



Jugend-Coach Axel Jagemann im Interview MIT BEGLEITUNG ZUM ERFOLG

Der Münchner Jugend-Coach Axel Jagemann (53) erklärt, wie es zu Lern- oder Motivations-Blockaden kommt, wie man sie durchbricht und wie man erfolgreich selbst gesetzte Ziele erreicht.



Warum werden aus guten Schülern schlechte?

Jagemann: „Weil die Lernmotivation abstirbt. Das ist meist eine persönliche Geschichte, die oft mit real erlebten oder empfundenen Ungerechtigkeiten zu tun hat. Schüler fühlen sich nicht wertgeschätzt oder gar gemobbt und die Schule wird zum Feindesland, das man bildlich gesprochen nur noch in geduckter Haltung betritt. In Gesprächen versuche ich herauszufinden, wann so etwas geschehen ist, und ich helfe den Schülern, bei der Aufarbeitung, damit die Vergangenheit nicht wie ein Gummiband das Fortkommen in der Gegenwart behindert.“

Klingt ein bisschen wie Psychotherapie.

Jagemann: „Nein, das ist Coaching sicher nicht. Ich habe auch keine Patienten, sondern Klienten. Es geht nur teilweise um Vergangenheitsbewältigung. Wichtiger ist es, nach vorne zu schauen und ein selbst gesetztes Ziel zu erreichen – in der Schule oder im Sport etwa. Ich biete dazu keine fertigen Lösungen, sondern ermuntere, selbst nach Wegen zu suchen. Es geht auch darum, dass Jugendliche ihren Wert erkennen und ihr Selbstbewusstsein aufbauen.“

Wann kommen Jugendliche zu Ihnen?

Jagemann: „Die meisten Jugendlichen befinden sich im Mittelmaß und wissen nicht, wie sie ihre Potenziale abrufen können. Einige sind in einer Krisensituation in der Schule und fürchten um den Abschluss oder sie wollen sich sportlich verbessern. Andere wollen ein bereits erreichtes hohes Niveau stabilisieren – zum Beispiel einen Einser-Abschluss machen oder eine sportliche Liga halten.“

Wie lange dauert Coaching?

Jagemann: „Bei einem Gespräch mit der Familie verschaffe ich mir einen Überblick über die Lebenssituation. Dann folgen zehn Einzelgespräche, zuerst im wöchentlichen Abstand, dann alle zwei bis drei Wochen. Zusätzlich zu den Gesprächen bekommen die Jugendlichen bestimmte Aufgaben gestellt, die sie ihrem Ziel näher bringen. Ein Persönlichkeitsprofil zeigt zudem Stärken und Schwächen auf, an denen die Jugendlichen arbeiten können.“

Was ist der häufigste Grund für (schulischen) Misserfolg?

Jagemann: „Ein Mangel an Wertschätzung, sowohl der eigenen Person wie auch anderen gegenüber. Sobald man sein Gegenüber besser verstehen kann, läuft vieles einfacher. Letztendlich läuft alles auf gegenseitiges Verständnis und Respekt hinaus. Damit ist es an unseren Schulen nicht immer besonders gut bestellt. Ich denke, Coaching sollte fester Bestandteil des Bildungssystems werden.“

Herr Jagemann, danke für das Gespräch.

Mehr Infos zum Thema unter jugendcoach-jagemann.de.



Das sagen Jugendliche und Eltern zum Coaching:

Mutter:

„Sie sind der Einzige, der wirklich an sie rangekommen ist und auf den sie hört.“

Mutter:

„Ich finde es ganz toll, dass Sie Jugendcoaching machen, denn das ist genau das, was unsere Jugendlichen brauchen, auch zum Wohle unserer Gesellschaft.“

Vater:

„Das Leben von Andreas hat sich innerhalb kurzer Zeit ganz dramatisch zurück zum Positiven gewendet.“

Mutter eines Förderschülers:

„Dass er schlussendlich den Quali geschafft hat, ist wirklich ein Erfolg, an dem sein Coach aktiv beteiligt war und der ihm Mut macht, weitere Herausforderungen anzugehen.“

13-jähriger:

„Mit Kritik kann ich jetzt besser umgehen und bin auch weniger aggressiv.“

17-jähriger:

„Das Coaching war für mich eine unglaublich wertvolle Erfahrung, in relativ wenig Zeit habe ich viel gelernt und viel an mir verändert!“

17-jähriger:

„Ich gebe nicht mehr sofort auf, sondern suche nach einer Lösung.“

17-jährige:

„Das Coaching hat mir dabei geholfen, mich in der Schule und insgesamt besser konzentrieren zu können.“

17-jährige:

„Das Coaching war für mich das interessanteste Training, was es überhaupt gibt in dieser Welt.“





COACHING - BEGLEITUNG UND HILFE

Wie Eltern helfen können und sollen

Eigenständigkeit als Voraussetzung der Ausbildungsreife

Ausbildungsreife setzt Selbständigkeit voraus. Doch die kommt nicht von allein, sie muss in der Pubertät – dem Zeitraum der Selbstfindung – erworben werden. Das ist in den meisten Familien keine leichte Zeit. Denn die Vorstellungen von Eltern und Kindern gehen oft auseinander: Während Jugendliche Selbständigkeit gern über das Recht auf abendliches Ausgehen definieren, mahnen die Eltern zu Pflichten: im Haushalt oder beim selbständigen Lernen. Die Lösung des Konflikts: Wer Rechte beansprucht, muss Pflichten einhalten. Simples Beispiel: Die Jugendreise an Spaniens Partystrand gibt's gegen die eigenverantwortliche Übernahme des ständigen Katzenklo-Dienstes.

Loslassen können

Für Eltern ist es in aller Regel schwer, loszulassen. Das ist ganz normal, denn sie machen sich eben Sorgen. Doch zuviel Behütung ist einer gesunden Entwicklung nicht förderlich. Eltern sollten daher ihren Kindern Mut machen, eigene Entscheidungen zu treffen und sie bei der Umsetzung unterstützen. Zum Beispiel bei der Einrichtung und Möblierung des eigenen Zimmers. Wichtig für Eltern: Rückhalt für die Kinder sein und sich als Vertrauensperson anbieten.

Verantwortung übertragen

Eltern sollten ihren Kindern nicht alle Aufgaben abnehmen, sondern ihnen Stück für Stück Verantwortungsbereiche im Haushalt übertragen (Abspülen, Staubsaugen, Einkaufen). Wichtig: Die Aufgaben sollten zunächst nicht zu groß sein, aber sie müssen regelmäßig und sorgfältig erledigt werden. Auch der Alltag sollte immer mehr selbst organisiert werden: Schulmaterial einkaufen oder ohne Hilfe einen Arzttermin vereinbaren.

Beistand in schlechten Zeiten

Was Eltern tun können, wenn's mit der Bewerbung nicht sofort klappen will

Die Schule ist geschafft, die Bewerbungsmappe ist ordentlich erstellt, doch dann hagelt es Absagen. Das kann schnell zu einer echten Krise führen – für Jugendliche wie Eltern. Die sind dann als Beistand gefragt, müssen ermutigen und Hilfemöglichkeiten aufzeigen. Wichtig zu wissen, wenn schon der Herbst naht: Zwar beginnt das Ausbildungsjahr zum 1. September, allerdings gibt es für gewöhnlich bis in den Dezember noch unbesetzte Stellen. Es gibt also durchaus noch Chancen, einen Ausbildungsplatz zu finden.

Daneben sollte unbedingt gemeinsam ein Termin bei der Berufsberatung vereinbart werden. Hier gibt es nicht nur freie Ausbildungsplätze sondern auch verschiedene Möglichkeiten der qualifizierten Vorbereitung auf eine Ausbildung. Die wichtigsten sind:

Berufsgrundbildungsjahr (BGJ):

Das BGJ wird an einer berufsbildenden Schule durchgeführt und kann nur in bestimmten Berufsfeldern, beispielsweise Hauswirtschaft oder Metalltechnik, absolviert werden. In diesem Berufsfeld wird dann eine Grundbildung vermittelt, die in einigen Bundesländern an eine duale Ausbildung angerechnet werden kann.



info

Kleiner Facebook-Knigge

Bevor die Bewerbungsmappe (ob in gedruckter Form oder per pdf bei einer Online-Bewerbung) versendet wird, sollte unbedingt überprüft werden, wie man im Internet präsent ist. Denn die Personalchefs werfen heute schon mal einen Blick hinein, um sich per Mausclick einen Überblick zu verschaffen. Wer Social Media wie facebook, 123people oder ähnliche Einrichtungen nutzt, sollte sicherstellen, dass seine eigenen Einträge dort nur für Berechtigte einsehbar sind, wenn sie zu viel Privates enthalten. Gegen einen seriösen Netzauftritt spricht dagegen natürlich nichts - im Gegenteil, damit kann man sich eventuell prima als engagierter und kommunikativer Mensch darstellen. Aber nicht nur was man selbst über sich ins Netz stellt (Vorsicht Partyfotos!) sollte daraufhin überprüft werden, ob es „bewerbungstauglich“ ist. Manchmal findet man sich selber auch auf öffentlich zugänglichen Seiten anderer. Also am besten einmal den eigenen Namen googeln und schauen, wo er überall auftaucht. Eventuell können so peinliche Spuren im Netz noch rechtzeitig beseitigt werden.

Berufsvorbereitende Bildungsmaßnahme (BvB):

Eine BvB wird ausschließlich durch die Berufsberatung der Agenturen für Arbeit vermittelt und dauert in der Regel zehn Monate. In den Lehrgängen wird auf die individuellen Bedürfnisse der Teilnehmer eingegangen. Dazu gehören unter anderem die Vermittlung beruflicher Grundfertigkeiten oder auch Betriebspraktika.

Einstiegsqualifizierung (EQ):

Bei der EQ handelt es sich um ein sechs- bis zwölfmonatiges Langzeitpraktikum, das auch vergütet wird. Jugendliche lernen dabei in einem Betrieb Tätigkeiten kennen, die Teil eines Ausbildungsberufs sind, und besuchen meist auch die Berufsschule. Wichtig ist, dass der Praktikumsbetrieb auch als EQ-Betrieb bei der Agentur für Arbeit gelistet ist. Die Bausteine der EQ können für eine spätere Ausbildung anerkannt werden.

Professionelles Coaching

Manchmal sind Ratgeber und Begleiter von außen besser

Wenn die Vorstellungen von Eltern und Kindern über die eigenverantwortliche Lebensführung oder die Zukunftsgestaltung zu weit auseinandergehen oder wenn Jugendliche Defizite haben (mangelndes Selbstbewusstsein), bei denen die Eltern nicht genügend helfen können, dann kann ein professionelles Jugendcoaching sinnvoll sein. Auch wer hochgesteckte Ziele verfolgt, die viel Einsatz fordern, kann sich damit besser motivieren, damit er später durchhält und sich das Leben leichter macht. In der Wirtschaft und im Sport ist Coaching seit Jahrzehnten gängige Praxis, kaum ein Top-Manager oder Spitzensportler kommt ohne aus. Jetzt gibt es das Projekt Jugendcoaching (www.projekt-jugendcoaching.de), das nach dem Motto „Nur wer fördert, darf fordern“ die deutsche Jugend zukunftsfit machen will.

Für jede Situation

Coaching ist keine Therapie (vergangenheitsorientiert), kein Mentoring (Weitergabe von Erfahrungen) und keine Nachhilfe oder Beratung (fertige Lösungen). Hier geht es um Weiterentwicklung der Persönlichkeit, sei es, um aus einer Krise herauszukommen, dem Mittelmaß zu entkommen oder eine Spitzenposition dauerhaft zu stabilisieren. Dazu lernen Jugendliche, sich selbst aus einer anderen Perspektive zu betrachten, um neue Handlungsmöglichkeiten zu entdecken, Motivation für neue Ziele zu entwickeln und die Potenziale zu erforschen, die in ihnen stecken.

Effektiver werden

Das alles führt zu einer Steigerung der Effizienz: beim Lernen, bei der Selbstorganisation, im Umgang mit anderen und beim Verfolgen selbstgesteckter Ziele. Der Weg dorthin führt über Einzelgespräche und Aufgabenstellungen, die zwischen den Treffen gelöst werden. Oft wird Jugendcoaching als Schlüsselfaktor bei Problemlösungen gesehen, der weitere klärende Prozesse in Gang setzt.