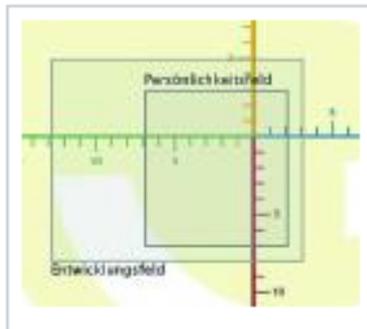


14.02.2011 - 13:03 Uhr



## Vertrauen ist der Schlüssel

### Jugendcoaching: So ist es den drei Jugendlichen inzwischen ergangen



Terrys key4you-Auswertung: Positiv ist, dass das Entwicklungsfeld (zeigt an, welche Kompetenzen bereits entwickelt worden sind), größer ist als das Persönlichkeitsfeld. Seine „schulische Unlust“ spiegelt sich darin wieder, dass der für die Schule besonders wichtige rechte obere Quadrant am schwächsten entwickelt ist. (Foto: Grafik: Jagemann)

Im letzten Artikel ging es um die Bestandsaufnahme: Ziele, Probleme, Persönlichkeitstyp und soziale Kompetenzen der drei Jugendlichen standen im Mittelpunkt. Die Klärung dieser Fakten ist wichtig, reicht aber für den Erfolg eines JugendCoachings nicht aus.

Die entscheidende Grundlage eines erfolgreichen JugendCoachings besteht in der vertrauensvollen Beziehung zwischen dem Jugendlichen und dem Coach. Der Coach begegnet dem Jugendlichen in einer persönlich-wertschätzenden Art und auf Augenhöhe, nicht als allwissender Erwachsener. Auf dieser Basis fällt es den jungen Menschen leicht, sich zu öffnen und auch sehr persönliche Fragen, in einer durch Verschwiegenheitspflicht geschützten Atmosphäre, anzusprechen. Diese „inneren“ Themen beinhalten Minderwert, Aussehen, Freundschaften, Verletzungen, Sinn des Lebens u.a.

So ist es den drei Jugendlichen inzwischen ergangen!

Carolin B. (18 Jahre, 13. Klasse Gymnasium; bisher 5 Treffen):

Carolin steckt mitten in den letzten Prüfungen, bevor im März das Abitur beginnt. Ihre Beziehung zu Axel Jagemann als JugendCoach ist vertrauensvoll. Dies zeigt sich u.a. darin, dass während der mit viel Humor angereicherten Treffen auch sehr persönliche Fragen angesprochen werden.

Ihre Lernmotivation empfindet sie noch als schwankend. Fortschritte gibt es im Bereich ‚Aufschieberitis‘. Carolin hat damit begonnen, einige Bereiche ihres Lebens bewusst zu verändern. Sie geht durchschnittlich eine Stunde früher schlafen und treibt zwei bis drei Mal pro Woche Sport, statt früher ein Mal. Dadurch verfügt sie über mehr Energie und kann Aufgaben jetzt entschlossener anpacken – und, Dank des ebenfalls gestiegenen Durchhaltevermögens, besser zu Ende bringen.

Ein weiteres Thema waren Carolins Werte. Ganz oben stehen bei ihr Natürlichkeit, Organisationstalent, Verantwortungsbewusstsein, Freundlichkeit und Humor. Da unsere Werte starken Einfluss auf unsere Entscheidungen und unsere Motivation ausüben, war es wichtig für Carolin, sich zunächst bewusst zu machen, was ihr wertvoll ist. Wenn es ihr nun gelingt, ihre schulischen, beruflichen und persönlichen Ziele mit ihren Werten zu verknüpfen, wird sich ihre Motivation dauerhaft erhöhen.

Die Sicht des JugendCoaches: Carolin liegt auf einem guten Kurs. Sie übernimmt zunehmend Verantwortung für ihr Leben. Die nächsten Monate werden für sie mehrfach spannend: Abitur, JugendCoaching und Planung ihrer Zukunft.

Carolin: „Durch das Coaching habe ich gelernt meine Umgebung viel bewusster wahrzunehmen und konnte somit durch die kleinen Ziele, die ich mir im Laufe der Treffen gesteckt hatte, meine Lebensweise verändern, um an meine großen Ziele heranzukommen. Es waren die kleinen Dinge, die mich bestärkt hatten.“

Martin S. (16 Jahre, 9. Klasse einer Haupt-/Förderschule zur Sprachförderung, bisher 4 Treffen):

Martin hat noch einige Monate bis zu seiner Quali-Prüfung. Nach eigenen Aussagen verbringt er auf seinem langen Schulweg und zu Hause ca. 5-6 Stunden am Tag mit elektronischen Spielen, Internet und Fernsehen. Sein Vertrauen zum JugendCoach nimmt weiter zu. Neben der gemeinsamen Arbeit gibt es während der Treffen viel zu Lachen.

Seine Lernmotivation ist leicht angestiegen. Seit dem 3. Treffen schreibt er seine Hausaufgaben regelmäßig auf (nicht mehr nur sporadisch) und erledigt auch etwas mehr von ihnen. Sein Teilziel „30 Minuten lernen am Tag“ (statt 0 Minuten) hat er im ersten Anlauf nicht geschafft. Der zweite Versuch läuft gerade: 30 Minuten weniger an elektronischen Spielen pro Tag und dafür 30 Minuten lernen.“

Es ist ihm gelungen, seine Aufmerksamkeit in einigen Hauptfächern leicht zu steigern. Bisher hatte er den für den Quali wichtigen Fächern im Unterricht am wenigsten Aufmerksamkeit geschenkt. Nachdem eine Statistik an den Tag brachte, dass er in den Fächern, in denen er im Unterricht gut aufpasst auch bessere Noten erzielt, zeigt er mehr Motivation, auch die weniger geliebten Fächer aufmerksamer zu verfolgen.

Mit dem Durchhaltevermögen steht er noch auf Kriegsfuß, aber er versteht inzwischen besser, dass er hier gezielt an sich arbeiten muss. Seine Kritikstabilität ist gestiegen. Dies zeigt sich u.a. daran, dass er den Hinweis: „Bitte sprich etwas langsamer und deutlicher“, gut annehmen konnte.

Die Sicht des JugendCoaches: Martin ist bereit sich zu verändern und hat erste Fortschritte erzielt. Für ihn ist es weiterhin wichtig, an seinem Selbstwert, seiner Lernmotivation und seinem Durchhaltevermögen zu arbeiten. Wenn er sich ernsthaft bemüht, hat er noch Chancen, den Quali zu schaffen.

Martin: „Mir gelingt es jetzt, mehr Hausaufgaben zu machen als vorher. Durch das JugendCoaching bin ich selbstbewusster geworden.“

Terry P. (14 Jahre, 9. Klasse Realschule, bisher 3 Treffen):

Terry, befindet sich in einer schwierigen schulischen Situation, da er im Halbjahreszeugnis einmal die Note 6 und zwei Mal die Note 5 erwartet. Seine Lernmotivation ist zwar bereits angestiegen, hat aber noch deutlich Luft nach oben. Er hat dem JugendCoach von Anfang großes Vertrauen entgegengebracht und zeigt sich für sein Alter recht selbstbewusst.

Terry lebt in zwei Welten: Einerseits seine Freizeit, in der er mit Begeisterung Sport treibt und sich mit Freunden trifft, und andererseits die Schule, die er sehr ungern besucht und für die er kaum Motivation aufbringt. Seine Begeisterung für die Schule wurde zum ersten Mal stark gedämpft, als seine Lehrerin in der 4. Klasse ihm direkt sagte, dass er den Übertritt auf die Realschule nicht schaffen werde. Aktuell empfindet Terry seinen Klassenlehrer als „ungerecht“. Er sieht einen der Gründe für seine schlechten Noten in der schwierigen Beziehung zu ihm.

Nachdem Terry die Schule als Zwang einschätzt, überraschen seine schlechten Noten kaum. Was kann er tun? Als ersten Fortschritt hat er seinen Schreibtisch aufgeräumt und er testet, ob weniger Musik hören ihm beim Lernen hilft. Außerdem arbeitet er daran, seine Aufmerksamkeit im Unterricht zu steigern.

Die Sicht des JugendCoaches: Der wichtigste Schritt für Terry wird sein, die in der Schule erlebte und gefühlte Ungerechtigkeit zu überwinden und den Hass auf einen speziellen Lehrer abzulegen. Er arbeitet daran, den Lehrkräften durch die er sich verletzt fühlt, zu verzeihen. Wenn ihm das gelingt, sollten sich seine Lernmotivation und seine Noten deutlich verbessern.

Zwischenstand der drei JugendCoachings:

Jeder der drei Jugendlichen hat erste Fortschritte erzielt. Aber das sollte erst der Anfang sein. Sie lernen zu verstehen, dass große Veränderungen meistens nicht in einem Moment erreicht werden, sondern oft durch mehrere praktische Schritte und durch die Veränderung von inneren Einstellungen und Haltungen. Wenn zusätzlich noch das Durchhaltevermögen wächst, sollten alle drei JugendCoachings erfolgreich verlaufen.

Wichtige Schlüssel für nachhaltige Veränderung sind eine gesteigerte Aufmerksamkeit und ein bewussterer Umgang mit sich selbst und mit anderen – daran arbeiten alle drei.

Weitere Information zu JugendCoaching und zu Axel Jagemann finden Sie unter [www.jugendcoach-jagemann.de](http://www.jugendcoach-jagemann.de)

Die Sicht des JugendCoaches: Der wichtigste Schritt für Terry wird sein, die in der Schule erlebte und gefühlte Ungerechtigkeit zu überwinden und den Hass auf einen speziellen Lehrer abzulegen. Er arbeitet daran, den Lehrkräften durch die er sich verletzt fühlt, zu verzeihen. Wenn ihm das gelingt, sollten sich seine Lernmotivation und seine Noten deutlich verbessern.

Zwischenstand der drei JugendCoachings:

Jeder der drei Jugendlichen hat erste Fortschritte erzielt. Aber das sollte erst der Anfang sein. Sie lernen zu verstehen, dass große Veränderungen meistens nicht in einem Moment erreicht werden, sondern oft durch mehrere praktische Schritte und durch die Veränderung von inneren Einstellungen und Haltungen. Wenn zusätzlich noch das Durchhaltevermögen wächst, sollten alle drei JugendCoachings erfolgreich verlaufen.

Wichtige Schlüssel für nachhaltige Veränderung sind eine gesteigerte Aufmerksamkeit und ein bewussterer Umgang mit sich selbst und mit anderen – daran arbeiten alle drei.

Weitere Information zu JugendCoaching und zu Axel Jagemann finden Sie unter [www.jugendcoach-jagemann.de](http://www.jugendcoach-jagemann.de)