

14.03.2011 - 14:57 Uhr



## Fortschritte bei den Jugendlichen

### Bewusst Denken und Handeln überwindet negative Gewohnheiten



Martins Lernmotivation ist gestiegen. Axel Jagemann glaubt, dass der Schüler jetzt realistische Aussichten hat, den Quali zu bestehen. (Foto: bb)

Im Coaching dreht sich Vieles um den bewussten Umgang mit uns selbst. Unser Denken und Handeln, unserer größten Hoffnungen und tiefsten Befürchtungen werden zumeist durch bestimmte Umstände und Ereignisse in der Kindheit geprägt. Als Kind verfügt man nicht über die Möglichkeiten, auf überfordernde Erlebnisse angemessen zu reagieren. Wenn diese Kinder dann zu Jugendlichen und Erwachsenen geworden sind, verhalten sie sich oft immer noch so, wie sie es sich als Kind angewöhnt haben.



Hier setzt die verändernde Kraft von JugendCoaching an. Wenn einem Jugendlichen bewusst wird, dass er sich heute dazu entschließen kann, anders zu denken bzw. zu handeln als früher, kann er sich von seiner passiven „Opferrolle“ trennen, und seine Denkweise und Gewohnheiten bewusst beobachten, bewerten und bei Bedarf verändern.

Ein JugendCoaching-Vortrag mit Axel Jagemann wird für interessierte Werbe-Spiegel-Leser in den nächsten Wochen angeboten (Foto: privat)



Terrys DNLA-Analyse „Soziale Kompetenz“ („Schwarz“ bedeutet „Potenziale schwach entwickelt“; „Grün“ bedeutet „Potenziale ok/gut entwickelt“) (Foto: pi)

## Was hat sich bei den drei JugendCoachings inzwischen getan?

**Carolin B.** (18 Jahre, 13. Klasse Gymnasium; bisher 6 Treffen)

Bis Ende März steckt Carolin in ihren Abiturprüfungen. Deswegen haben wir nach dem 6. Treffen eine Coaching-Pause eingelegt. Das Coaching soll sie ja unterstützen und nicht vom Lernen abhalten. Einer der Vorteile von JugendCoaching liegt in der Flexibilität: Das Coaching kann unkompliziert an die aktuelle Lebenssituation angepasst werden.

Ihre Lernmotivation ist seit Beginn des Coachings mit Schwankungen gestiegen. Auch in den Bereichen ‚Aufschieberitis‘, Einsatzfreude und verfügbare Kraftreserven spürt sie Fortschritte. Diese verdankt sie überwiegend ihrem bewussteren Umgang mit sich selbst und mit ihrer Zeit: mehr Sport, weniger Facebook-Aktivitäten u.a.

Carolin kämpfte immer wieder mit einer unerklärlichen und demotivierenden Unzufriedenheit. Durch ihre Offenheit darüber zu sprechen und durch gezielte Fragen hat sie erkannt, dass sie sich im Alltag viele Ziele zu hoch (Perfektionismus) und zu unkonkret setzt. Nachher ist sie dann unzufrieden mit sich selbst und mit den erzielten Ergebnissen. Diese Erkenntnis wirkt auf den ersten Blick nicht weltbewegend, aber sie kann ihre Lebensqualität, ihre emotionale Grundhaltung sowie ihre (Lern-) Motivation deutlich erhöhen. Sie arbeitet jetzt daran, sich realistischere und konkretere Ziele zu stecken.

**Die Sicht des JugendCoaches:** Carolin hat gute Fortschritte gemacht. Der veränderte Umgang mit Zielen und Perfektionismus besitzt das Potenzial ihr Leben nachhaltig positiv zu beeinflussen.

**Carolin:** „Im Verlauf des 6. Treffens sind wir auf einen entscheidenden Punkt in meinem Leben gekommen, an dem (nach meinen Abiturprüfungen) weiter gearbeitet wird.“

**Martin S.** (17 Jahre, 9. Klasse Haupt-/Förderschule zur Sprachförderung, bisher 5 Treffen)

Martins Zwischenzeugnis weist einen Durchschnitt von 2,66 bei den Quali-Noten aus. Notwendig zum Bestehen ist ein Schnitt von 3,0. Damit hat er etwas besser abgeschnitten als erwartet, und das, obwohl er neben den Hausaufgaben bisher nur einige Minuten täglich lernt. Seine Lernmotivation ist weiter gestiegen. Seinem Ziel „30 Minuten Lernen pro Tag“ kommt er in kleinen Schritten näher. Inzwischen hat er von sich aus das Ziel auf 60 Minuten pro Tag erhöht.

Martin hat sich aus eigener Initiative heraus höhere Ziele für das Jahreszeugnis und die Quali-Prüfung gesteckt. Ein gesunder Ehrgeiz hat ihn erfasst. Er spürt, dass weit mehr in ihm steckt, als er und andere bisher vermutet haben. Außerdem hat er festgestellt, dass er im Bereich Schule und Lernen seine wichtigsten Werte (Zuverlässigkeit und Verantwortung) zu wenig gelebt hat. Jetzt möchte er sich auch in diesem Lebensbereich so verhalten, dass er mit seinen Werten im Einklang steht.

Nach eigener Einschätzung konnte er Durchhaltevermögen und Kritikstabilität verbessern. Auch beim Auftreten spürt er Fortschritte, da er sich seines (Selbst-) Wertes bewusster geworden ist. Seine vertrauensvolle Beziehung zum Jugendcoach kann man aus seiner Bemerkung: „Man merkt, dass Du mich magst!“ heraushören.

**Die Sicht des JugendCoaches:** In Martin hat ein gesunder Prozess begonnen. Er hat jetzt realistische Aussichten, den Quali zu bestehen. Wenn er Eigenverantwortung und Motivation beim Lernen weiter steigern kann, sollte der Notendurchschnitt besser ausfallen, als zu Beginn des Coachings zu erwarten war. Dass er sich jetzt mehr zutraut, ist vielleicht der wichtigste Fortschritt für sein Leben.

**Vater von Martin:** „Martin setzt sich jetzt klarere Ziele in Bezug auf den Quali und er ist beim Lernen motivierter.“

**Terry P.** (14 Jahre, 9. Klasse Realschule, bisher 5 Treffen):

Terrys Halbjahreszeugnis fiel noch etwas schlechter aus als erwartet: 2x Note 6 und 2x Note 5. In puncto Lernmotivation hat er seit Coaching-Beginn etwas zugelegt. Er muss in diesem Bereich aber noch deutlich mehr Eigeninitiative entwickeln. Dazu gehört, dass Terry die Schulstunden jetzt mit mehr Aufmerksamkeit verfolgt und dabei versucht, das Schwätzen deutlich einzuschränken. Sein Selbstbewusstsein hat spürbar zugenommen und er übernimmt in verschiedenen Lebensbereichen bewusst mehr Verantwortung für sein Leben.

Ein zentraler Punkt für Terry wird sein, ob er es schafft, einem Lehrer den er nach eigener Aussage hasst, Schritt für Schritt innerlich zu verzeihen. Solange der Hass in ihm aktiv bleibt, ist eine dauerhafte Verbesserung der Noten kaum zu erwarten. Dieser Hass bindet seine Gedanken und Gefühle und er kostet Energie und Konzentration. Wenn er die Schule folglich als „Feindesland“ empfindet, geht es für ihn mehr ums „emotionale Überleben“ als um hohe Motivation und gute Leistungen. Terry hat hier erste Schritte gemacht und empfindet eine leichte Verbesserung.

Wenn ein 14-Jähriger zum deutlich älteren JugendCoach sagt: „Heute bist Du aber gut drauf!“, dann spricht das für ein freundschaftliches Verhältnis – dies stellt eine ideale Grundlage für ein erfolgreiches Coaching dar.



Terrys DNLA-Analyse „Soziale Kompetenz“ („Schwarz“ bedeutet „Potenziale schwach entwickelt“; „Grün“ bedeutet „Potenziale ok/gut entwickelt“) (Foto: pi)

**Die Sicht des JugendCoaches:** Terry ist sich einiger wichtiger Dinge in seinem Leben bewusst geworden, an denen er mit zunehmenden Eifer innerlich und äußerlich arbeitet. Die spannende Frage ist, ob er die Veränderungen so zügig umsetzen kann, dass er das Klassenziel noch schafft, was ihm auch wegen der Freundschaften in der Klasse sehr wichtig wäre. Wenn er sich das Verzeihen als Lebenseinstellung angewöhnt, ist er für die Zukunft gut gerüstet.

**Terry:** Ich gehe gern zum Jugendcoaching, weil ich mit Axel über alles reden kann und er mir hilft mit meinen Problemen fertig zu werden. Auch wenn ich die Sachen vergesse, die ich aufbekomme, wird mir nicht gleich die Hölle heiß gemacht wie z.B. in der Schule. Ich habe ein gutes Gefühl, dass es mir helfen wird mit dem Schulstress klar zu kommen.“

### Der Zwischenstand der drei JugendCoachings

Die drei Coachings gehen jetzt in die 2. Hälfte. Hier entscheiden Motivation und Durchhaltevermögen über den Erfolg.

Der nächste Teil der JugendCoaching-Doku erscheint Mitte April.

Räumlichkeiten für JugendCoaching-Vorträge gesucht:  
Tel. 089/89223799 - Axel Jagemann

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