

LernCoaching an unserer Schule

Geh doch mal zu Frau Weselek... Hä? Was macht die denn? Wieder einen Lernkurs? Übungsblätter? Nachhilfe? ...oder wie meine Eltern..., mir sagen, dass ich mich mehr anstrengen soll? Nein..., das macht sie nicht. Aber was macht sie denn dann? Sie räumt einfach ein bisschen zusammen mit dir auf. In ihrem Zimmer bei der Bibliothek? Was kann sie denn bei mir aufräumen?



Ja, sie hilft dir, alles das zu sortieren, was sich so angesammelt hat in deinem Kopf in all den Jahren – was dich daran hindert, Energie und Lust beim Lernen zu haben. Und viele Hindernisse werden ganz weggeräumt. Das nennt man dann LernCoaching oder Lerntherapie.

Das kann die (blöde) Deutschlehrerin aus der Grundschule sein, die dich immer wieder vor anderen hat laut lesen lassen und du dich so geschämt hast. Und heute hast du immer noch Probleme beim Lesen.

Das kann aber auch der Unfall sein, den du einen Tag vor der Mathearbeit hattest und die du dann gründlich verhaun hast. Und danach hattest du immer Angst, dass du nicht gut gelernt hast. Aber du hast ja jetzt gut gelernt, nur in der Arbeit nicht mehr so viel gewusst und dadurch wieder eine schlechte Note bekommen. Der Unfall steckt dir sozusagen immer noch in den Knochen.

Oder wenn du unkonzentriert bist, kann sie dir Übungen zeigen, wie du dich besser konzentrieren kannst. Oder wie dein Gehirn besser arbeitet. Sie hilft dir auch, das in Ausgleich zu bringen, was dir wichtig ist – Freunde, Familie, Sport und zwar so, dass du in der Schule noch gut weiter lernen kannst – aber du lernst gut weiter, weil du auf die Dinge, die dir wichtig sind, nicht ganz verzichten musst.

Sie hilft dir, hemmenden Stress zu beseitigen und stattdessen wieder Energie fürs Lernen zu haben.

Deine Schule und deine Lehrer sind sehr wichtig für dein Lernen, aber wa-

rum du manchmal nichts behalten kannst, verstehst oder keine Lust hast zu lernen oder unkonzentriert bist, das hängt nicht immer von ihnen ab, sondern ganz oft von dir allein.

Und wie macht sie das?

Sie fragt mit Hilfe des Körper-feedback (oder Muskeltest) deinen Körper, wo er Stress hat. Sie weiß ja nicht mehr über dich, als du selbst. Du fühlst das in dem Moment, aber eigentlich weißt du es ja. Nur beschreiben kannst du die Hindernisse oft nicht – deshalb das Körper-feedback.

Sie hat viel Erfahrung, den Stress dann aufzulösen und in gute Gefühle zu ändern. Und dabei vertraut sie darauf, dass ganz tief in dir etwas ist, das die Lösung kennt. So und wenn der Stress, die Blockade beseitigt ist, hilft sie dir, dass du wieder weißt, was du willst und wie du das erreichst. Das sind dann Lernstrategien. Dann hast du den Kopf frei zum Lernen und behältst besser und die Last ist weg – oder zumindest schon viel kleiner.

Und dann gibt es noch viele Spiele und zur Hilfe die Lernmethoden.

Aber die vermitteln dir ja schon deine Lehrer. Sie unterstützt das nur noch, dort wo du es brauchst.

Und die Lücken in Latein und Mathe schließen andere viel besser.

Nachhilfe macht Frau Weselek nämlich nicht. | 13

Aber das kostet ja was...!

Ja, das stimmt. Nur... wie soll man weniger „Last“ haben überhaupt mit Geld vergleichen? Und ein Schuljahr evtl. zu wiederholen ist viel teurer – oder eine schlechtere Abinote, weil du dann manchmal noch einen Umweg gehen oder auf den Studienplatz warten musst. Aber wenn du das lieber möchtest ist das auch o.k. Manchmal braucht man im Leben auch ein bisschen mehr Zeit.

Mehr dazu kannst auf unserer homepage unter www.ich-lerne-leicht.de nachschauen.

Anne Weselek

