

LERNCOACHING

Die fünf Säulen des Glücks

Das PERMA-Modell wurde von Martin Seligman entwickelt und entstammt der Positiven Psychologie. Es steht für die fünf wesentlichen Elemente, die vorhanden sein sollten, damit Menschen dauerhaftes Wohlbefinden als Basis für Motivation erfahren. Für das Lerncoaching bedeutet dies, dass mit den Coachees trainiert werden kann, den Blick weg vom Defizitären und hin auf ihre Ressourcen zu richten.

Lernen. Welche Gefühle löst dieses Wort bei Ihnen aus? Welche angenehmen und unangenehmen Erinnerungen sind daran geknüpft? Was bedeutet Lernen für Sie? Als psychologischer Lerncoach schenke ich diesen Fragen rund um das Thema Lernen, Lernerleben und Lernverhalten grosse Beachtung. Dabei wurde mein Interesse fürs Thema wahrscheinlich massgeblich von meiner Primarschullehrerin geprägt. Sie hatte die Gabe, bei jedem und jeder ihrer Schüler:innen Stärken zu erkennen und zu fördern. So schrieb sie mir einmal unter einen Aufsatz: «Du hast Talent und solltest in Betracht ziehen, einmal mit Schreiben dein Geld zu verdienen.» Vielleicht wage ich es heute deshalb, trotz aller Unsicherheiten, diesen Artikel zu schreiben?

Was meine Lehrerin offenbar bereits in den 1970er-Jahren als überzeugte Haltung lebte, war, dass jedes Kind viele Stärken und der Welt viel zu schenken hat. Sie vermochte ein Klima des Wohlbefindens zu schaffen und durch individuelle Stärkenförderung uns Kinder regelrecht zum Aufblühen zu bringen. Dies erinnert an Aspekte der Positiven Psychologie, nicht?

Allerdings denke ich kaum, dass ihr dieses Konzept bekannt war, steckte es damals doch noch in den Kinderschuhen und war wohl noch nicht in die Strukturen des damaligen Schulsystems eingedrungen. Mich aber haben diese positiven Schulerfahrungen bis heute geprägt, und so erstaunt es nicht, dass die Positive Psychologie genau das repräsentiert, was ich mir von der Psychologie per se erwartet hatte. Nämlich Menschen darin zu unterstützen, ihr Potenzial zu erkennen und ihre ganz persönlichen Stärken im Leben anzuwenden. Dieser Haltung fühle ich mich als Lerncoach ganz besonders verpflichtet, stellt sie doch einen markanten Gegenpol zu den leider meist noch stark defizitären schulischen Rahmenbedingungen dar. Anstatt individueller Stärkenförderung stehen noch viel zu oft Standardisierung, Tests und Gleichmacherei im Vordergrund. Viel zu viele Menschen kennen nach ihrer Schulzeit ihre eigentlichen Stärken und Begabungen nicht.

In meine Praxis kommen meist diejenigen Menschen, die in ihrer Lernbiografie schmerzvolle Erfahrungen erdulden mussten. Aufgrund der erhaltenen Bewertungen sind ihnen insbesondere ihre Defizite bewusst. Sie fühlen sich meist unzulänglich, hilflos und haben bereits verinnerlicht, dass sie offensichtlich die erwarteten Leistungen nicht zu erfüllen vermögen.

Im Gegensatz dazu steigert ein Lerncoaching, das auf der Haltung und Interventionen aus der Positiven Psychologie gründet, das Wohlbefinden und die Selbstwirksamkeit der Lernenden und fokussiert auf deren Stärken. Dies fördert nachweislich den schulischen Erfolg wie auch die Stressresistenz und die Resilienz. Als hilfreiches Ar-



Rita-Lena Klein

ist dipl. Psychologin FH und begleitet seit 2011 als psychologischer Lerncoach in eigener Praxis am Klusplatz in Zürich Menschen jeden Alters rund um das Thema Lernen. 2012 beendete sie die Ausbildung zur Lernberaterin Praktische Pädagogik / Evolutionspädagogin am Institut für Praktische Pädagogik in München und 2017 die Ausbildung zum zertifizierten Lerncoach an der Akademie für Lerncoaching in Zürich. Ebenso liess sie sich an der Birkenbihl Uni Schweiz zum Birkenbihl Practitioner II ausbilden. Neben den Coachings hält sie Workshops, Vorträge, Weiterbildungen und Seminare für Jugendliche, Eltern und Fachpersonen. Am meisten Freude bereitet es ihr, sich ständig weiterzubilden. Dies hilft ihr, am Ball zu bleiben und mit ihrer Arbeit einen stets aktuellen Beitrag zu leisten, sodass möglichst viele Klient:innen von praktischen wie auch wirksamen Methoden, Lösungsansätzen und Strategien zur Steigerung der Lernfreude profitieren können.

beitsmodell für ein positives, stärkenbasiertes (Lern-) Coaching eignet sich die PERMA-Formel von Martin Seligman¹. Gemeinsam mit meinen Coachees analysiere ich deshalb die folgenden «Gelingbedingungen» für ihre individuelle Lernsituation:

P = Positive Emotions Dass Emotionen einen sehr wichtigen Einfluss auf den Lernerfolg haben, ist mittlerweile mehrfach aus der Forschung bestätigt worden. Plakativ ausgedrückt: Wie man sich fühlt, so lernt man. Deshalb

¹ Seligman, M. (2012): «Flourish – Wie Menschen aufblühen: Die Positive Psychologie des gelingenden Lebens». München: Kösel.

Lerncoaching

ist es sehr wichtig, dass ich gemeinsam mit den Coachees die Frage kläre, wie sie selbst für mehr positive Gefühle im Zusammenhang mit Schule, Ausbildung und Lernen sorgen können. Hierfür eignet sich die «Was ist gut gelaufen»-Übung². Die Coachees schreiben täglich über mehrere Wochen drei Dinge auf, die in Bezug auf Lernen oder in der Schule gut gelaufen sind. Diese Übung hat verschiedene positive Wirkungen:

1. Wenn wir schöne Momente vom Tag nochmals bewusst heraufholen, können wir uns ein zweites Mal darüber freuen und somit die aufbauenden Emotionen nochmals erleben. Man geht davon aus, dass das Gehirn nicht unterscheidet, ob die angenehme Situation in echt oder in der Erinnerung geschieht, und die gleichen Glückshormone ausschüttet.
2. Indem sich die Coachees ganz bewusst auf schöne Momente ausrichten, erkennen sie, dass ihr (Lern-)Alltag durchaus auch Erfolge und schöne Ereignisse enthält. Eine zweite wirksame Übung, um positive Emotionen mit dem Lernen zu verbinden, ist die «Wo erlebe ich Genuss»-Übung³. Dabei sollen Tätigkeiten, bei denen Genuss erlebt wird, in die eigene Lernsituation eingebaut werden. Unser Gehirn wird somit trainiert, Lernen mit positiven Emotionen zu koppeln, was langfristig die Motivation steigert.

So könnte beispielsweise jemand, der es genießt, in der Natur zu sein, den zu lernenden Textinhalt auf das Handy sprechen, um diesem beim Spaziergang im Wald zu lauschen.

E = Engagement Wir alle blühen auf, wenn wir mit unseren Stärken in Kontakt kommen. Im Lerncoaching geht es darum, Möglichkeiten zu suchen, um Tätigkeiten, die mit Unlust verbunden sind, mit Stärken zu verbinden. Da sich jedoch die wenigsten meiner Coachees ihrer Stärken bewusst sind, verstehe ich meine Rolle als Lerncoach insbesondere als «Stärken-Schatzsucherin». Ziel ist es, ihnen aufzuzeigen, dass zwar viele ihrer Stärken in der Schule nicht ausreichend wertgeschätzt, später im Berufsleben allerdings durchaus als sehr wichtig erachtet werden. Beispielsweise die Stärken Ausdauer, Teamfähigkeit, Führungsvermögen, Freundlichkeit und vieles mehr. Das Stärkenselbstbild bei Schulkindern ermitteln wir anhand des *Stärkefragebogens*⁴. Ein wertvolles Fremdbild mittels «Stärkendetektiv»⁵. Für Teenager und Erwachsene eignet sich der *VIA-IS-Test*⁶ der Universität Zürich.

² Ebd.

³ Rietzler, S., & Grolimund, F. (2022): Jaron auf den Spuren des Glücks. Bern: Hogrefe.

⁴ Rietzler, S., & Grolimund, F. (2016): Erfolgreich lernen mit ADHS. Der praktische Ratgeber für Eltern. Bern: Hogrefe.

⁵ Rietzler, S., & Grolimund, F. (2020): Lotte, träumst du schon wieder? Bern: Hogrefe.

⁶ VIA Inventory of Strengths (VIA-IS): Das VIA-IS, ein Fragebogen mit 240 Items, ist das Standardinstrument zur Erfassung der 24 Charakterstärken der VIA-Klassifikation und wird vielseitig in Forschung und Praxis eingesetzt. Die deutschsprachige Version des VIA-IS kann kostenlos auf der folgenden Internetseite bearbeitet werden (inkl. Rückmeldung): <http://www.charakterstaerken.org>.

Indem wir beleuchten, wie bedeutende Vertreter:innen aus Sport, Musik und Showbusiness erfolgreich wurden, wird meist schnell offensichtlich, dass Stärken trainiert werden müssen, damit ein grosses Talent daraus entstehen und dass dieses nur durch viel Übung zum Erblühen gebracht werden kann. Diese Erkenntnis ist für den Lernprozess grundlegend.

Eine weitere Übung, die als «Schau durch die Stärkenbrille» bekannt ist, eignet sich ebenfalls, um mit den eigenen Stärken in Kontakt zu kommen. Dabei picken sich die Coachees eine der Stärken, die sie gerne vermehrt in ihre Lernsituationen integrieren würden, heraus. Ihre Aufgabe ist es, diese Stärke nun ein paar Tage auf eine neue, ihnen bisher unbekannt Weise anzuwenden. Die Stärke «Kreativität» kann zum Beispiel genutzt werden, indem Vokabeln auf ganz unkonventionelle Art eingeübt werden. Beispielsweise als Pantomime, während des Trampolinspringens, singend usw. Am Abend werden in einem «Stärkenbuch» die Erfahrungen nach definierten Kriterien festgehalten.

Auch wenn das Gute und Bereichernde bewusst in den Vordergrund gestellt und gefördert wird, ist es wichtig, dass die negativen Erlebnisse und Gefühle keinesfalls ignoriert oder ausgeblendet werden. Denn der Ansatz der Positiven Psychologie soll keinesfalls mit simplem «positivem Denken» verwechselt werden. Im Coaching werden aber nicht Schwächen verbessert, vielmehr wird geübt, wie Schwächen mit Stärken kompensiert werden können. Die schwedische Kronprinzessin Victoria, welche an einer Lese-Rechtschreibe-Schwäche leidet, kann gut als Beispiel herangezogen werden: Als Kind dachte sie, sie sei dumm und langsam. Dank ihrer Stärke «Fleiss» vermag sie heute die königlichen Ansprachen auswendig zu lernen, anstatt sie mühselig vom Teleprompter abzulesen.

R = Relationships Für gesunde Lernbedingungen sind wir angewiesen auf gute Beziehungen, in denen wir uns gesehen, wertgeschätzt und angenommen fühlen. So gilt es, zusammen mit den Coachees herauszuarbeiten, was sie dazu beitragen können, damit in ihrem Lernumfeld vermehrt solche Beziehungen entstehen. Die Eltern-Kind-Beziehung ist oftmals durch Hausaufgabenkonflikte sehr belastet, weshalb diesem Thema im Coaching grosse Beachtung geschenkt wird. Themen wie «Freundschaften», «Verhältnis zu den Lehrpersonen», «Klassenklima» usw. spielen ebenfalls eine bedeutsame Rolle, welche ebenso beleuchtet werden. Es gilt, Strategien und Verhaltensweisen zu erarbeiten, sodass all diese Beziehungen wieder gefestigt werden.


M = Meanings Im Lerncoaching kann dieser Gelingbedingung beziehungsweise Säule leider zu wenig Rechnung getragen werden, weshalb hier nicht weiter darauf eingegangen wird.

A = Accomplishment Wir fühlen uns dann zufrieden, wenn wir uns Ziele setzen, die uns anspornen, aber erreichbar sind. Im Lerncoaching gilt es deshalb, kleine, erreichbare Teilziele zu definieren. Ganz wichtig ist es, dass dies persönliche, eigene Ziele sind und nicht die Erwartungen

Lerncoaching

anderer. Lukas zum Beispiel lernte bis anhin sehr motivationslos Englischvokabeln und -grammatik. Er hatte die Einstellung, dass dies halt ein notwendiges Übel sei, um eine genügende Prüfung zu schreiben. Neu setzte er sich zum Ziel, Englisch zu lernen, weil er es für seinen Berufswunsch brauchte. Dank dieses Ziels gelang es ihm, den obligatorischen Englischunterricht, der ihm vorher nur mühsam vorkam, als hilfreiches Angebot der Schule zu betrachten, um seinem Berufsziel näherzukommen. Selbstverständlich ist die Positive Psychologie kein Wundermittel, mit dem alle Lernprobleme ganz leicht und schnell gelöst werden. Meine Erfahrung bestätigt aber, dass dank dieser Haltung und der gewählten Interventionen die Coachees darin unterstützt werden, aktiv selbst etwas zu tun, um ihre Lernsituation und ihr Lernerleben zu verbessern. Ihr Blick vom gewohnten «Defizitären» wird trainiert in Richtung «Stärken und Möglichkeiten», was ihre Lernmotivation und die Lernergebnisse fördert. Sie erleben, dass sie es in der Hand haben, selbstwirksam etwas an ihrem Lernerleben und somit ihrem Lernerfolg zu ändern, womit sie sich bedeutend weniger hilflos fühlen.

Rita-Lena Klein



Systemische Strukturaufstellungen

lösungsfokussiert – hoch wirksam – vielfältig

Strukturaufstellungen für Personen-Systeme
3 Tage, mit I. Sparrer und M. Varga von Kibéd,
11. – 13. Mai 2023

**CAS Die transverbale Sprache
der Strukturaufstellungen®**
für Organisationen, Teams und Führung
(WiWe, SySt®-Institut) 17,5 – 21,5 Tage
15 ECTS, Start: 11. Mai 2023

Dipl. Systemischer Coach mit Schwerpunkt
Systemische Strukturaufstellungen | SySt®
(WiWe, ECA) 40 Tage, Start: 8. Sept. 2023

CAS Systemisches Coaching
mit Strukturaufstellungen | SySt®
(WiWe) 15 Tage/15 ECTS,
Start: 8. Sept. 2023




WissensWert GmbH Dr. Elisabeth Vogel
CH-8486 Rikon | Tel. +41 79 620 30 30 | www.wissenswert.ch

FH-Lohnstudie 2023

Ab dem 20. Februar erhebt FH SCHWEIZ die FH-Löhne – deine Teilnahme zählt!

Alle zwei Jahre führt FH SCHWEIZ die FH-Lohnstudie durch. Die Resultate beleuchten die Lohn- und Arbeitssituation von Fachhochschul-Absolvent:innen und bieten exklusiv über alle Fachbereiche hinweg dienliche Lohnreferenzen.

Du hast einen FH-Abschluss? Dann nimm ab dem 20. Februar unter www.fhlohn.ch an der Erhebung teil.

Deine Beteiligung ist wichtig und wertvoll – sie trägt dazu bei, dass auch im Fachbereich der Angewandten Psychologie genügend Lohnreferenzen zusammenkommen. Je mehr Teilnehmende, desto aussagekräftiger die Resultate! Als Dankeschön warten attraktive Wettbewerbspreise und der kostenlose Zugang zu den Online-Referenzlöhnen auf dich.

Probiere den Online-Lohnrechner unter www.fhlohn.ch bereits heute aus. FH SCHWEIZ stellt dir ein Gratislogin zu den Resultaten von 2021 zur Verfügung: «Email»: SBAP_Punktum / Passwort: 69882

FH-Lohnstudie

Im Online-Lohnrechner unter www.fhlohn.ch können die Löhne nach Kriterien wie Alter, Abschluss, Region und vielen weiteren Kriterien abgerufen werden.

fhlohn.ch
by FH SCHWEIZ

Jetzt ausprobieren!

