



beraten und begleiten

gibb intern / Dezember 2019
Das Magazin der Berufsfachschule Bern



Berufsfachschule Bern

gibb

beraten und begleiten

«Coaching heisst für mich, jemanden zum Experten seines Lebens machen.»



Katrin Piazza ist zertifizierter Lerncoach (Akademie für Lerncoaching) und führt seit fünf Jahren eine eigene Lernpraxis in Zürich. Davor war sie über zwanzig Jahre lang freie Journalistin und sieben Jahre lang Mediensprecherin mit Erfahrung in Krisenkommunikation. Sie begleitet Lernende aller Altersstufen und hilft ihnen, ihre eigenen schulischen Ziele zu erreichen. Eltern, Lehrpersonen und Lehrlingsbetreuer unterstützt sie mit Referaten, Weiterbildungen und Workshops. Ihr Motto ist: «entspannt effizient lernen».
www.katrinpiazza.ch

Entspannt effizient lernen Lernstrategien? Her damit!

Manche meiner jugendlichen Klienten hängen ihre Hoffnungen an Lernstrategien, als handle es sich bei diesen um rasch wirkende Zaubermittel. Einmal angewendet – schon wird das Lernen leichter und vor allem: endlich erfolgreich.

Wer zu mir kommt, wird gewarnt

«Es kann Ihnen – höchstwahrscheinlich – geholfen werden. Aber nicht ohne Investition von Ihrer Seite.» Oft kann ich Trost hinterherschicken: Die Investition bedeutet nicht zwingend mehr Lernzeit. Manche Lernende fürchten insgeheim, sich in einen Ehrgeizling oder ein fleissiges Bietchen verwandeln zu müssen, um die schulischen Ziele zu erreichen. Verstehen sie, dass nicht ihre gesamte Freizeit bedroht ist, sind sie erleichtert. Und es stimmt sogar: Stundenlanges «Mit-Lernstoff-Abhängen» ist selten erfolgreich.

Haarkleines Ausmalen

Eine Investition (im Sinne von Engagement, Energie, Reflexion) ist aber notwendig, um schlechte Gewohnheiten loszuwerden. Es ist erwiesen, dass eine schlechte, aber gut eingeübte Strategie erfolgreicher ist als eine neue, aber noch nicht gut geübte Strategie. Das typische Beispiel dafür ist das Tastaturschreiben. Wer mit zwei Fingern geübt ist, kann ein befriedigendes Resultat erzielen. Die ersten Versuche mit der 10-Finger-Methode führen dagegen zuerst zu einer Verlangsamung. Um das Üben über längere Zeit durchzuhalten, braucht es Motivation. Beim Tastaturschreiben ist es die Überzeugung: Ich

werde 100-mal schneller und mache weniger Fehler, wenn ich es kann. Entsprechend wichtig ist es, jugendliche Lernende dabei zu unterstützen, ihre Motivation fürs Lernen zu finden. Die einen können sich für gute Noten begeistern, andere freuen sich auf den Abschluss, die dritten müssen sich haarklein ausmalen, was mit ihnen passiert, wenn sie ihr Lernverhalten nicht ändern. Dieses «haarklein Ausmalen» betrachte ich als eine meiner Aufgaben als Coach. Wer den Kopf im Sand stecken hat, bekommt freundliche, respektvolle Begleitung beim Hinschauen.

Theoretische Grundlagen – attraktiv verpackt

Meine Coachingstunden werden begleitet von «Edutainment». Die wenigsten Lernenden wissen, wie ihr Gehirn Informationen abspeichert. Andere sind entlastet, wenn sie erfahren, dass Prüfungstress eine natürliche Reaktion des Körpers und keine persönliche Schwäche ist. Grundlagenwissen biete ich in kleinen, anschaulichen Häppchen an, lasse die Lernenden aber eigene Rückschlüsse ziehen: «Aha – wenn ich zwei Stunden lang pausenlos komplizierten Text reinziehe, wäre es eigentlich überraschend, wenn am Ende davon etwas im Langzeitgedächtnis landete?» Jetzt ist die Neugier geweckt, die Suche nach einer besseren Lesestrategie kann beginnen.

Coaching heisst für mich, den anderen zum Experten seines Lebens machen. Die Situation im Einzelsetting ist dabei natürlich ausschlaggebend: Da darf man sich gefahrlos öffnen, auch mal pri-

vatere Gedanken preisgeben (muss aber nicht). Jugendliche fühlen sich oft einsam. Manche sind froh, wenn ihnen jemand ernst gemeinte Fragen stellt und sich die Antworten interessiert anhört.

Vertrauen auf Kredit

Besonders bei Schülern und Schülerinnen, die schulische Schwierigkeiten haben, genügt es nicht, eine smarte Lese- oder eine aktivierende Abruftechnik vorzustellen. Sie haben den Glauben daran, dass sie ihre Lage verändern können, möglicherweise verloren. Hier geht es darum, ihnen zu beweisen, dass sie nicht hilflos ausgeliefert sind. Meine Aufgabe als Coach sehe ich darin, irgendetwas Kleines zu finden, das Erfolg garantiert – und die Überzeugung «dafür bin ich eh' zu doof» zuverlässig widerlegt.

Dieser Entwicklungsprozess braucht Zeit und Vertrauen – letzteres notfalls auf Kredit. Dann wächst der Mut, den Fokus zu verschieben vom Ziel (der Note) auf den Lernprozess selbst: Wie lerne

ich? Was lerne ich? Wie packe ich es an, in welcher Haltung? Gibt es diesen Raum und diese Zeit, wächst das Vertrauen in die eigene Selbstwirksamkeit: «Ja, ich *kann* etwas erreichen, wenn ich X und Y *make*.» Meine bisherigen Erfahrungen im Coaching zeigen: Erst, wenn auch Eltern/Betreuungspersonen diesen Perspektivwechsel wagen, verändert sich das Verhalten der Jugendlichen. Wenn der Fokus der Umgebung darauf liegt und bleibt, was er alles nicht kann, wo sie überall nicht genügt oder wie unmittelbar die Katastrophe bevorsteht, verhärten sich Jugendliche: «Wozu die Mühe? Du traust es mir ja eh nicht zu.» Ich frage auch die involvierten Erwachsenen: «Was würde sich für ihn/sie ändern, wenn jemand daran glaubte, dass er/sie es schaffen kann?» Alles würde sich verändern: der Ton, das Klima, die Mimik, die Gesprächsthemen. Und: Energie würde frei, um den Fokus wieder darauf zu legen, was wirklich wichtig ist: Was musst du tun, damit ...? Wie kannst du ...? Was brauchst Du ...? So beginnt Entwicklung.