

# Inhalt

## Teil 1

### Theoretische Aspekte für ein Grundverständnis

#### Kapitel 1

**Definitorisches zum Begriff Lerncoaching** 12

#### Kapitel 2

**Der personale Faktor** 18

#### Kapitel 3

**Metatheoretische Aspekte:  
Systemische Perspektiven und Konstruktivismus** 24

3.1 Die Personale Systemtheorie 24

3.2 Konstruktivismus 28

3.3 Grundbegriffe Systemik 30

3.3.1 Kontext 30

3.3.2 Die Konstruktion von Wirklichkeit 31

3.3.3 Narration: Wirklichkeit entsteht durch Sprache 32

3.3.4 Die Selbstorganisation lebender Systeme 33

3.4 Systemische Perspektiven und Konsequenzen  
für das Lerncoaching 36

#### Kapitel 4

**Körper – Gehirn – Emotion** 37

4.1 Körper 37

4.2 Gehirn 40

4.3 Emotion 43

#### Kapitel 5

**Subjektives inneres Erleben** 46

<b>Kapitel 6</b>	
<b>Motivation</b>	49
<b>Kapitel 7</b>	
<b>Der organisationale Faktor</b>	53
<b>Teil 2</b>	
<b>Praxis – Themen und Methoden</b>	
<b>Kapitel 1</b>	
<b>Rollenvarianz</b>	59
<b>Kapitel 2</b>	
<b>Professionelle Beziehungsgestaltung</b>	68
2.1 Die innere Haltung	68
2.1.1 Selbstbeziehung	71
2.1.2 Die innere Haltung gegenüber dem Lernenden	76
2.2 Äußeres Setting	79
2.3 Struktur des Gespräches	81
2.4 Gesprächsführung	83
2.4.1 Grundbausteine Gesprächsführung	87
2.4.2 Lösungsorientierte Gesprächsführung	99
2.4.3 Idiolektische Gesprächsführung	105
2.4.4 Motivierende Gesprächsführung	112
<b>Kapitel 3</b>	
<b>Arbeit an Zielen</b>	118
<b>Kapitel 4</b>	
<b>Inneres Erleben – Zugänge und Veränderung</b>	126
4.1 Zugänge zum inneren Erleben	127
4.2 Veränderung des inneren Erlebens	138
4.3 Ressourcen	149
<b>Kapitel 5</b>	
<b>Lösungen</b>	159

<b>Kapitel 6</b>	
<b>Lernstrategien</b>	168
6.1 Übersicht Lernstrategien	170
6.1.1 Kognitive Lernstrategien	171
6.1.2 Metakognitive Lernstrategien: Selbstkontroll- und Selbstregulationsstrategien	172
6.1.3 Motivations- und Emotionsstrategien	173
6.1.4 Strategien für kooperatives Lernen	174
6.1.5 Nutzung von Ressourcen	174
6.2 Zur Konstruktion von Lernstrategien	175
<b>Kapitel 7</b>	
<b>Motive und Motivation</b>	178
<b>Kapitel 8</b>	
<b>Umgang mit Unfreiwilligkeit und Reaktanz</b>	189
<b>Kapitel 9</b>	
<b>Einbeziehen familiärer Kontexte</b>	202
<b>Kapitel 10</b>	
<b>Umsetzung von Lerncoaching</b>	211
10.1 Praxisformate Lerncoaching	211
10.2 Projektmanagement	212
Literatur	216