

Inhalt

Teil 1

Theoretische Aspekte für ein Grundverständnis

Kapitel 1

Definitorisches zum Begriff Lerncoaching	12
--	----

Kapitel 2

Der personale Faktor	18
----------------------	----

Kapitel 3

Metatheoretische Aspekte: Systemische Perspektiven und Konstruktivismus	24
--	----

3.1 Die Personale Systemtheorie	24
---------------------------------	----

3.2 Konstruktivismus	28
----------------------	----

3.3 Grundbegriffe Systemik	30
----------------------------	----

3.3.1 Kontext	30
---------------	----

3.3.2 Die Konstruktion von Wirklichkeit	31
---	----

3.3.3 Narration: Wirklichkeit entsteht durch Sprache	32
--	----

3.3.4 Die Selbstorganisation lebender Systeme	33
---	----

3.4 Systemische Perspektiven und Konsequenzen für das Lerncoaching	36
---	----

Kapitel 4

Körper – Gehirn – Emotion	37
---------------------------	----

4.1 Körper	37
------------	----

4.2 Gehirn	40
------------	----

4.3 Emotion	43
-------------	----

Kapitel 5

Subjektives inneres Erleben	46
-----------------------------	----

Kapitel 6	
Motivation	49
Kapitel 7	
Der organisationale Faktor	53
Teil 2	
Praxis – Themen und Methoden	
Kapitel 1	
Rollenvarianz	59
Kapitel 2	
Professionelle Beziehungsgestaltung	68
2.1 Die innere Haltung	68
2.1.1 Selbstbeziehung	71
2.1.2 Die innere Haltung gegenüber dem Lernenden	76
2.2 Äußeres Setting	79
2.3 Struktur des Gespräches	81
2.4 Gesprächsführung	83
2.4.1 Grundbausteine Gesprächsführung	87
2.4.2 Lösungsorientierte Gesprächsführung	99
2.4.3 Idiolektische Gesprächsführung	105
2.4.4 Motivierende Gesprächsführung	112
Kapitel 3	
Arbeit an Zielen	118
Kapitel 4	
Inneres Erleben – Zugänge und Veränderung	126
4.1 Zugänge zum inneren Erleben	127
4.2 Veränderung des inneren Erlebens	138
4.3 Ressourcen	149
Kapitel 5	
Lösungen	159

Kapitel 6	
Lernstrategien	168
6.1 Übersicht Lernstrategien	170
6.1.1 Kognitive Lernstrategien	171
6.1.2 Metakognitive Lernstrategien: Selbstkontroll- und Selbstregulationsstrategien	172
6.1.3 Motivations- und Emotionsstrategien	173
6.1.4 Strategien für kooperatives Lernen	174
6.1.5 Nutzung von Ressourcen	174
6.2 Zur Konstruktion von Lernstrategien	175
Kapitel 7	
Motive und Motivation	178
Kapitel 8	
Umgang mit Unfreiwilligkeit und Reaktanz	189
Kapitel 9	
Einbeziehen familiärer Kontexte	202
Kapitel 10	
Umsetzung von Lerncoaching	211
10.1 Praxisformate Lerncoaching	211
10.2 Projektmanagement	212
Literatur	216