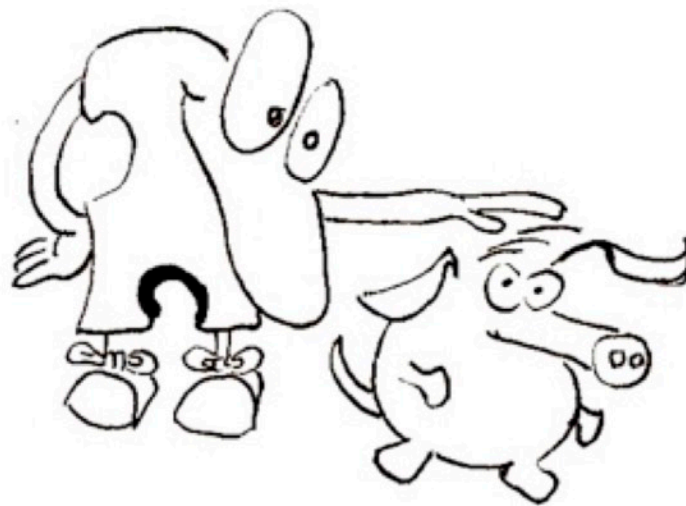




Iris Komarek

# Lerncoaching Workbook

Mit Illustrationen von  
Birgit Österle



3. aktualisierte Auflage 2017

Arbeitsmaterialien  
Übungsaufgaben  
Quizaufgaben  
Fragebögen  
Checklisten

für das ganzheitliche, ressourcen-orientierte Lerncoaching  
nach dem ile - ich lern einfach® Konzept

# Inhaltsverzeichnis

---

## Intro

---

- 006 Formales & Rechtliches
- 007 Über das Workbook

## Vorgespräch / Lerncoach-Material

---

- 009 Was ist Lerncoaching
- 010 Ablauf eines Lerncoachings
- 011 Lernerfolgspuzzle (LEP)
- 012 Anmeldebogen zum Lerncoaching (Ki, Ju, E)
- 015 Checkliste Vorgespräch
- 016 Coaching-Report
- 017 Lernprofil
- 018 Terminzettel
- 019 Quittungen

## Selbsteinschätzung

---

- 021 Launometer-Varianten
- 022 Stärken-/Schwächen-Profil - Launometer-Fragen
- 021 Fragebogen zum Lernerfolgs-Puzzle LEP (Ki, Ju, E)
- 030 Lernpräferenztest
- 033 Lernerfolgsplan

## Gehirn

---

- 036 Anschaltknöpfe fürs Gehirn
- 037 Plan für gute Laune und Entspannung
- 038 Gehirn-Quiz/ Wortsalat zum Gehirn
- 039 Buchstabensalat zum Gehirn
- 041 Richtig-oder-Falsch-Quiz / Fehlergeschichte Gehirn

## Konzentration

---

- 044 Die Stufen zur Top-Konzentration
- 045 Konzentrations-Monster identifizieren
- 047 Positive Konzentrations-Erfahrungen
- 049 Entspannungsmethoden einschätzen
- 050 Entspannungsspirale
- 051 Abschottungskugel
- 052 Gedanken-Wartehäuschen
- 053 Gedanken-Pinnwand
- 054 Konzentrationsmotto
- 055 Wortsalat zur Konzentration
- 057 Konzentrations-Test

- 058 Konzentrations-Aufgaben
- 060 Bitte nicht stören Schild
- 061 Konzentrations-Check

## Lernorganisation

---

- 063 Meine Zeitlinie
- 065 Zeitlinie verbessern
- 066 Wochenplan
- 068 Lernstoff-Einteilungs-Matrix I, II, III
- 071 Meine Lern-To-Do-Liste
- 072 Lernplan-Erstellung

## Motivation

---

- 077 Motivations-Förderer
- 078 Den Motivations-Motor zum Laufen bringen
- 080 Das sind meine Erfolge
- 082 Erfolge feiern
- 083 Worauf ich meine Motivations-Energie richte
- 084 Fehlergeschichte Motivation
- 085 Gerichtsverhandlungs-Technik
- 087 Checkliste: Lernen im Team
- 088 Verhandeln mit dem inneren Schweinehund
- 090 Vertrag mit sich selbst

## Lernstrategien

---

- 092 Erfolgsstrategien von A bis Z
- 093 Lernen mit allen Sinnen
- 094 Zuordnung: was gehört zu welchem Sinn?
- 095 So setze ich alle Sinne beim Lernen ein
- 096 Visualisierungstraining: erinnerte Bilder
- 097 Visualisierungstraining: externe Bilder
- 098 Visualisierungstraining: konstruierte Bilder
- 099 Aufbau eines inneren Wörterbuches
- 100 Visualisierungsbeispiel: 1x1
- 101 Texterfassungs-Beispiel
- 104 Die 8 Säulen eines guten Gedächtnisses
- 105 Kreativitäts-Training I
- 107 Kreativitäts-Training II
- 108 Wortpaare: Beispiele für Übungen
- 109 Vokabeln mit Mnemotechniken merken
- 110 Zahlenalphabet
- 111 Zahlenbilder
- 113 Quizfragen zu Mnemotechniken
- 115 Checkliste zu Mnemotechniken

- 116 Lernspiel: Domino I, II
- 119 Chunking-Matrix
- 120 Gehirngerechtes Vokabeln lernen
- 121 Gehirngerecht Vokabeln wiederholen
- 121 Vokabeln mit Mnemotechniken lernen

### Innere Ressourcen

---

- 125 Mein allerbestes Lernerlebnis
- 126 Stresswörter verändern
- 129 Probleme werden zu erlernende Fähigkeiten
- 130 Stark wie dein Name: positiver Peter
- 131 Stark wie dein Name: starker Kopf
- 132 Stark wie dein Name: Kreuz-Stärken
- 133 Die Stärken-Sonne
- 134 Das Stärken-ABC
- 135 Stärken-Alphabet
- 138 Wahrnehmungs-Experiment
- 139 Erfolgs-Tagebuch
- 140 Der Gedanken-Ticker

### Fit in die Prüfung

---

- 146 Erfolgs-ABC für Prüfungen
- 147 Prüfungs-Männchen
- 149 Tipps für die erfolgreiche Prüfung
- 151 Chef im eigenen Kopf werden

### Selbstverantwortung / Unterstützung

---

- 153 Von der Fremd- zur Selbstverantwortung
- 155 Meine Telefon-Joker
- 157 Mein Unterstützer-Netzwerk

### Über uns

---

- 159 Elris Komarek
- 159 Birgit Österle
- 159 Kontaktdaten

## Formales & Rechtliches

(Stand Juni 2012, aktualisiert Juni 2014 und Juni 2017)

### Impressum

---

Erscheinungsjahr der 1. Auflage: Juni 2012

Erscheinungsjahr der 2. Auflage: Juni 2014

Erscheinungsjahr der 3. Auflage: Juni 2017

Autorin: Iris Komarek

Inhaberin aller Rechte: Iris Komarek

Illustrationen: Birgit Österle (sofern nicht anders angegeben)

Erscheinungsweise: eBook (als PDF)

Umfang: ca. 160 Seiten

### Lizenz-Erwerb

---

Mit Kauf eines Exemplars erwirbt der Käufer die zeitlich unbegrenzte Lizenz an den Materialien und erklärt sich mit den u.s. Bedingungen einverstanden. Jeder Käufer erhält ein Workbook mit einer eindeutig zuordenbaren Lizenznummer und Namen.

Erscheint eine neue Auflage, kann jeder Käufer ein aktualisiertes Exemplar davon kostenlos erhalten. Das Interesse muss der Käufer mir mitteilen - sofern er es nicht automatisch erhält.

Das Workbook wird an die mir bekannte E-Mail Adresse geschickt. Sollte sich die E-Mail-Adresse ändern, muss der Käufer sie mir mitteilen.

#### Dies ist erlaubt:

- Ausdrucken der Materialien (beliebig oft)
- Verwenden im eigenen Lerncoaching (beliebig oft)
- die Materialien können dem Coachee mitgegeben werden

#### Dies ist nicht erlaubt:

- Weitergabe der Materialien an Dritte (insbesondere an Personen, die damit professionell arbeiten wollen oder können)
- Veränderung der Materialien

Bei Unklarheiten bitte einfach bei mir nachfragen - vielen Dank für Eure Fairness.

## Über das Workbook

Dieses Workbook ist eine Zusammenstellung von Materialien, die ich gemacht habe, um im Lerncoaching selbst damit zu arbeiten. Zunächst entstanden sie von Sitzung zu Sitzung, im Laufe der Zeit entwickelte sich ein Bestand an Blättern, die sich bewährt haben und die ich immer wieder einsetze.

Das Workbook soll außerdem dazu motivieren, eigene individuell passende Materialien zu entwickeln und einzusetzen.

Und selbstverständlich lebt das Workbook davon, dass es sich immer weiter entwickelt, d.h. wer Wünsche zu bestimmten Themen hat, kann diese gerne an mich richten, ich setze sie in der nächsten Auflage so gut es geht um.

### Wozu ein Workbook?

---

Ich habe die Erfahrung gemacht, dass viele Coachees gerne mit „Arbeitsblättern“ zu tun haben und sie wirklich Spaß daran haben, sie auszufüllen und zu ergänzen. Für alle Kinästheten sind sie sogar ein Muss!

Zudem sind sie eine gute Basis, um sich auch zu Hause mit den Lerncoaching-Themen beschäftigen zu können.

Und für viele neue Coaches gibt es eine gewisse Sicherheit, den Coaching-Prozess auf diese Weise zu strukturieren und zu planen.

### Das Workbook ersetzt keine Ausbildung

---

Das Workbook orientiert sich an der Ausbildung zum Lerncoach nach den ILE-Prinzipien. Das heißt, es ist nach dem Lernerfolgspuzzle aufgebaut. Ausgebildete Lerncoaches kennen die Bedeutung des Materials und wissen es an der richtigen Stelle einzusetzen.









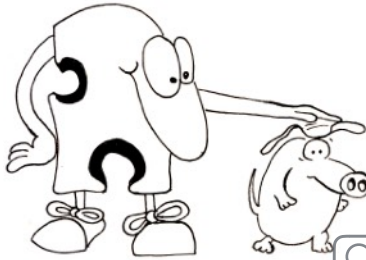

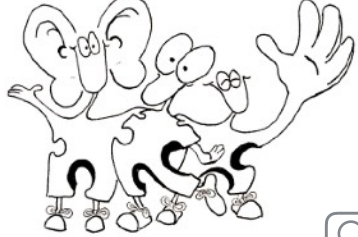







In Kombination mit dem Buch „Ich lern einfach“, das im Südwest-Verlag erschienen ist, bildet es eine gute Grundlage für das Lerncoaching.

Das Workbook unterstützt den Lerncoaching-Prozess, bestimmt aber nicht das Wesen des Coachings. Denn natürlich sind die gute Beziehung zwischen Coach und Coachee, das Gespräch, die gezielten Fragestellungen, die Intuition des Coachs und vor allem die gelungenen Coaching-Interventionen zentral für den Coaching-Erfolg.

In diesem Sinne wünsche ich allen viel Spaß beim Lerncoaching und der Verwendung der Materialien!

## Lernerfolgs-Puzzle (LEP):

Hier gilt das Ampel-Prinzip: Wenn alle Puzzle-Teile auf grün stehen, ist Lernerfolg leicht möglich! An den Teilen, die noch auf orange oder gar rot stehen kann gearbeitet werden, um einfacher, erfolgreicher und effektiver lernen zu können.

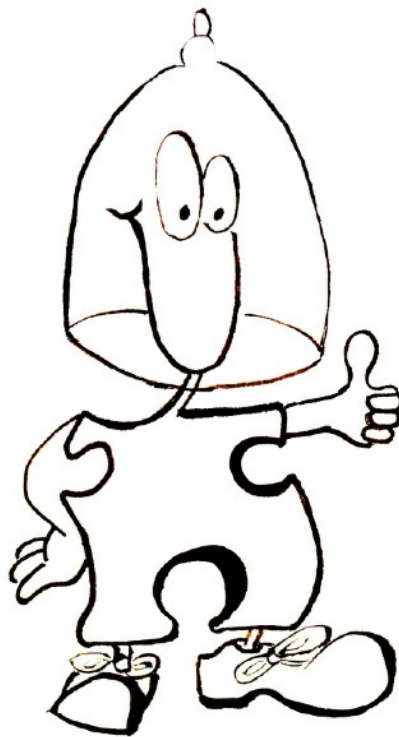
<b>SELBSTEINSCHÄTZUNG</b>  	<b>GEHIRN</b>  	<b>KONZENTRATION</b>  
<b>LERNORGANISATION</b>  	<b>MOTIVATION</b>  	<b>LERNSTRATEGIEN</b>  
<b>INNERE STÄRKE / RESSOURCEN</b>  	<b>FIT IN DIE PRÜFUNG</b>  	<b>SELBSTVERANTWORTUNG &amp; UNTERSTÜTZUNG</b>  

## Checkliste Vorgespräch

Was ist Lerncoaching / was nicht?	
Eigene Kurzvorstellung / Stichworte: seit wann Lerncoach - relevante Ausbildungen / Fortbildungen - warum als LC tätig - was ist mir wichtig beim Lerncoaching...	
Warum hier? (2-3 konkrete Beispiele nennen lassen): Elternsicht - Kinder-/Jugendlichen-Sicht Was ist der Anlass für das Lerncoaching?	
Was klappt schon besonders gut beim Lernen?	
Passen o.g. Themen zum Lerncoaching?	
Kurze Klärung, wie Lerncoaching abläuft / Stichworte:	
Setting (mit / ohne Eltern ...)	
Dauer / Häufigkeit / Abstand	
Coaching-Ort	
Investition je Stunde / wie zu begleichen?	
Sonstiges:	
Eindruck von Vorgespräch / Besonderheiten / Auffälligkeiten:	



# Konzentration



## WORTSALAT ZUR KONZENTRATION

In diesem Buchstabensalat haben sich einige der Stufen zur Konzentration versteckt. Findest du sie? Sie können von links nach rechts stehen, oder von oben nach unten oder auch quer. Zwischen zwei Worten sind keine Lücken (z.B. STÖRUNGENABSTELLEN). Male die Wörter an oder kringe sie ein.

STÖRUNGEN ABSTELLEN  
 GENAUIGKEIT  
 AUSDAUER  
 ANKER  
 ENTSPANNUNG  
 ABSCHOTTEN  
 GLAUB AN Dich

S	Z	T	E	N	T	S	P	A	N	N	U	N	G	E	R	I	N	W
R	T	I	U	D	P	P	H	I	D	K	A	D	P	R	U	E	Z	R
Z	O	Ö	P	G	L	A	U	B	A	N	D	I	C	H	L	R	G	H
I	P	H	R	W	Ü	H	A	H	G	K	G	D	K	L	S	W	J	J
G	E	N	A	U	I	G	K	E	I	T	F	S	E	H	A	S	F	R
Q	H	Ö	T	Q	N	F	F	K	E	Ö	E	T	K	J	D	G	A	T
D	J	I	G	A	K	G	J	P	G	N	S	H	T	Ö	G	J	F	Z
G	L	M	B	D	G	T	E	A	E	B	T	E	R	M	E	L	E	U
I	T	N	N	F	N	T	G	N	A	U	S	D	A	U	E	R	G	I
J	Z	R	W	G	K	E	F	K	J	K	G	K	U	U	S	Ö	T	O
A	B	S	C	H	O	T	T	E	N	M	H	H	M	E	T	M	H	R
L	I	Z	T	E	H	E	L	R	L	I	R	M	A	T	Z	U	E	E

## Konzentrations-Check:

- Ich habe die Türe geschlossen
- Ich habe das „Bitte nicht stören“-Schild aufgehängt
- Ich habe Fernseher und Computer ausgeschaltet
- Ich schalte das Handy auf stumm und lege es zur Seite
- Ich habe alles, was mich ablenken könnte, weggeräumt
- Ich habe nach der Schule zunächst eine Erholungspause gemacht
- Ich nehme meine Konzentrationshaltung ein
- Ich bringe meinen Körper in eine mittlere Spannung
- Ich habe eine Entspannungsübung gemacht
- Ich mache nur eine Sache gleichzeitig
- Ich lese Aufgabenstellungen genau
- Ich habe einen Konzentrationsanker und setze ihn ein, wenn ich ihn brauche
- Ich weiß, wie ich mich abschotte und nutze es, wenn ich es brauche
- Ich schicke ablenkende Gedanken ins Wartehäuschen oder an die Pinnwand
- Wenn ich mich ärgere oder wütend bin, lenke ich mich ab (Musik, Sport ... )
- Ich achte darauf, dass ich genügend Pausen mache
- Ich sage mir innerlich: ich kann mich gut konzentrieren!
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

## Eine ganz normale Woche in meinem Leben

Trage alles ein, was du tust: Essen, Sport, Hobby, Schule, frei, lernen, Freunde treffen .... . Verwende am besten verschiedene Farben für jede Aktivität.

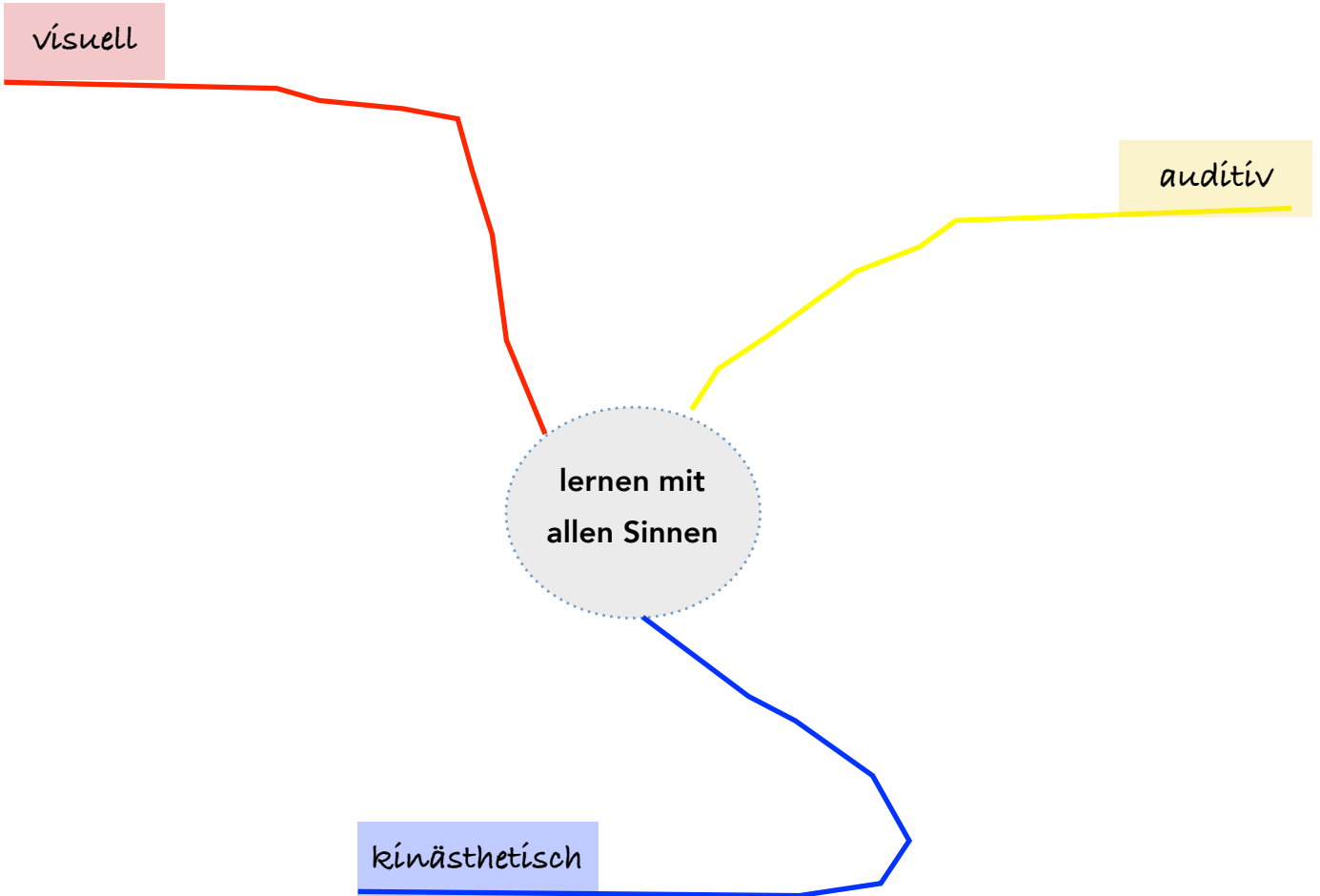
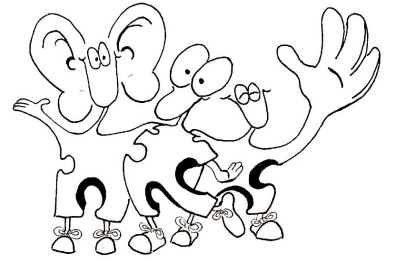
Uhrzeit	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
6-7							
7-8							
8-9							
9-10							
10-11							
11-12							
12-13							
13-14							
14-15							
15-16							
16-17							
17-18							
18-19							
19-20							
20-21							
21-22							
22-23							
23-24							
0-6							

## Checkliste „Lernen im Team“:

### Lernen im Team ist erfolgreich - wenn es gut geplant ist!

- Was kann ich im Team lernen? \_\_\_\_\_
- Für was lernen wir im Team? \_\_\_\_\_
- Wer kommt in das Lernteam? \_\_\_\_\_
- Wo lernen wir? \_\_\_\_\_
- Wann lernen wir? \_\_\_\_\_
- Wie lange lernen wir? \_\_\_\_\_
- Wie oft lernen wir? \_\_\_\_\_
- Wie genau läuft das Lernen ab? \_\_\_\_\_
- Welche Aufgaben genau machen wir? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- Welche Regeln gelten? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

## So setze ich alle Sinne ein:



## Visualisierungstraining:



**Beantworte folgende Fragen möglichst genau:**

? Was siehst du, wenn du aus dem Fenster deines Zimmers schaust?

---

? Was siehst du rechts neben der Türe zu deinem Zimmer?

---

? Wie sieht dein Kleiderschrank von innen aus?

---

? Wenn du vor dem Haus, in dem du wohnst, stehst: wie viele Fenster siehst du dann?

---

? Was hängt an der Wand über deinem Bett?

---

? Wie sieht dein Lieblingskleidungsstück aus?

---

## Wiederholen mit Lernspielen - DOMINO (Vorlage)

<b>+ rechnen</b>	<b>Differenz</b>
<b>Ergebnis - rechnen</b>	<b>multiplizieren</b>
<b>• rechnen</b>	<b>Quotient</b>
<b>Ergebnis ÷ rechnen</b>	<b>Summe</b>
<b>Ergebnis + rechnen</b>	<b>dividieren</b>
<b>÷ rechnen</b>	<b>subtrahieren</b>
<b>- rechnen</b>	<b>Produkt</b>
<b>Ergebnis • rechnen</b>	<b>addieren</b>



## Gehirngerechtes Vokabeln-Lernen I



Teile die Vokabeln in Pakete von 5-7 Worte auf. Lerne ein Paket nach dem anderen. Mach zwischen jedem Paket eine Pause von ein paar Minuten.

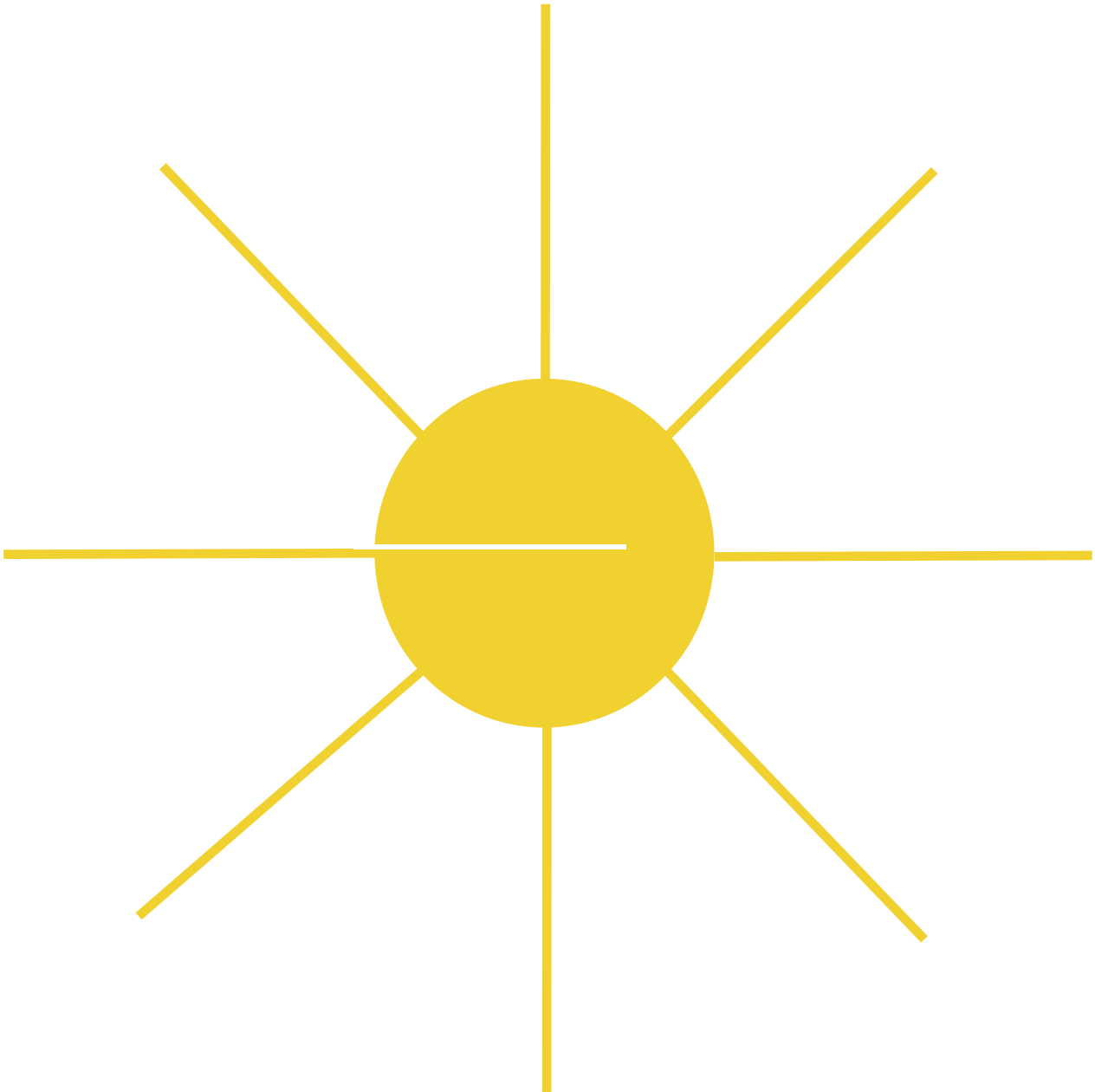
Die nächste Einheit aufgeteilt?

### Vokabeln mit allen Sinnen lernen! Kreuze an, was du bereits probiert hast

- ★ Vokabeln genau anschauen, dann Augen schließen   
(oder an eine weiße Wand schauen)
- ★ Vokabel auf eine innere Kinoleinwand schreiben (Besonderheiten in der Schreibweise dort markieren / Farbe der Vokabel einer bestimmten Wortart etc. zuordnen)
- ★ Bild oder Film von der Bedeutung der Vokabel auf der Kinoleinwand entstehen lassen
  
- ❖ Vokabel laut aussprechen
- ❖ Vokabel innerlich aussprechen
- ❖ Vokabeln vorsprechen lassen (z.B. vom Online-Dictionary LEOs)
- ❖ Vokabel-HippHopp: Rap mit den Vokabeln machen, die gelernt werden müssen (Musik ohne Text anmachen, sie rhythmisch sprechen)
  
- Vokabeln aufschreiben (per Hand besser als tippen)
- Vokabeln mit Finger in die Luft schreiben
- Eine passende Bewegung / Geste zur Vokabel machen
- Vokabel-Pantomime: Vokabel pantomimisch darstellen
- Vokabeln an einem konkreten Beispiel (eingefügt in einen Satz) lernen

## Stärken-Sonne

Schreibe in die Mitte der Sonne deinen Namen und an die Strahlen der Sonne die Stärken, die dir an dir ganz besonders wichtig sind:



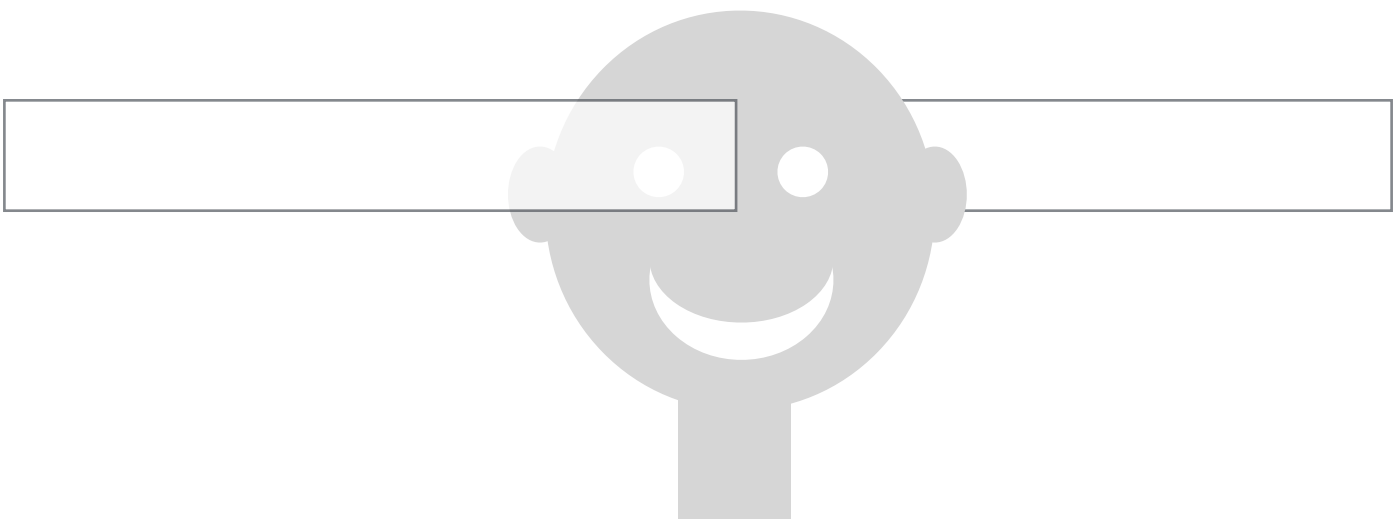
## Gedanken-Tausch

Was würde passieren, wenn du die negativen, hinderlichen Gedanken nicht mehr denken müsstest? Was würde sich verändern - für dich, für andere?

### Welche Gedanken möchtest du stattdessen denken?

Überlege dir mindestens 3 Gedanken, die dich unterstützen und die hilfreich sind.

Trage sie in den Gedanken-Ticker ein:



### Beispiele für unterstützende Gedanken

- Ich kann das lernen!
- Ich bin gut so wie ich bin!
- Ich kann zeigen was ich kann!
- Ich bin schlau!
- Ich gebe mein Bestes!
- Mein Wissen ist größer als ich denke!
- Ich erkenne meine Stärken!
- Ich kann gut überzeugen!
- Ich bin mutig!
- ...