es seiner Familie eines Tages wieder besser geht. Er wünschte sich, sich wieder unbeschwerter zu fühlen. Außerdem wollte er die Schule erfolgreich schaffen.

Die am Anfang durchgeführte TOP-Diagnostik ergab, dass Freddys Werte für das eigene Selbstgefühl unterdurchschnittlich waren. Er hatte sich vor Sorgen um die gesamte Familie selbst aus dem Blick verloren. Außerdem zeigte er eine Handlungshemmung bei schwierigen Aufgaben, die auf ihn zukamen, sowie Schwierigkeiten bei der Selbstberuhigung und im Umgang mit Misserfolgen.

Freddy kam etwa 2 Monate lang wöchentlich ins Coaching. Er versuchte nach und nach Ordnung in sich und seine Angelegenheiten zu bringen. Mit Hilfe eines lösungsorientiert ausgerichteten Gefühlstagebuches, das er über längere Zeit führte, lernte er wieder stärker auf sich und seine Bedürfnisse zu achten. Anhand der dort gestellten Fragen wurde er gezielt auch nach guten Gefühlen, nach bereits sich einstellenden Verbesserungen und nach Dingen gefragt, die er selbst wieder zu bewältigen in der Lage war. Nach und nach bekam er selbst wieder den Eindruck, alles schaffen zu können. Er organisierte seine Hausaufgaben selbst und versuchte einen Überblick über seine Pläne und Aufgaben zu entwickeln. Da er längere Zeit auch in den Sprachen das Lernen aufgegeben hatte, begann er nun, Vokabeln eigenständig nachzuholen. Er entwickelte dafür ein eigenes System mithilfe eines Karteikartenkastens und erlebte sich in dieser Hinsicht als erfolgreich und selbstwirksam.

Im begleitend durchgeführten ZRM-Prozess entschied er sich für das Bild des Löwen als ein Tier, dessen Eigenschaften er seiner Meinung nach gut gebrauchen könne. Er formulierte für sich folgendes Haltungsziel:

„Wie ein starker und selbstbewusster Löwe habe ich ein gutes Gedächtnis und kann mich gut orientieren. Ich bin stets aufmerksam und weiß, in welchem Moment ich mich anstrengen muss. Wie er bin ich freundlich in meiner Familie und nehme Rücksicht auf die anderen.“

Im Ergebnis des Coachings haben sich nach Aussage seiner Lehrerin Freddys Leistungen stabilisiert. Er ist zwar immer noch manchmal etwas chaotisch und unaufgeräumt. Aber er hat zurückgefunden zu Aktivität und Zuversicht. Um seine schulischen Leistungen braucht man sich aktuell keine Sorgen zu machen. Sein Selbstgefühl ist durch den Coachingprozess deutlich gestiegen.

2. Fallbeispiel: Selbstmotivation

Die Fähigkeit, sich zu motivieren ist entscheidend, damit wir handeln können, auch wenn uns etwas keinen Spaß macht. Sie hilft uns auch, ausreichend gute Gefühle

zu entwickeln, damit wir eine Sache in Angriff nehmen können, die vielleicht anstrengend oder schwierig ist. Ist die Selbstmotivation gut ausgeprägt, haben wir die Möglichkeit, in uns selbst genügend gute Gefühle zu generieren, so dass wir uns auch Aufgaben stellen können, die uns aktuell uninteressant erscheinen, von denen wir aber wissen, dass sie erledigt werden müssen.¹³

Fehlt uns die Möglichkeit der Gefühlsregulation in diesem Bereich, so ist es schwierig bis unmöglich, uns selbst durch eine Durststrecke zu manövrieren.

Dabei ist es verhältnismäßig einfach, sich für eine wenig interessante Arbeit zu motivieren. Entscheidend dabei ist, ein übergeordnetes eigenes Ziel vor Augen zu haben, dass interessant und attraktiv genug erscheint. Allerdings stellen gerade Schülerinnen und Schüler häufig wenig den Zusammenhang her zwischen dem, was gelernt werden soll und einem übergeordneten Ziel. Die Frage, „wofür mache ich das eigentlich hier?“ stellen sie sich häufig nicht. So erkennen sie oft den Sinn nicht und können auch die Frage, warum sie eigentlich in der Schule sind für sich gar nicht beantworten.

Wenn es gelingt, die Schülerin bzw. den Schüler wieder in Kontakt mit sich selbst zu bringen und mit den eigenen Zielen, mit dem, was er oder sie im Leben gerne erreichen will, dann wird es für den Schüler leichter, sich selbst zu motivieren. Dann wird es spürbarer, warum es sich lohnen kann, aktiv und engagiert zu sein und das Beste aus sich heraus zu holen. Und dann gelingt es häufig auch, sogar unangenehmen Dingen etwas Positives abzugewinnen. Wichtig ist hierbei, dass sich eine Hin-zu-Motivation in Bezug auf ihre Zukunft entwickelt.

Um (wieder) Selbstmotivation zu bekommen können folgende Leitfragen als Angebote zur Selbstreflexion und zur Auseinandersetzung mit den eigenen Zielen hilfreich sein: „Wo will ich eigentlich hin?“, „Was ist mir wichtig?“, „Was ist dafür nötig?“

Der Coachingfall:

Als Moritz ins Coaching kam war er 21 Jahre alt. Er hatte seinen Realschulabschluss vor 3 Jahren gemacht. Die Schulzeit hatte er nicht in guter Erinnerung. Häufig schwänzte er die Schule und brach Arbeiten ab, die ihm keinen Spaß machten oder anstrengend erschienen. Seitdem unternahm er verschiedene Anläufe, eine Ausbildung zu machen. Sowohl entsprechende Praktika als auch eine Ausbildung brach er spontan ab, wenn es ihm nicht mehr gefiel. Er informierte weder seine Ausbilder noch seine Eltern über seinen Entschluss, sondern ging einfach nicht mehr hin. Wenn ihm etwas misslang, flüchtete er unverzüglich in die digitale Welt seiner Computerspiele. Das Unwohlsein war dann für ihn schnell vergessen.

Seine Eltern waren ratlos, weil er sich in diesen Situationen völlig zurückzog; Konflikte wollte er um jeden Preis vermeiden. Es fiel ihm sehr schwer, für sich und

¹³ Vgl. Kuhl/Alsleben (2012), S. 40.

seine eigene Meinung einzustehen, wenn er wusste, dass er damit keine Zustimmung ernten würde. Moritz selbst litt unter dieser Situation. Er wollte ganz grundsätzlich in seinem Leben etwas verändern. Das war der Grund, warum er Hilfe suchte.

Die TOP-Diagnostik ergab niedrige Werte bei der Selbstmotivation, der Planungsfähigkeit und eine Handlungslähmung bei schwierigen und komplexen Aufgaben.

Während des Coachingprozesses stellte sich für Moritz heraus, dass es für ihn sehr wichtig war, nicht mehr dem zu folgen, was andere, etwa seine Eltern oder Lehrer, von ihm erwarteten. Er wünschte sich vor allem einen eigenen unabhängigen Weg gehen zu können, auch wenn dieser anderen nicht gefiel.

Während des ZRM-Trainings fand Moritz in der ZRM-Bildkartei ein geeignetes Symbol im Bild eines Bergsteigers auf dem Gipfel eines Berges. Er formulierte als Haltungsziel:

„Ein erfolgreicher Aufstieg bedeutet für mich, meinen eigenen Weg aus freien Stücken und mit allen Herausforderungen gefunden und bewältigt zu haben. Nur dann kann ich meinen Erfolg in vollen Zügen genießen, wissend, dass die Anstrengungen es wert waren!“

Um sich selbst Mut zuzusprechen und auf die eigenen Kräfte zu vertrauen, wählte er als Symbol den Hirschen als das Tier, welches viele Eigenschaften in sich vereint, die er selbst gut brauchen konnte:

„Wie ein Hirsch liebe ich die Freiheit und kenne stets den besten Weg. Als friedliebender Pflanzenfresser weiß ich Gefahren erst einmal auszuweichen. Gleichzeitig bin ich auch stolz, aufmerksam und wehrhaft, wenn es darauf ankommt.“

Diese Wehrhaftigkeit und damit das unerschrockene Einstehen für sich, seine Ziele und Bedürfnisse, vor allem seinen Eltern gegenüber, fasste er schließlich im Bild der irischen Steilklippen zusammen:

„Wie die ausdauernden und standhaften Steilklippen Irlands bin ich gebildet aus tausenderlei Erfahrungen und bleibe selbst im Angesicht der Elemente gelassen und stark!“

Moritz hatte über seine gefundenen Haltungsziele seinen Weg gefunden. Er hat das Coaching gestärkt verlassen und sah sein Ziel nun klar vor Augen, eine deutliche Hin-zu-Motivation. Er traute sich nun zu, auch Konflikte mit seinen Eltern durchzustehen. Es war nicht mehr nötig, sich zu verstecken. Und er hatte sich entschieden, sein Leben aktiv und in seinem eigenen Sinne zu gestalten. Er entschied sich, erneut die Schule zu besuchen und einen besseren Schulabschluss anzustreben.

3. Fallbeispiel: Selbstberuhigung

Die Möglichkeit der Selbstberuhigung wird besonders in Situationen mit größerer Anspannung gebraucht.¹⁴ Gerade vor Klassenarbeiten, Referaten oder in anderen Prüfungssituationen ist es hilfreich, die eigenen Gefühle zu regulieren und sich beruhigen zu können.

Für Schülerinnen und Schüler wird es besonders in Prüfungssituationen schwierig, wenn sie sich selbst nicht beruhigen können. Sie reagieren nervös und sind häufig nicht in der Lage, ihre Leistung abzurufen. Das kann dazu führen, dass sie Erfahrungen von Blackout machen, ihnen also der gesamte Zugang zum bislang Gelernten verloren geht. Manche Schüler fühlen sich auch in Situationen des öffentlichen Sprechens vor der Gruppe so gestresst, dass sie lieber auf die mündliche Mitarbeit verzichten und somit dauerhaft unter ihren Möglichkeiten bleiben.

Im SchülerCoaching ist es das Ziel, dass der Schüler in druckvollen Situationen wieder den Überblick bewahren kann und zu einer gelassenen Grundhaltung zurückfindet. Möglichkeiten der gezielten Intervention können hier z. B. sein: ein Ressourcentransfer mittels leichter Tranceinduktionen, das Finden eines passenden Motto- bzw. Haltungsziels und insbesondere das „Entkoppeln“ von Problemsituation und Stressgefühl etwa über die Methode wingwave®¹⁵.

Der Coachingfall:

Benita (12 Jahre) kam ins Coaching, nachdem sie in Prüfungen bereits einige negative Erfahrungen mit Blackout bei Mathearbeiten gemacht hatte, die scheinbar immer häufiger wurden. Nun breiteten sie sich vom Fach Mathematik hin zu Fächern wie Englisch und Deutsch aus. Sie lernte viel und war ehrgeizig. Dabei setzte sie sich selbst stark unter Druck. Vor Arbeiten wurde sie regelmäßig und zunehmend nervös. Sie wiederholte ständig ihr bereits vorhandenes Wissen. Im entscheidenden Moment der Prüfung allerdings waren ihre Kenntnisse für sie nicht mehr zugänglich. Ihre Leistungen in der Schule wurden kontinuierlich schlechter.

Auf der Suche nach bereits vorhandenen Ressourcen machte ich folgende Entdeckung: Im Fach Musik war ihre innere Verfassung vor Auftritten das genaue Gegenteil: Lampenfieber kannte sie nicht. Sie war sich sicher, jeden Auftritt gelassen und souverän mit ihrem Cello zu bewältigen. Sie wusste, sie konnte sich auf sich selbst verlassen.

¹⁴ Vgl. Kuhl/Alsleben (2012), S. 41.

¹⁵ wingwave® ist eine für Coachingprozesse weiterentwickelte Form des EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing); vgl. grundlegend Besser-Siegmund/Siegmund (2010).

Die TOP-Diagnostik ergab eine schwache Wertung im Bereich Selbstberuhigung. Die Werte für Konzentrationsstärke und der Umgang mit Misserfolg waren ebenfalls nicht gut ausgeprägt.

Im Coaching arbeiteten wir in verschiedenen Bereichen:

Zur Verbesserung der Selbstberuhigung verbanden wir ihre ressourcenvollen Erfahrungen und ihr ruhiges Auftreten vor und während musikalischer Auftritte mit Situationen, in denen sie vor Prüfungen ganz besonders aufgeregt war. Dieser Ressourcentransfer geschah mittels Tranceinduktionen und Visualisierungen.¹⁶

Um die Konzentrationsfähigkeit zu steigern, arbeiteten wir im Rahmen des Zürcher Ressourcen Modells mit dem Symbol der Eule. Benita wählte dies, weil sie der Meinung war, dieses Tier habe genau die Eigenschaften, die sie gut brauchen könne, nämlich Gelassenheit, Konzentration und Selbstvertrauen. Das dazu entwickelte Mottoziel lautete:

„Wie eine gelassene Eule bin ich konzentriert und habe mein Ziel klar vor Augen. Wie sie bin ich erfolgreich und selbstbewusst.“

Wir korrigierten ferner ihre Einstellungen zum Thema „Fehler machen“. Anschließend konnte sie lockerer mit den eigenen Misserfolgen umgehen. Mit ihrem neuen Mottoziel und in Verbindung mit den anderen Interventionen spürte sie bereits während des Coachings, dass es ihr vermutlich nun leichter fallen würde, sich zu beruhigen. Ihre Vermutung bestätigte sich. Sie hatte im weiteren Verlauf keine Blackouts mehr, ihre Noten stabilisierten sich und die Eule wurde ihr neuer treuer Begleiter. Sie trug zur Klassenarbeit ein Eulen-T-Shirt, eine Eulen-Kette und hatte sich ein kleines Eulenzeichen auf die Hand gemalt.

4. Fallbeispiel: Umgang mit Misserfolg¹⁷

Misserfolge und Fehler gehören zum Leben. Sie sind oft genug das Sprungbrett zu weiterer Entwicklung und zu Fortschritt. Sie ermöglichen uns, daraus zu lernen, wenn etwas nicht funktioniert und wir etwas verändern müssen, damit wir erfolgreich sind. Aber wie gehen wir mit Misserfolgen um? Das hängt ganz wesentlich davon ab, was wir in Bezug auf Fehler und Misserfolge von uns glauben. Unsere eigenen Überzeugungen sind eine wesentliche Ursache, ob wir nach Misserfolgen den Kopf in den Sand stecken oder – im Gegenteil – einfach unbeeindruckt weiter machen, ob wir uns in ein Gedankenkarussell setzen und in die „Grübfalle“ geraten oder ob wir es schaffen, den Frust auszuhalten, aus diesem Fehler lernen und uns selber Mut machen, um voranzuschreiten.

¹⁶ Ich habe hierzu ein eigenes Coachingtool entwickelt, welches ich „Ressourcentankstelle“ nenne.

¹⁷ Vgl. Kuhl/Alsleben (2012), S. 44.

Für Schülerinnen und Schüler bedeutet das konkret: haben sie hinderliche Überzeugungen bezüglich Misserfolgen, kann es für sie schwierig sein, nach einem gemachten Fehler oder einer missratenen Klausur weiterzuarbeiten. Sie verfallen ins Grübeln und machen sich Vorwürfe. Sie fühlen sich handlungsunfähig und gelähmt.

Im Coaching werden hinderliche Überzeugungen und Glaubenssätze angesprochen, reflektiert und bei Bedarf verändert. Hierzu sind in Anlehnung an psychotherapeutische Verfahren unterschiedliche Interventionen in der Coachingpraxis entstanden.¹⁸ Nach der Bearbeitung hinderlicher Überzeugungen kann auch hier wieder mit dem Zürcher Ressourcen-Modell gearbeitet werden.

Der Coachingfall:

Als Giulia (14 Jahre) ins Coaching kam, wussten weder Lehrer noch Eltern, warum es ihr so schwer fällt, dem Unterricht zu folgen. Sie war unselbstständig und erledigte ihre Hausaufgaben nur widerwillig und nur im Beisein der Mutter, was regelmäßig zu Streit und Aufkommen von Stress führte. Giulia beteiligte sich mündlich kaum am Unterricht. Sie vertiefte sich nur ungern in die ihr gestellten Aufgaben und blieb ersichtlich unter ihrem Leistungsvermögen. Deshalb war ihr Verbleib auf dem Gymnasium inzwischen gefährdet.

Die TOP-diagnostik ergab, dass sie im Bereich „Misserfolge bewältigen“ Defizite aufwies. Zum einen neigte sie dazu, Aufgaben, die sie als schwierig und komplex einstufte, lieber erst gar nicht anzupacken. Andererseits lähmte sie jeder Misserfolg, so dass es für sie sehr schwer war, aus dieser Spirale des Nicht-Tuns, der daraus resultierenden Rückschläge und der anschließenden Lähmung selbst herauszufinden. Ihr Selbstbewusstsein hatte beträchtlich gelitten und sie traute sich mittlerweile kaum noch etwas zu.

Neben dem Abbau der Handlungs lähmung bei schwierigen Aufgaben und einem verbesserten Umgang mit Misserfolg war es im Coaching wichtig, ihr Selbstbewusstsein zu stärken.

Während des ZRM-Prozesses wählte sie die Romanfigur des Harry Potter als ihr inneres Bild aus, mit dem sie weiter arbeiten wollte. Dieser, so war ihre Meinung, hatte all die Möglichkeiten und das Vermögen, schwierige Herausforderungen gut zu bewältigen, die ihr bislang selber fehlten. Im Rahmen des Coachingprozesses erarbeitete sie folgendes Motto:

„Wie Harry Potter stelle ich mich mutig meinen Aufgaben. Wie er bin ich selbstbewusst und weiß, dass ich es schaffen kann. Meine Neugierde treibt mich voran und jede bewältigte Aufgabe macht mich größer und stärker. Ich bin ehrgeizig, weil ich wissen will, was dahinter steckt. Ich glaube an mich.“

¹⁸ Vgl. z. B. die Aufstellung bei Drath (2013), S. 53.

Giulia hat nach Aussagen ihrer Mutter und ihrer Lehrer, aber auch nach ihrer eigenen Einschätzung eine vielversprechende Entwicklung gemacht. Ihre Leistungen sind inzwischen stabil. Ein Schulwechsel steht nicht mehr zur Diskussion. Ein paar Wochen nach dem Coaching schreibt sie mir: „Mir hat das Coaching sehr viel gebracht, meine Noten sind im Nu besser geworden und ich habe ständig Lob von meinen Lehrern bekommen. Mir macht es jetzt viel mehr Spaß, mich mündlich zu beteiligen und mein Selbstbewusstsein ist viel besser.“

IV. SchülerCoaching und Selbstkompetenzen – ein (vorläufiges) Fazit

Durch SchülerCoaching lassen sich Selbstkompetenzen gezielt entwickeln und fördern. Die TOP-Diagnostik kann dabei sowohl zur Diagnose als auch zur Evaluierung erfolgreich verwendet werden.

Neben diesen eher „technischen“ Werkzeugen bedarf es allerdings außer guten Methodenkenntnissen, einer sinnvollen Settinggestaltung, gelingender Ressourcenaktivierung etc. vor allem einer vertrauensvollen Beziehung zwischen Coach und Klient als eine ganz wichtige Grundvoraussetzung. Nur wenn mein Gegenüber das Gefühl hat, dass er oder sie sich uneingeschränkt öffnen darf und wenn er sich in seinen Anliegen verstanden fühlt, kann eine Begegnung gelingen, die Veränderung bewirkt. Dieses Verstandenwerden sollte auf ehrlichem Interesse am Gegenüber beruhen. Bin ich als Coach hier nicht authentisch und kongruent, so wird mein Gegenüber dies spüren und ein weiteres Einlassen auf die Situation möglicherweise intuitiv verhindern. Ist die eigene Haltung aber wertschätzend und wohlwollend-neugierig und fühlt sich mein Gegenüber verstanden und ehrlich unterstützt, so kann er/sie sich öffnen und sich gleichzeitig erlauben, einen guten Zugang zu den eigenen Bedürfnissen, Wünschen und Erfahrungen herzustellen. Denn nur ein solch guter Kontakt zum eigenen Selbst hilft, die eigenen Selbstkompetenzen zu entwickeln.

Wie im Coaching ist auch in Schule eine besondere Beziehungsgestaltung erforderlich, um erfolgreiches Lernen zu ermöglichen.¹⁹ Im Schulalltag findet diese vertrauensvolle Beziehung zwischen Pädagogen und Schülern häufig nicht statt. Neben ungünstigen äußeren Bedingungen, wie z. B. großer Klassen und großer Stofffülle, sind vor allem die Pädagogen auf diese Anforderung nicht gut genug vorbereitet. Die Ausbildung von Beziehungskompetenz gehört nicht zum Kerngebiet der pädagogischen Ausbildung. Wenn aber schon die Pädagogen ihre Selbstkompetenzen nicht hinreichend ausgebildet haben, wie sollen sie dann – zumal unter schlechten Lehr- und Lernbedingungen – eine professionelle Beziehungsgestaltung leisten? Insofern ist es zutreffend, dass es selbstkompetenter Pädagogen bedarf, um die Selbstkompetenzen von Kindern fördern zu können.²⁰ SchülerCoaching und – etwas weiter gefasst – auch das

¹⁹ Vgl. Völker/Schwer (o. J.), S. 4 m. w. N.

²⁰ Solzbacher/Lotze/Sauerhering (2014), S. 2.

LehrerCoaching kann dazu beitragen, dass (im Einzelfall) Selbstkompetenzen entwickelt werden und so nachhaltiges Lernen gelingt.

Literaturverzeichnis

- Besser-Siegmund, Harry; Siegmund, Cora (2010): wingwave-Coaching. Wie der Flügelschlag eines Schmetterlings. Paderborn: Junfermann.
- Böning, Uwe (2005): Coaching. Der Siegeszug eines Personalentwicklungs-Instruments. Eine 15-Jahres-Bilanz. In: Christopher Rauen (Hg.): Handbuch Coaching. 3. Aufl. Göttingen: Hogrefe Verlag.
- Bruggmann, Nicole (2014): Motivation fördern, Bereitschaft aktivieren (2014). In: Astrid Riedener Nussbaum und Maja Storch (Hg.): Ich packs!: Selbstmanagement für Jugendliche Ein Trainingsmanual für die Arbeit mit dem Zürcher Ressourcen Modell. 3. Aufl. Bern: Huber. S. 303-320.
- Drath, Karsten (2012): Coaching und seine Wurzeln. Erfolgreiche Interventionen und ihre Ursprünge. Freiburg: Haufe.
- Krause, Frank; Storch, Maja (2010): Ressourcen aktivieren mit dem Unbewussten. Manual und ZRM-Bildkartei. Bern: Huber.
- Kuhl, Julius; Alsleben, Philipp (2012): Manual für die Trainingsbegleitende Osnabrücker Trainingsdiagnostik. Limitierte Nachaufl. Münster: sonderpunkt Verlag.
- Lippmann, Eric (2013): Methoden im Coaching. In: Eric Lippmann (Hg.): Coaching. Angewandte Psychologie für die Beratungspraxis. 3. Aufl. Berlin u. a.: Springer.
- Solzbacher, Claudia; Lotze, Miriam; Sauerhering, Meike (2014): Wie lernen gelingen kann. Selbstkompetenzförderung in Theorie und Praxis. ???
- Storch, Maja; Krause, Frank (2007): Selbstmanagement - ressourcenorientiert. Grundlagen und Trainingsmanual für die Arbeit mit dem Zürcher Ressourcen Modell (ZRM). Bern: Huber.
- Storch, Maja; Kuhl, Julius (2012): Die Kraft aus dem Selbst. Sieben PsychoGyms für das Unbewusste. Bern: Huber.
- Völker, Susanne; Schweer, Christina (o. J.): Begabung und Beziehung. nifbe-Themenheft 3