

Was ist Coaching?

• **Schülerinnen-Coaching**

ist eine spezielle Beratungsform, die auf die einzelne Schülerin abgestimmt ist und das Ziel hat, das Lernen und die Lernqualität zu verbessern und die Schülerin damit in ihrer Lern- und Selbstkompetenz zu fördern und zu stärken.

• **Im Vordergrund**

der Beratung stehen dabei die Selbstmotivation und das Erkennen von verschiedenen Techniken, Methoden oder Strategien, die der Schlüssel für erfolgreiches Lernen sein können.

• **Das Ziel**

dabei ist immer, den Lernenden die Richtung für selbstverantwortliches und selbstgesteuertes Lernen aufzuzeigen, um schulische Lern- und Leistungsfähigkeit zu verbessern und die Freude am Lernen zu erhalten oder auch wieder neu zu entdecken.

• **Voraussetzung**

für ein erfolgreiches Coaching ist die Bereitschaft der Schülerin, sich auf diese Beratungsform einzulassen. Dabei ist es wichtig zu wissen, dass das Lerncoaching zeitlich begrenzt ist (ca. 4 bis 5 Sitzungen) und keine Form von Therapie oder Nachhilfe darstellt.

»Systemisches Coaching eröffnet dem Gegenüber neue Handlungsräume, regt Suchprozesse an, ermöglicht das Einnehmen neuer Perspektiven und Haltungen sowie das (Er)Finden individueller Lösungen«.
(Dr. Christiane Wesselowsky)

Wobei kann mir das Coaching helfen?

- **Erkennen** eigener Ressourcen
- **Verbesserung** des Lernprozesses
- **Optimierung** der Lernumgebung
- **Erhöhung** der individuellen Leistungsfähigkeit
- **Erweiterung** von Lernkompetenzen
- **Stärkung** der Motivation
- **Lösung** von Lernblockaden
- **Aufbau** von Prüfungskompetenz

Wer kann mich an unserer Schule coachen?

Frau Hils und Frau Olesinski sind ausgebildete Lerncoaches zum systemischen Coaching und helfen euch, Schwierigkeiten im Zusammenhang mit dem Lernen aufzuspüren und entsprechende Lösungsansätze zu finden.

»Wenn du immer wieder das tust,
was du schon immer getan hast,
dann wirst du immer wieder das bekommen,
was du schon immer bekommen hast.

Wenn du etwas anderes haben willst,
musst du etwas anderes tun«.
(Paul Watzlawick)

Wo findet die Beratung statt?

Die Sitzungen finden zu vereinbarten Zeiten in Raum 407 statt und dauern pro Termin zwischen 20 und 45 Minuten (bei Bedarf auch länger).

Die aktuellen Sprechzeiten hängen an der Tür. Anmelden könnt ihr euch mit dem Anmeldeformular, das ihr vor Raum 407 findet. Dieses werft ihr ausgefüllt in den Briefkasten und die Coaches vereinbaren mit euch einen persönlichen Termin.

Gerne dürft ihr uns aber auch immer ansprechen, wenn ihr uns im Schulgebäude trefft.

Schülerinnencoaching ist prinzipiell ein freiwilliges Angebot. Daher ist es notwendig, dass ihr den Unterrichtsstoff, den ihr durch die Beratung versäumt, selbstständig und möglichst zeitnah nachholt.

Wichtig für euch zu wissen!

Alles Besprochene bleibt vertraulich im Raum. Weder eure Lehrkräfte noch eure Eltern erfahren, was gemeinsam besprochen wurde.

»Es ist nicht gesagt, dass es besser wird,
wenn es anders wird.

Wenn es aber besser werden soll,
muss es anders werden«.
(Georg Christoph Lichtenberg)