

[Hier geht es zur Anmeldung.](#)

WORKSHOPS LERNCOACHING

Deine Leistungen in der Schule sind nicht so, wie du dir das vorstellst – und das, obwohl du eigentlich motiviert bist und gerne besser in der Schule wärst?

Dafür kann es verschiedene Gründe geben, wie z.B.

- Du lernst viel und gut strukturiert, aber vor der Klasse und/oder in Prüfungssituationen passiert es immer wieder, dass du **Herzklopfen**, einen **roten Kopf** oder einen **Blackout** bekommst und du merkst, dass du das, was du eigentlich kannst, in dem Augenblick nicht abrufen kannst.



- **Modul: Nervosität und Angst vor Prüfungen**
Beachte bei der Anmeldung: Aufregung vor Klassenarbeiten ist normal und bis zu einem gewissen Punkt sogar hilfreich. Dieses Modul ist für dich geeignet, wenn du trotz guter Vorbereitung und einer sicheren Beherrschung verschiedener Lernstrategien starke Angstgefühle entwickelst, die dich komplett blockieren.

Oder du **zweifelst grundsätzlich an dir selbst** und deinen Fähigkeiten?

- **Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen**
Du bewunderst andere, weil ihnen alles leicht zu fallen scheint und bei einem inneren Vergleich mit ihnen schneidest du in deiner eigenen Wahrnehmung immer schlechter ab als sie. Bei Herausforderungen zweifelst du eigentlich immer daran, erfolgreich zu sein.

- Du weißt, dass du mehr und regelmäßiger für die Schule arbeiten müsstest, aber irgendwie kommt immer etwas dazwischen – von der Fliege an der Wand bis zu den 395 Nachrichten im Klassenchat. Du **schaffst es nicht, dich zum konzentrierten Lernen zu motivieren** und das ärgert dich!



- **Modul: Steigerung der Eigenmotivation**
Beachte bei der Anmeldung: Die Grundmotivation zur Veränderung der aktuellen Situation musst du mitbringen. Dieses Modul ist für dich geeignet, wenn du von dir aus etwas ändern möchtest und dir eine erfolgreichere Lernzukunft wünschst. Es werden einzelne Schritte vorgestellt, die dazu dienen sollen, diese Anfangsmotivation aufrecht zu halten und bei der Umsetzung zu helfen.

- Du lernst viel für die Schule, aber oft weißt du nicht, wo du anfangen sollst und wie du dein **Lernen so strukturieren** sollst, dass es auch wirklich etwas bringt. Es kommt dir vor wie ein riesiger Berg, den du in Flipflops besteigen sollst.



- **Lernstrategien und Zeitmanagement**
Beachte bei der Anmeldung: Dir fehlt es nicht an Fleiß und Lernbereitschaft, aber die Art und Weise, wie du lernst und dich vorbereitest, zeigt nicht die gewünschten Erfolge.
In diesem Workshop geht es darum, deinem Lernen einen guten Rahmen und eine gute Struktur zu geben, um dein Lernen methodisch effektiv zu gestalten und gut und sinnvoll zu planen.

Wenn du dich in einer dieser Szenarien wiedererkennst und **DU** (nicht deine Eltern oder deine Lehrer*innen) mit dieser Situation unzufrieden bist und tatsächlich etwas ändern möchtest, dann melde dich bei uns.

Wir können dir das Lernen nicht abnehmen und dir keine Fähigkeiten vermitteln, die du nicht hast, aber die Workshops bieten dir verschiedene Ideen an, wie du dein Lernen in Zukunft vielleicht anders gestalten kannst.

Dabei gehen wir folgendermaßen vor:

In ca. 3-5 Gruppentreffen von 70-80 Minuten (jeweils 1 Mal pro Woche in einer STUDIO Stunde und einem Teil der anschließenden Mittagspause) stellen wir Ideen und Strategien vor, die dir bei deinem Problem helfen können. Du musst die Bereitschaft mitbringen, ernsthaft etwas ändern zu wollen und dich mit anderen auszutauschen, um gemeinsam über mögliche Lösungen nachzudenken. Umsetzen musst du diese Ideen dann in der Praxis später alleine, aber die Treffen in der Gruppe und der gegenseitige Austausch können dich dabei unterstützen. Die Ideen aus den Gruppentreffen kannst du dann im Schulalltag und zu Hause ausprobieren. Nach Abschluss der Gruppentreffen hast du eine Menge an Ideen, die dich bei deinem selbstorganisierten Lernen im Alltag unterstützen können.

Nach 3-4 Wochen gibt es ein erneutes Treffen, in dem jeder von seinen/ihren Fortschritten und Rückschritten berichten kann und es gibt vielleicht von den anderen noch weitere Ideen und Impulse, wie du es schaffst, am Ball zu bleiben.

Hier geht es zur Anmeldung:

https://www.liebfrauenschule-muelhausen.de/fileadmin/user_upload/Liebfrauenschule/PDFs/Anmeldung_Workshop_Lerncoaching.pdf