

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



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



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

**Literatur ... 116**

**Über den Autor ... 127**