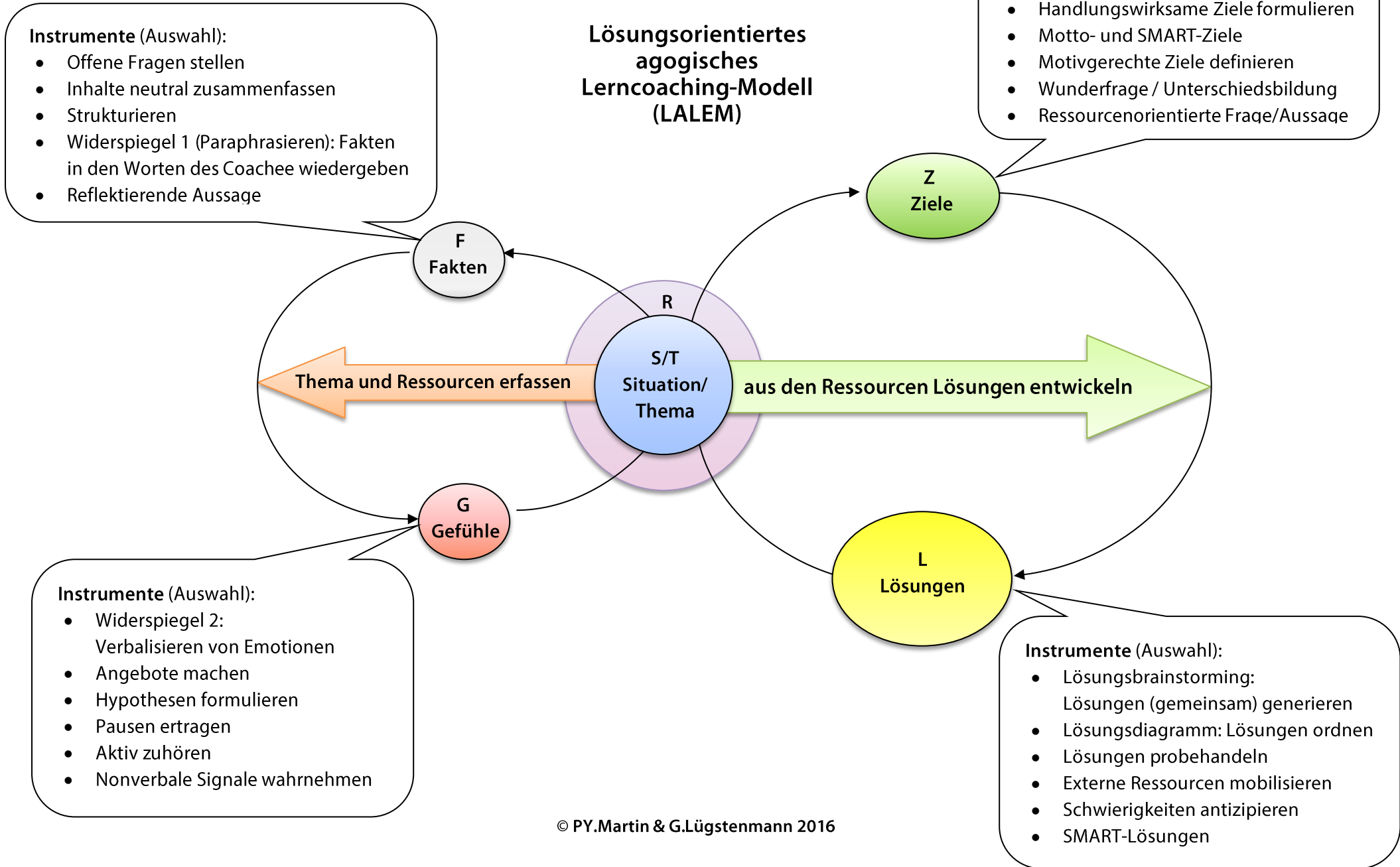


Prorektorat Weiterbildung und Dienstleistungen

### Lösungsorientiertes agogisches Lerncoaching-Modell (LALEM)



## Kernelemente des lösungsorientierten agogischen Lerncoaching-Modells (LALEM)

Kernelement	Beschreibung
1. Lösungsorientierung	Wir verwenden mehr Zeit für die Lösungsfindung als für die Problemerkennung (Ideal-Zustand!)
2. Non-direktive Lösungsauswahl	Der Lerncoach kann Angebote machen, die Auswahl und Verantwortung für die Umsetzung liegt aber bei der gecoachten Person (dem/der Coachee).
3. Ressourcenorientierung	Der Lerncoach erfasst konsequent alle (potentiellen) Ressourcen des Gegenübers, die während des Coachings sichtbar werden.
4. Prozess-Steuerung (entlang des Pfades Thema-Ziel-Lösung)	Die Lösung erarbeitet sich der/die Coachee selbst, der Coach unterstützt und leitet den Prozess.
5. Kreislauf	Zur vollständigen Lösung einer Problemsituation sind (im Normalfall) mehrere Durchgänge nötig.

### Ziel des Lerncoachs

<b>Ziel:</b>	Als Lerncoach will ich die Lern- und Lebenssituation des Coachees verstehen, ich will mitfühlen und Ressourcen wahrnehmen - mit dem Coachee Bedürfnisse klären, Utopien, Ziele und Lösungsideen entwickeln, Pläne schmieden und konkretisieren, den Coachee aber nicht bevormunden. Der Coachee wählt die Lösungen, die er realisieren will und trägt dafür auch die Verantwortung. In diesem Sinne bin ich WegbegleiterIn zu eigenständigerem, effizienterem und lustvollerem Lernen, den Weg muss der Coachee aber selbst gehen.
--------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

### Schritt 0: Rahmenbedingungen abstecken

<b>Rahmen</b>	<p>Der Rahmen für das Lerncoaching wird zu Beginn klar abgesteckt und kommuniziert. Es wird der Boden für eine sinn- und vertrauensvolle Kooperation gelegt.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Ausgangslage: Wer hat den/die Coachee angemeldet (er/sie selbst, Lehrperson, Eltern?)?</i></li> <li>• <i>Philosophie vermitteln:</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>⇒ <i>Die Entscheidungen für die Themen, Ziele und Lösungen liegen beim/bei der Coachee.</i></li> </ul> </li> <li>• <i>Grenzen abstecken:</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>⇒ <i>Der Lerncoach ist kein Fachexperte. Es geht nicht um fachliche Nachhilfe, sondern um Überwindung von Lernblockaden, Verbesserung der Motivation und Lernstrategie-Förderung.</i></li> <li>⇒ <i>Der Lerncoach ist kein Therapeut. Bei privaten Problemen hilft er/sie eine geeignete Fachperson zu finden.</i></li> </ul> </li> </ul>
---------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

## Gesprächsschritte entlang des LALEM-Pfades

	Ziele des Coachs	Mögliche Fragen/Inputs ( <i>Instrument/Methode</i> )
<b>Ein- stieg</b>	Ich überlasse die Wahl des Themas dem/der Coachee. ( <i>Voraussetzung: Rahmen ist geklärt</i> )	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Was bringt dich hierher ins Lerncoaching? (<i>offene Fragen stellen</i>)</li> <li>• Wie läuft es im Moment in der Schule/mit dem Lernen? Was läuft gut, was weniger?</li> </ul>
<b>F a k t e n</b>	Ich frage nach konkreten Fakten, möglichst gegenwartsbezogen (Wie ist deine Situation jetzt?). Ich versuche die Zusammenhänge zu verstehen, frage aber wenig warum es so ist und wie es dazu kam. Ich versuche Ordnung und Struktur in die Informationen zu bringen, ohne mich im Detail zu verlieren.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Darf ich kurz zusammenfassen, was ich verstanden habe? (<i>Inhalte neutral zusammenfa.</i>)</li> <li>• Ist es ok, wenn ich mir ein paar Stichworte auf Karten notiere? (offen vor den Coachee legen) (<i>Aussagen festhalten und clustern</i>)</li> <li>• Das tönt für mich so, wie wenn deine Eltern zu viel Druck auf dich machen würden. (<i>reflektierende Aussage</i>)</li> <li>• Du scheinst ganz schön viel Ausdauer zu haben. (<i>wahrgenommene Ressource aussprechen</i>)</li> <li>• Was kannst du in der Schule/ausserhalb der Schule gut? (<i>Ressourcen erkunden</i>)</li> </ul>
<b>G e f ü h l e</b>	Ich frage nach emotionalen Reaktionen und Gefühlen und versuche diese im Kontext des persönlichen und kulturellen Hintergrundes zu verstehen. Ich lasse dem/der Coachee Raum für seine/ihre Bedürfnisse und Gefühle, versuche aber das Verfallen in eine "Problem-Trance" zu verhindern, indem ich rechtzeitig zur Definition von Kernfrage und Ziel(en) überleite.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ... du sagst, dass du unfair behandelt wirst? (<i>Worte des Coachee wiedergeben</i>)</li> <li>• Das macht dich rasend?... (<i>Worte des Coachee wiedergeben, Gefühle widerspiegeln</i>)</li> <li>• Fühlt es sich so an, wie wenn du eine Tonne auf den Schultern hättest? (bei eingefallener Körperhaltung) (<i>Metaphern aufgreifen</i>)</li> <li>• Macht dich das traurig? (<i>Angebot formulieren</i>)</li> <li>• Auf einer Skala von 0 bis 10: Wie beurteilst du die Lage?/Wie fühlst du dich im Moment?</li> <li>• Habe ich das richtig verstanden, dass du dich von deinem Lehrer ungerecht behandelt fühlst? (<i>zusammenfassen und strukturieren</i>)</li> <li>• Du denkst, dass es nichts bringt, wenn du dir Mühe gibst? (<i>Hypothese formulieren</i>)</li> <li>• Wie hast du es geschafft immer noch in dieser Schule zu sein? (<i>Provokative Ressour.fra.</i>)</li> <li>• Bist du einverstanden, wenn wir jetzt kurz die Kernfrage repetieren und uns dann auf deine Ziele und Lösungen konzentrieren? (<i>Gesprächsverlauf strukturieren</i>)</li> </ul>
<b>Situat. / Thema</b>	Der Coachee muss die Kernfrage klar benennen können, bevor Ziele und Lösungen erarbeitet werden. Situation, Bedürfnisse, Schwierigkeiten und Ressourcen sind soweit klar, wie es für eine sinnvolle und stimmige Lösung nötig ist. ⇒ <i>Wenn nicht, ist eine weitere Schleife durch die Schritte „Fakten“ und „Gefühle“ nötig</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kannst du nochmals in eigenen Worten sagen, welches Thema/welche Frage für dich im Zentrum steht? (<i>Klärung des Themas</i>)</li> <li>• Haben wir die richtige Frage/das richtige Thema notiert? (<i>Verantwortung für das Thema dem Coachee übertragen</i>)</li> <li>• Welche der Themen/Fragen auf den Karten möchtest du zuerst angehen? (bei mehreren notierten Fragen/Themen) (<i>Wahl der Prioritäten dem Coachee überlassen</i>)</li> </ul>

<p style="text-align: center;"><b>Z i e l e</b></p>	<p>Ich fordere den/die Coachee dazu auf die Zielsituation zu beschreiben. Ich ermuntere dabei zu Utopien, Ideen, Träumen, Phantasien. Wenn nötig versuche ich verborgene Bedürfnisse und Motive über Bilder und Metaphern sichtbar zu machen. Auf diesem Weg lasse ich den/die Coachee kleine und grosse Ziele schmieden. Ich achte darauf, dass diese positiv formuliert und selbst beeinflussbar sind. Zwischendrin vergegenwärtigen wir uns die Ressourcen des/der Coachee. Wenn nötig mache ich Zielangebote, die ich aus den Erkenntnissen der vorangegangenen Schritte ableite. Die Wahl liegt aber einzig und alleine beim/bei der Coachee. Die grossen Ziele halten wir als "Motto-Ziele" fest und zerlegen sie dann in konkrete und erreichbare Teilziele.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Wenn du eine Comics-Figur/ein Tier sein könntest, welche(s) würdest du wählen? Was magst du an dieser Figur/diesem Tier? Welche Ähnlichkeit hat sie/es mit dir?</li> <li>• Welches Ziel möchtest du erreichen? (<i>motiv- und motivationsgerechte Ziele erarbeiten</i>)</li> <li>• Was würdest du jetzt am liebsten tun? (<i>handlungswirksame Ziele erarbeiten</i>)</li> <li>• Was kannst du selbst tun (nicht die Anderen!)? (<i>handlungswirksame Ziele erarbeiten</i>)</li> <li>• Woran würdest du erkennen, dass dein Ziel erreicht ist? Was wäre anders? (<i>SMART-Zi.</i>)</li> <li>• Was wäre anders, wenn du auf der Skala einen/zwei Schritte höher wärst? (<i>Unterschied</i>)</li> <li>• Mit deiner Ausdauer solltest du das erreichen können. (<i>Ressourcen einbringen</i>)</li> <li>• Bis wann möchtest du dieses Ziel erreicht haben? (<i>SMART-Ziele</i>)</li> <li>• Wenn deine Schwierigkeit beim Lernen etwas kleiner wären, woran würdest Du dies merken? (<i>Unterschiedsbildung</i>)</li> <li>• Wie würdest du dich fühlen, wenn du dieses Ziel erreicht hättest? (<i>Unterschiedsbild.</i>)</li> <li>• Stell dir vor, in der Nacht käme eine Fee/ein guter Geist und würde all deine Wünsche erfüllen. Wie würde deine Welt am nächsten Morgen aussehen? (<i>Wunderfrage</i>)</li> <li>• Kann ich dieses Ziel auf eine Karte notieren? (<i>Erkenntnisse festhalten</i>)</li> <li>• Welches der notierten Ziele möchtest du zuerst erreichen? (<i>Ziele strukturieren</i>)</li> <li>• Du hast Ausdauer, du kannst mehrere Sprachen, du hast viele Freunde. Das alles kann dir helfen dein Ziel zu erreichen (<i>potentiell relevante Ressourcen bewusst machen</i>)</li> </ul>
<p style="text-align: center;"><b>L ö s u n g e n</b></p>	<p>Wir sammeln verschiedene Lösungsansätze, die sich aus dem bisherigen Gespräch ergeben haben oder uns neu einfallen (vorerst ohne Wertung!).</p> <p>Der/Die Coachee ordnet die Lösungsideen und entscheidet sich für eine oder zwei Lösungsansätze. Diese konkretisieren wir. Wir überlegen uns auch, welche externen Ressourcen der/die Coachee auf dem Weg zur Lösung anzapfen könnte und was er/sie tun kann, wenn Schwierigkeiten auftreten.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Was bist du bereit zu tun, um dein Ziel zu erreichen? (<i>persönlichen Einsatz festlegen</i>)</li> <li>• Was brauchst du um dieses Ziel zu erreichen? (<i>1. Schritt zur Zielkonkretisierung</i>)</li> <li>• Lass uns einmal 2 Minuten lang alle denkbaren Lösungen auf Karten schreiben, seien sie noch so verrückt! (<i>Lösungsbrainstorming</i>)</li> <li>• Versuche doch die Karten im Lösungsdiagramm einzuordnen! (<i>ideale vs. realistische / äussere vs. innere Lösung</i>)</li> <li>• Was könntest du tun, damit die ideale Lösung etwas realistischer wird? (<i>Annäherung</i>)</li> <li>• Wir können die äussere Realität in diesem Fall nicht ändern, deine Gefühle aber schon. Sollen wir das versuchen? (<i>innere Lösung anstossen</i>)</li> <li>• Sollen wir schauen welche Teilschritte es zum Ziel braucht? (<i>SMART-Lösungen</i>)</li> <li>• Wer könnte dir bei diesen Schritten wie helfen? (<i>Schwierigkeiten antizip., externe Ress.</i>)</li> <li>• Mach die Augen zu und beschreibe genau, was du (bei der Lösungsarbeit) machst!</li> <li>• Lass uns überlegen, was du machen kannst, wenn du in Schwierigkeiten gerätst!</li> <li>• Wann und wie können wir kontrollieren, wie gut du das Ziel erreicht hast? (<i>SMART-Lö.</i>)</li> </ul>
<p style="text-align: center;"><b>S/T 2</b></p>	<p>Überprüfung von Situation/Frage/Thema ⇒ <i>wenn nötig Einstieg in neue Schleife</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Wie gut hast du die festgelegten (Teil-)Ziele erreicht? Was hat funktioniert, was nicht?</li> <li>• Was hat sich verändert? Woran siehst du das? Ist das Thema für dich noch aktuell?</li> </ul>