



**Schon mal so gedacht???**

**Oder trifft das hier auf dich zu...?**

- du lernst viel für Klausuren, aber hast das Gefühl, es bringt nichts
- Lernen bedeutet für dich Stress
- du glaubst, dass du beim Lernen Beratungsbedarf hast
- deine Lehrerin / dein Tutor gibt dir die Empfehlung, dein Lernen besser zu strukturieren
- du hast eine online Diagnostik gemacht und unterdurchschnittliche Ergebnisse in allen drei Fächern erzielt
- du stehst kurz vor dem Abitur und hast das Gefühl, dich besser organisieren zu müssen

**Dann bist du richtig beim Lerncoaching!**

### **Wie Lerncoaching funktioniert:**

Ihr Schülerinnen und Schüler stehen im Zentrum eures Lernprozesses und seid sowohl für die Einschätzung eurer Lernumgebung als auch für die Bewältigung von Lernschwierigkeiten die Experten. Im Rahmen des Lerncoachings schaffen wir eine Atmosphäre, in der ihr eure Lern- und Arbeitsziele reflektieren könnt und mithilfe eines Experten (Coaches) konkrete Schritte zur Umsetzung im Schulalltag und Privatem entwickelt. Durch eine respektvolle und verantwortungsvolle Beziehung fördert das Lerncoaching die Selbstverantwortung eines jeden Einzelnen und ermöglicht es euch, euch eurer eigenen Fähigkeiten bewusst zu werden. Dadurch seid ihr besser in der Lage, euer Lernen eigenständig zu organisieren und zu steuern.

### **Für wen Lerncoaching geeignet ist:**

Die Lore-Lorentz bietet **allen Schülerinnen und Schülern** (unabhängig ihrer Bildungsgänge) **ab Jahrgangsstufe 11** Coachings an. Grundsätzlich richtet sich Lerncoaching an alle, die ihre Lernfähigkeiten verbessern möchten und Unterstützung bei der Entwicklung effektiver Strategien zur Bewältigung von Lernaufgaben benötigen.

### **Wie du zum Lerncoaching kommst:**

Das Lerncoaching Büro ist an zwei Stunden in der Woche geöffnet. Wer sich dafür entscheidet, kann sich direkt bei den Coaches anmelden. Hierzu reicht es, eine E-Mail an [lerncoaching@lore-lorentz-schule.de](mailto:lerncoaching@lore-lorentz-schule.de) zu senden und sein Interesse zu äußern oder zu den Sprechzeiten vorbeizuschauen. Wir nehmen euch dann in die Liste auf und informieren über einen möglichen Termin. Aktuelle Sprechzeiten findet ihr auf der Homepage und im Aushang an Raum 2003.

### **Wie Lerncoaching an der LoLo abläuft:**

In einem ersten Kennenlerngespräch wird zunächst der Anlass geklärt, und es werden Vereinbarungen getroffen, wie man weiter vorgeht. Hier kann man auch anhand von gezielten Fragebögen und/oder Lerntypentests schon sehr viel herausfinden, wenn man das möchte.

Es folgen dann mindestens 3 Einzelcoachings á 30-45 Minuten. Während dieser Sitzungen, die während der Unterrichtszeit stattfinden können, wird z.B. unter die Lupe genommen, wie bisher gelernt wurde und woran man zukünftig arbeiten kann. Der genaue Beratungsprozess ist grundsätzlich individuell. Es hat sich jedoch gezeigt, dass es drei Sitzungen benötigt, um eine Perspektive davon zu zeichnen, wo die Reise hingeht. Deshalb ist die Teilnahme an diesen Sitzungen unabdingbar, ihr solltet verbindlich erscheinen.

Danach ist die Teilnahme freiwillig und vor allem individuell. Manchmal reichen 3 Termine bereits aus, in anderen Fällen braucht es mehr Zeit. Höchstens sind es jedoch 4 weitere Coachingtermine, in denen man gemeinsam an beispielsweise persönlichen Lernstrategien, Konzentration, Motivation und Selbstwirksamkeit arbeitet.

Die letzte Sitzung besteht aus einem allgemeinen Feedback und einem Abschlussgespräch, in dem ermittelt wird, wie gut man für eine eigenständige Umsetzung aufgestellt ist.

#### **Im Klartext:**

- Art des Coachings: Einzelcoaching
- Zeitaufwand: 30 - 45 Minuten
- Häufigkeit: (mindestens) 3 bis (höchstens) 7 Treffen, Abstände richten sich etwa nach Dringlichkeit, räumlichen und zeitlichen Voraussetzungen – also individuell zu vereinbaren
- Anmeldung: per E-Mail an [lerncoaching@lore-lorentz-schule.de](mailto:lerncoaching@lore-lorentz-schule.de)

### **Und was bringt das Ganze???**

#### **Einige der Ziele im Lerncoaching:**

- ✓ Besseres Verstehen und Gestalten des eigenen Lernens
- ✓ Steuern der eigenen Emotionen und Stimmungen

- ✓ Entwickeln von Lernstrategien
  - ✓ Lösen von Lernschwierigkeiten und -blockaden
  - ✓ Stärken der Selbstmotivation
  - ✓ Fokussieren auf eigene Ressourcen und Gelingenserfahrungen
- und so weiter ...