

1 Einleitung ... 9
2 Zum Begriffsfeld »Coaching – Systemik – Lernen« ... 17
2.1 Coaching ... 17
<i>Arbeitsweise beim Coaching ... 18</i>
<i>Professionalisierung von Coaching ... 18</i>
<i>Erste Annäherung an den Begriff</i>
<i>»Lerncoaching« ... 19</i>
<i>Lerncoaching oder Schülercoaching? ... 21</i>
2.2 Systemik ... 21
<i>Begriffe systemischen Denkens ... 22</i>
<i>Personenzentrierte Systemik ... 27</i>
<i>Konstruktivistische Perspektiven ... 28</i>
2.3 Lernen aus systemisch-konstruktivistischer Sicht ... 31
<i>Wandel der Lernkulturen ... 32</i>
2.4 Systemisches Lerncoaching – eine definitorische Annäherung ... 32
3 Selbstkompetenz des Lerncoachs ... 35
3.1 Selbstbeziehung entwickeln ... 36
<i>Kontakt zum Selbst herstellen ... 38</i>
<i>Bedürfnisse anerkennen ... 39</i>
<i>Sich selbst wertschätzen ... 39</i>
<i>Innere Vielheit entdecken ... 40</i>
3.2 Nähe-Distanz-Regulation aufbauen ... 41
<i>Das Helfersyndrom – freundlicher Unterstützer oder heimlicher Saboteur? ... 41</i>
3.3 Konstruktiven Umgang mit Emotionen entwickeln ... 43
3.4 Persönliche Haltung als wirksam erkennen ... 44
<i>Exkurs Lehrergesundheit ... 46</i>

4 Art und Weise der Kommunikation ... 48	
4.1 Kommunikationsschleifen gestalten ... 48	
<i>Achtsames Kommunizieren ... 49</i>	
<i>Embodied communication ... 50</i>	
4.2 Rolle und Erwartungen klären ... 52	
4.3 Gespräche strukturieren ... 53	
<i>Phase 1: Thema erfassen, Fokus festlegen ... 55</i>	
<i>Phase 2: Ziel erarbeiten und formulieren ... 55</i>	
<i>Phase 3: Ressourcen entdecken, Lösungsschritte erarbeiten ... 56</i>	
<i>Der Coachingprozess als Abfolge mehrerer Sitzungen ... 56</i>	
4.4 Gesprächsbausteine anwenden ... 57	
<i>Aktives Zuhören ... 57</i>	
<i>Zusammenfassen und Spiegeln ... 58</i>	
<i>Pausen zulassen ... 58</i>	
<i>Nonverbal kommunizieren ... 59</i>	
4.5 Auf die Eigensprache eingehen ... 60	
4.6 Wertschätzung und Neugier aufbringen ... 61	
<i>Sprachsensibilität statt Zuschreibungen ... 62</i>	
5 Lernprozesse begleiten ... 64	
5.1 Entdecken von Details im subjektiven Erleben ... 64	
<i>Willentliches und unwillkürliches Erleben ... 66</i>	
<i>Subjektive Bedeutungen ... 66</i>	
5.2 Motivation fördern ... 68	
<i>Bedürfnisse einbeziehen ... 70</i>	
<i>Motive klären ... 70</i>	
<i>Ziele formulieren ... 70</i>	
<i>Handlung vorbereiten ... 72</i>	
<i>Handlungsschritte ressourcenfokussierend aufarbeiten ... 72</i>	
5.3 Emotionen einbeziehen ... 72	
<i>Affektlogik – Emotion und Kognition ... 73</i>	
<i>Umgang mit Emotionen ... 75</i>	
<i>Arbeit mit Emotionen: Embodiment ... 75</i>	
<i>Arbeit mit Emotionen: Imagination ... 77</i>	
<i>Arbeit mit Emotionen: Metaphern ... 78</i>	

<i>Selbstwirksamkeit durch Beeinflussen des emotionalen Erlebens ... 79</i>	
5.4 Auf Ressourcen fokussieren ... 82	
<i>Aufmerksamkeitsfokussierung ... 83</i>	
<i>Drei Schritte in der Ressourcenarbeit ... 84</i>	
<i>Ressourcenorientierte Lernkultur ... 86</i>	
5.5 Lernstrategien erarbeiten ... 86	
<i>Lernstrategiekategorien und ihre Unterkategorien ... 88</i>	
<i>Metaposition: Sich zum eigenen Lernen in Beziehung setzen ... 91</i>	
<i>Lernstrategien im Kontext von willentlichen und unwillkürlichen Prozessen ... 92</i>	
5.6 Selbst reguliertes Lernen unterstützen ... 93	
<i>Selbst reguliertes Lernen ... 95</i>	
<i>Kommunikation über selbst reguliertes Lernen ... 96</i>	
5.7 Unterschiede bilden ... 97	
<i>Schrittfolge zur Arbeit mit Unterschiedsbildung ... 98</i>	
5.8 Lösungslosigkeit nutzen ... 100	
<i>Gewahrwerden der Verstehensgrenze ... 101</i>	
<i>Von der Ratschlagskultur verabschieden ... 101</i>	
<i>Instruktion als mechanistische Illusion ... 102</i>	
6 Der Blick auf Kontexte ... 104	
6.1 Kontextsensibilität ... 104	
6.2 Lerncoaching als Beratungssystem ... 105	
<i>Kybernetik zweiter Ordnung ... 106</i>	
6.3 Individuelle Ebene ... 107	
<i>Übergänge im Identitätserleben ... 107</i>	
6.4 Das unmittelbare soziale Umfeld ... 109	
<i>Elterngespräche ... 109</i>	
6.5 Organisationale Ebene ... 110	
<i>Umsetzung von Lerncoaching ... 111</i>	
6.6 Gesellschaftliche Ebene ... 112	
<i>Übergänge im Lebenslauf ... 112</i>	
<i>Lehrerausbildung ... 114</i>	
Literatur ... 116	
Über den Autor ... 127	