

## Die erste Coachingsitzung

Dies ist der erste Termin. Der Schüler kommt an und weiss nicht wirklich, was in den nächsten 20 Minuten passieren wird.

### *Herzlich willkommen!*

Man empfängt, indem man lächelt. Man begrüsst, indem man dem Schüler in die Augen schaut. Man weist ihm einen Stuhl zu und setzt sich ihm gegenüber. Man befindet sich in einem Raum, die Tür ist geschlossen und man ist allein, damit das, was gesagt wird, unter sich bleibt.

### *Was weisst du über Coaching oder welche Vorstellung hast du davon?*

Der Schüler wird zu seinen Vorurteilen, seinem Hörensagen, seinen Erfahrungen und Erwartungen befragt.

Man macht sich Notizen und erklärt, dass dies dazu dient, dass das Gesagte nicht vergessen wird.

### *Coaching ist für mich...*

Man gibt seine Vorstellung von Coaching und erklärt, wie es ablaufen soll.

Ich zeige gerne ein Blatt mit Personen, die ich skizziert habe.

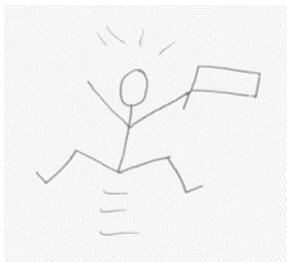


*Ich werde in diesem Jahr mit dir wandern.*

*Wir werden in deinem Tempo gehen.*

*Ich werde dich nicht mit Gewalt schubsen oder gegen deinen Willen ziehen.*

*Ich freue mich auf den Weg, den wir gemeinsam gehen werden.*

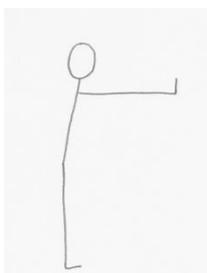


*Eine meiner Lieblingsrollen ist es, dich zu ermutigen.*

*Hier stehe ich am Rand der Laufbahn und rufe "Ja, mach schon, du schaffst das!".*

*Ich schreibe deinen Namen in die Fahne, die ich schwenke.*

*Wisse, dass ich an dich und deine Fähigkeiten glaube.*



*Das ist etwas, das ich nicht so gerne tue, das aber manchmal notwendig ist.*

*Es kommt vor, dass ich "Stopp!" sagen und die Grenzen aufzeigen muss, die es gibt.*

*Ich kann auch sagen: "Mach langsamer", "Pass auf", "Sei vorsichtig".*



*Ich werde dir oft Fragen stellen.*

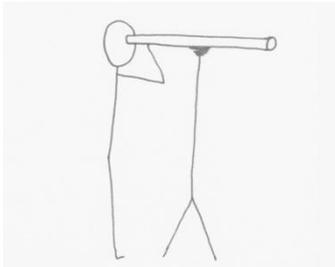
*Das liegt daran, dass du meistens selbst die besten Antworten hast. Du kennst dich selbst besser als ich. Du bist der Experte, die Expertin in .... (sein oder ihr Vorname).*

*Nimm dir Zeit, um nach einer Antwort zu suchen, auch wenn es einen Moment der Stille gibt.*

*Wenn du Schwierigkeiten mit der Antwort hast, sag es mir. Wir werden dann gemeinsam suchen.*



*Wenn es nötig ist, werde ich dir einige Male Hinweise, Informationen, Vorschläge, Erklärungen, Tipps und Experimente geben, die du ausprobieren kannst.*



*Da ich keine Therapeutin bin, bin ich nicht dazu da, dich zu heilen oder in deiner Vergangenheit zu graben.*

*Wenn ich dich frage, ob du schon einmal eine ähnliche Situation erlebt hast, dann nur, um gemeinsam zu sehen, was du daraus lernen kannst, was gut für dich ist, damit du in die Zukunft blicken kannst.*

*Das Beste liegt vor dir.*

### **Wohin geht das Gesagte?**

Man erklärt dem Schüler die Spielregeln.

Was gesagt wird, bleibt unter uns.

Es gibt Ausnahmen, die man benennen muss.

- Wenn man glaubt, dass es eine Gefahr für den Schüler oder andere Personen darstellt.
- Wenn es Leid bei dem Schüler gibt.

In solchen Fällen informiert man den Schüler darüber, dass es nicht unter uns bleiben kann, und erklärt, warum.

Man alarmiert die Schulleitung und die Familie, um eine Betreuung in die Wege zu leiten.

### **Endziel**

Der Schüler formuliert einen Wunsch, ein Bedürfnis oder ein Projekt.

Welches Ziel möchte der Schüler am Ende des Schuljahres erreichen?

Wo liegt das Problem oder die Herausforderung?

Was steht auf dem Spiel?

Welche Zwischenschritte müssen erreicht werden, um das Ziel zu erreichen?

Was ist der erste Schritt?

Dieser Schritt wird zum ersten Zwischenziel.

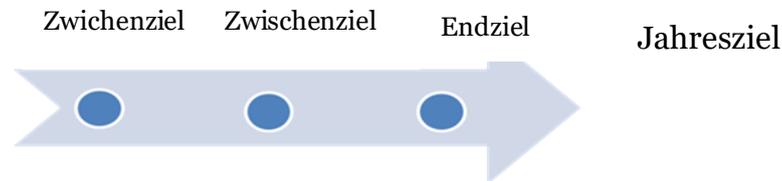
## Zwischenziel

Der Schüler formuliert den Schritt, den er gewählt hat.

In den nächsten zwei Wochen wird dies das zentrale Ziel sein.

Der Schüler formuliert ein SMART-Ziel (Spezifisch, Messbar, Ausführbar, Realistisch und Terminiert).

Der Schüler schreibt sein Endziel und sein Zwischenziel mit dem Datum des Tages in sein Coachingheft.



## Beispiele

- Das Endziel besteht darin, seine Deutschnoten zu verbessern, um am Ende des Jahres einen Notendurchschnitt zu erreichen.

Wenn die Schwierigkeit beim Einprägen von Wörtern liegt, könnte das erste Ziel darin bestehen, eine Gewohnheit zum Wiederholen von Vokabeln einzuführen.

*"Alle zwei Tage wiederhole ich 30 Vokabeln aus dem Wortschatz der aktuellen Lektion und 10 aus Lektion 1, 10 aus Lektion 2 und 10 aus Lektion 3."*

- Das Endziel besteht darin, am Mathematikunterricht teilnehmen zu können, ohne ausgeschimpft zu werden oder das Klassenzimmer zu verlassen.

Ein Zwischenziel könnte darin bestehen, die Faktoren zu erkennen, die eine negative Reaktion des Mathematiklehrers auslösen, und diejenigen, die die Situation beruhigen. So kann die Schülerin lernen, ihr Gegenüber zu "lesen".

*"Während des Mathematikunterrichts konzentriere ich mich auf das, was mein Lehrer sagt, und beobachte sein Verhalten. Am Ende der Stunde schreibe ich in mein Coaching-Heft, was ihn zu stören schien und was ihm zu passen schien."*

## Und danach?

Die zwei Wochen zwischen zwei Coachings sind eine Zeit des Trainings. Der Schüler experimentiert, beobachtet, setzt um oder gibt dann auf.

In der nächsten Coaching-Sitzung wird gemeinsam Bilanz gezogen und es werden Schlussfolgerungen gezogen, um die weitere Vorgehensweise zu orientieren.

Befehl dem Herrn deine Werke, so werden  
deine Pläne gefestigt.

Spruchwort 16:3

