

**„Ressourcen sind Fähigkeiten, die in jedem Menschen  
vorhanden sind wie Schätze in einer Schatzkiste.“**

## **Coaching - eine starke Bereicherung für Kinder und Jugendliche**



Eine Zusammenfassung und Ausarbeitung von  
Jennifer Hüscher  
als Abschlussarbeit der Systemischen Coaching Ausbildung  
Köln 2022/2023

Themenbereich: Persönlichkeitsentwicklung

# INHALTSVERZEICHNIS

<b>Executive Summary</b> .....	3
<b>1 Einleitung</b> .....	4
<b>2 Coaching bei Kindern und Jugendlichen</b> .....	5
<b>3 Die Eltern als Auftraggeber</b> .....	5
3.1 Smart(e) Ziele .....	6
<b>4 Herausfordernde Coachingsituationen</b> .....	6
4.1 Fallbeispiel.....	7
<b>5 Eltern coachen</b> .....	7
<b>6 Beim Kennenlernen</b> .....	8
<b>7 Umsetzung von Methoden und Tools bei Kindern</b> .....	8
7.1 Stärkekarten.....	8
7.2 Das Röntgengerät für Fantasiegefühle.....	10
7.3 DieWunderfrage.....	11
7.4 Das innere Team.....	12
<b>8 Gruppenarbeit</b> .....	13
8.1 Warme Dusche.....	15
<b>9 Jugendliche in der Berufsorientierung</b> .....	16
<b>10 Beim Abschluss</b> .....	17
<b>11 Mein Fazit</b> .....	18
<b>Quellenangaben</b> .....	19

## Executive Summary

Hohe gesellschaftliche Ansprüche und eigene Erwartungen belasten nicht nur Kinder und Jugendliche, sondern die gesamte Familie.

Hausaufgaben, Notenstress, Konflikte und Ängste bestimmen oft von außen den Alltag.

*„Im Coaching lernen Kinder und Jugendliche das eigene Leben selbstsicher und vor allem stärken- und ressourcenorientiert zu gestalten, so dass ein harmonisches Miteinander für alle möglich wird.“*

In meiner Abschlussarbeit befasse ich mich mit der Bedeutung und Notwendigkeit des Coachings für Kinder und Jugendliche, erläutere verschiedene Methoden und berichte anhand kurzer Praxisbeispiele von meinen Erfahrungen.

## 1 Einleitung:

Mein Name ist Jennifer Hüscher. Als Pädagogin habe ich viele Jahre mit Kindern und Jugendlichen in unterschiedlichen Schulen und Kitas gearbeitet.

Bei meiner Arbeit, aber auch als Mutter eines Schulkindes, fällt mir immer mehr auf, wie häufig Kinder und Jugendliche sich im Alltag gestresst fühlen und unter welchem enormen schulischen Leistungsdruck sie stehen.

Hinzu kommen leider immer mehr Berührungen und Erfahrungen, die die Heranwachsenden mit dem Thema Mobbing machen und dies in einem Alter, in dem Themen wie Selbstfindung, Freundschaften schließen, Pubertät und sexuelle Orientierung enorm wichtig sind.

Verunsicherung, geringes Selbstwertgefühl, Angst, Traurigkeit, Schlafstörungen, Übelkeit, Bauch- und Kopfschmerzen sind nicht selten Begleiter im Alltag mancher Kinder.

Durch die hohen gesellschaftlichen Ansprüche und Erwartungen hat leider oft die Individualität des einzelnen Kindes keinen Platz mehr.

Laut einer Studie der Krankenkasse DAK leiden 43% der Schüler unter Stress. Tendenz steigend.

Zusätzlich hat die Pandemie das Wohlergehen und Wohlbefinden vieler Kinder und Jugendlicher beeinträchtigt.

Kinder wachsen vermehrt in einem Umfeld auf, in dem Burnout und psychosomatische Krankheiten zunehmen. Was lässt uns glauben, dass unsere Kinder davon verschont bleiben?

Das Coaching kann für Kinder und Jugendliche eine große Bereicherung sein, die sie in ihrem Alltag unterstützt und stärkt, Ressourcen freilegt und mobilisiert.

Egal ob im Einzelsetting oder in der Gruppe, wie zum Beispiel der Klassengemeinschaft.

*„Dabei passt der lösungsorientierte Ansatz, mit dem wir im Coaching arbeiten, sehr gut zu der Art und Weise, wie Kinder über die Welt denken und sie sehen.“*

Es werden keine Lösungsvorschläge durch den Coach gegeben, sondern das Kind in seiner eigenen Entwicklung unterstützt, Konflikte selbständig zu lösen, klar zu kommunizieren und mutig über sich hinaus zu wachsen.

### *Gender-Disclaimer*

Zur besseren Lesbarkeit habe ich in meiner Arbeit das generische Maskulinum verwendet und würde mich freuen, wenn sich auch ohne Sternchen, Doppelpunkt und großes I unbedingt jeder angesprochen fühlt.

## 2 Coaching bei Kindern und Jugendlichen

Zu Beginn möchte ich gerne ein paar einleitende Worte zur Bedeutung des Coachings bei Kindern anmerken und erklären.

Coaching bedeutet, Kinder und Jugendliche auf dem Weg zur individuellen Problemlösung zu begleiten. Sogenannte Tools (Werkzeuge), zu denen ich auch auf den folgenden Seiten einige Beispiele geben werde, helfen dem Kind, ein Ziel genauer benennen zu können und die eigene Lösung zu erkennen.

*„Ein lösungsorientierter Coach kann für Kinder und Jugendliche, die oft gesagt bekommen, was sie zu tun haben, eine wohltuende Überraschung sein.“*

Das Menschenbild ist beim Coaching durchweg positiv. Der Coach geht von der Absicht aus, dass jedes Kind zu jeder Zeit das Verhalten zeigt, was ihm im derzeitigen Moment als richtig erscheint.

Es gilt nur die positive Absicht zu finden und sie anzunehmen.

Auf diese Weise wird wie selbstverständlich ein wertschätzender Umgang mit den eigenen Emotionen und der eigenen Person gefunden.

Zu meiner Unterstützung habe ich das Inselbild aus meiner Coachingausbildung vor Augen, bei dem verdeutlicht wird, dass jeder Mensch - sowohl Coach als auch Klient - auf seiner eigenen Insel mit seinen unterschiedlichen Erfahrungen, Werten, Standpunkten und Bedürfnissen lebt.

Wenn diese sich überschneiden, fällt die Kommunikation untereinander leichter.

Wichtig ist es jedoch eine Brücke zwischen den Inseln – Coach/Klient – zu schlagen, die ein Aufeinander zukommen zulässt.

*„Wenn es nur eine Wahrheit gäbe, könnte man nicht hundert Bilder über dasselbe Thema malen.“*

*(Pablo Picasso)*

## 3 Die Eltern als Auftraggeber

Meistens sind es die Eltern, die sich Sorgen machen, ob ihr Kind zurechtkommt und sich Hilfe holen.

Viele Situationen können im Alltag selbst gelöst werden. Stress kann dabei auch positiv und hilfreich sein. Der Organismus und die Fähigkeit Leistung zu erbringen werden aktiviert. Doch es gibt Anforderungen, bei denen der Heranwachsende nicht über geeignete Bewältigungsstrategien verfügt und es zu einer längerfristigen negativen Stressbelastung kommt. Auch festgefahrene Verhaltensmuster bremsen eine Lösungsfindung.

Beim Kinder- und Jugend-Coaching geht es u.a. darum, Blockaden zu lösen, Ressourcen zu nutzen, Motivation und Resilienz zu stärken und das Selbstwertgefühl zu steigern.

Im Fokus stehen dabei die eigenen Kompetenzen, um Hindernisse zu überwinden.

Dies hilft dabei, ein Gefühl von Autonomie und Wirksamkeit zu erleben.

Die Kinder lernen, ihr Leben selbst in die Hand zu nehmen und sich weniger anfällig für äußere Umstände zu machen. Somit geraten sie viel seltener in eine Opferrolle. Und wer würde sich das für sein Kind nicht wünschen?

Ein Coaching ist allerdings keine Therapie und ersetzt auch diese nicht. Wenn ein Kind unter einer psychischen Erkrankung leidet, ist der Weg zum Therapeuten unumgänglich. Wenn es aber um Alltagsthemen wie zum Beispiel mangelndes Selbstvertrauen, Stress, Versagensängste, Mobbing oder z.B. fehlende Motivation geht, ist das Kinder- und Jugend Coaching eine geeignete Alternative.

### 3.1 Smart(e) Ziele

Bei der Zielvereinbarung wird geklärt, was sich der Klient im Bestfall von der Arbeit erhofft. Dabei sollten die gesetzten Ziele möglichst **SMART** sein, um sie auch leichter überprüfen zu können.

**S** -pezifisch *(präzise und eindeutig formuliert)*

Was möchte ich konkret erreichen?

**M** -essbar *(qualitativ oder quantitativ)*

Woran kann ich oder andere festmachen, dass ich mein Ziel erreicht habe?

**A** -ttraktiv *(positiv formuliert, motivierend)*

Wie unabhängig von anderen kann ich mein Ziel erreichen?

**R** -ealistisch *(das Ziel muss erreichbar sein)*

Was ist tatsächlich möglich?

**T** -erminiert *(bis wann...?)*

Bis wann möchte ich das Ziel erreichen?

Der Coach ist für den Prozess verantwortlich, hat aber keine Lösungsverantwortung. Ziel ist es, Kinder und Jugendliche dazu zu befähigen eigene Lösungen zu finden.

## 4 Herausfordernde Coachingsituationen

Im Gespräch kann sich herausstellen, dass das Kind sich vom Coaching etwas anderes wünscht als die Eltern.

**„Dann ist es wichtig, dass das vom Kind Erhoffte anerkannt und respektiert wird, um sich als Teil des Prozesses zu fühlen.“**

Die erfolgreiche Zusammenarbeit hängt davon ab, dass die Heranwachsenden für sich selbst ein Ziel definieren und formulieren, welches sie durch das Coaching erreichen wollen.

Nicht selten weigern sich Kinder - besonders Teenager - am Coaching teilzunehmen, gerade weil die Eltern dieses festgelegt haben.

Denise Yusuf und Harvey Ratner beschreiben in ihrem Buch: "Kurzzeitcoaching mit Kindern und Jugendlichen" genau diese herausfordernden Verhaltensweisen.

Bei einer Auftragsklärung mit Mutter und Sohn konnte ich von deren Erfahrungen profitieren.

#### 4.1 Fallbeispiel

Der 15-jährige Anton kam zum Gespräch mit seiner Mutter, die sich Sorgen machte, weil ihr Sohn die Schule nach dem 10. Schuljahr beenden wollte. Die Motivation und Redebereitschaft von Anton waren schon zu Beginn der Auftragsklärung sehr gering.

Schließlich fragte ich die Mutter, welches Verhalten sie bei ihrem Sohn gerne sehen möchte.

Nach ihrer Beschreibung und der Aussage: „*Ich möchte, dass er sich Gedanken um seine Zukunft macht.*“ war meine Frage an den Jungen: „*Ist das okay für dich?*“ und „*Inwiefern wäre das gut für dich?*“ Er antwortete: „*Dann würde sich meine Mutter nicht mehr so aufregen.*“

„*Inwieweit wäre das gut für dich, wenn deine Mutter sich nicht mehr aufregt?*“ fragte ich ihn und „*Welchen Unterschied würde das machen?*“

Auf diese Weise kamen wir ins Gespräch, und Anton konnte im weiteren Coachingverlauf sein Ziel beschreiben und formulieren. Ganz anders als erwartet gelangte er zu der Zielsetzung:

→ „*Ich möchte mich in der Schule wohlfühlen.*“

## 5 Eltern coachen

Bei Kindern und Jugendlichen, die nicht an einer Sitzung teilnehmen wollen, ist es hilfreich, wenn **die Eltern das Coaching in Anspruch** nehmen. Denn im System beeinflusst sich (z.B. Schule und Familie) alles gegenseitig. **Eine Verbesserung in einem Lebensbereich wirkt sich fast immer auch positiv auf die anderen aus.**

Im Zentrum der Familie steht viel mehr die **Beziehung** statt die **Erziehung**. Dabei geht es um ein respektvolles und wertschätzendes Miteinander. Denn auch Eltern stehen täglich vor neuen Herausforderungen und kommen an ihre eigenen Grenzen. Gefühle der Hilflosigkeit, Ohnmacht, Überforderung oder Orientierungslosigkeit können entstehen.

Das Elterncoaching hilft, alte Verhaltensmuster zu durchbrechen und alternative Handlungsmöglichkeiten zu entdecken. Es stärkt das Elternteil in seiner Persönlichkeit, um sich im Umgang mit dem Kind sicher und kompetent zu fühlen.

Selbstregulation und Co-Regulation können trainiert werden.

*„Um klar zu sehen, genügt oft ein Wechsel der Blickrichtung.“  
(Antoine De Saint-Exupéry)*

## **6 Beim Kennenlernen**

Wichtig ist, dass das Gespräch zwischen Coach und dem Kind wertschätzend und auf Augenhöhe stattfindet.

Dabei sollte es stets stärken-orientiert sein. Die ganze Aufmerksamkeit liegt beim Heranwachsenden.

Zu Beginn des Gesprächs kann es leichter sein, sich erst einmal ganz allgemein mit dem Kind zu unterhalten und es kennenzulernen.

Da Kinder von sich aus nicht gerne von ihren Problemen erzählen, habe ich oft mit der ressourcenorientierten Methode - den Stärkekarten - begonnen. Diese fördern spielerisch das Selbstwertgefühl des Kindes. Aber auch Fragekarten werden in der Probatorik verwendet, um wichtige Informationen zu explorieren und dem Kind verstärkt die Möglichkeit zu geben, die eigene Sichtweise zum Ausdruck zu bringen.

Hypothetische Fragen können besonders bei Jugendlichen hilfreich sein, um ins Gespräch zu kommen, wie zum Beispiel: „Woran werden deine Freunde merken, dass du hier warst?“ oder „Woran wird deine Mutter merken, dass du es ernst meinst?“

Das Pacing (wörtlich übersetzt: nebeneinander hergehen) ist im Gespräch eine wichtige Technik, um das Kind in Gestik, Mimik, Körperhaltung, Sprechgeschwindigkeit, Atemtempo...etc. widerzuspiegeln.

Der Coach zeigt dadurch sein einführendes und wertschätzendes Verstehen.

Ziel des Pacings ist es, einen stabilen Rapport - also eine vertrauensvolle Beziehung - aufzubauen.

Beim Paraphrasieren fühlt sich der Klient unbewusst akzeptiert und angenommen.

Bei der Skalierung, die zu Beginn des Coachingprozesses stattfindet, wird der IST-Zustand des Kindes abgeholt. Dieses ist sinnvoll, um auch nach dem Coaching dem Klienten einen Unterschied klar machen zu können, ein Bewusstsein dafür zu schaffen, was bereits erreicht wurde und um Veränderungen sichtbar zu machen.

Der Skalenwert 10 entspricht dabei einem Idealziel, und 0 ist das Gegenteil.

Varianten des Wertesystems sind möglich, solange es für den Klienten Sinn ergibt.

Das „Skalenbild“ kann altersgerecht und individuell auf das Kind abgestimmt werden. So kann diese aus Leitern, Nahrungsmitteln, Gesichtern etc. bestehen.

In der Gruppenarbeit können Jugendliche sich z.B. auch auf die Zahlen (nummerierte Zettel auf dem Boden) stellen.

## **7 Umsetzung von Methoden und Tools bei Kindern**

### **7.1 Stärkekarten**

Es gibt mittlerweile eine Vielzahl an Karten, die wunderbare Impulse setzen können. Da ich einige Stärke- und Fragekarten ausprobiert habe, möchte ich gerne kurz meine Erfahrungen beschreiben.

Während mir die 10-jährige Lotte auf die Karte „3 Dinge, die ich gut oder besonders gut kann...“ antwortete: „Tennis, Basketball und Schwimmen“, habe ich wesentlich persönlichere Geschichten durch die kreativeren und abstrakteren Fragekarten erfahren.

Ich habe gemerkt, dass sich die meisten Kinder erst einmal auf die „verrückten“ Fragen gut einlassen können, sie lieben und gerne ausführlich darüber nachdenken.

Mit den 120 verrückten Fragekarten: „Wenn du ein Bonbon wärst...“ habe ich bisher am liebsten gearbeitet.

So stellte ich Lotte folgende Frage:

„Wenn du ein Superheld oder eine Superheldin wärst, welche Superkräfte hättest du?“

Sie antwortete: „Wenn ich ein Superheld wäre, dann würde ich gut kämpfen können, wie Wonder Woman. Dann hätte ich keine Angst mehr.“

Mit Lotte, die enorme Einschlafschwierigkeiten hatte, habe ich so einen guten Einstieg ins Gespräch gefunden.

Sie konnte mir ihre Ängste sehr genau beschreiben und mit dem „Lasso von Wonder Woman“ wollte sie diese schließlich vertreiben. Das gute Gefühl konnte sie mit einer Handbewegung verankern (**Bodenanker**), um sich dann in einer Angstsituation wieder in den guten Gefühlszustand zurückzubringen.



Beim Einsetzen des Spiels empfiehlt es sich, schon im Vorfeld bewusst Karten auszuwählen und zu reduzieren.

### Beim Einsatz der Karten gelten folgende Regeln:

- Es gibt keine falschen oder richtigen Antworten.
- Das Kind beantwortet nur Fragen, die es beantworten möchte.
- Jede Antwort ist wichtig, auch wenn sie sich nicht auf die Frage bezieht.
- Über Antworten nachzudenken ist erwünscht. (Zeit lassen)
- Kinder bis zur 3. Klasse erhalten Unterstützung beim Lesen der Fragen

*Hinweis:* Je zurückhaltender ein zugewandter Coach sich verhält, desto umfangreicher und aufschlussreicher können Hinweise im Sinne der Exploration sein.

Insoo Kim Berg empfiehlt, keine Fußstapfen im Leben des Klienten zu hinterlassen.

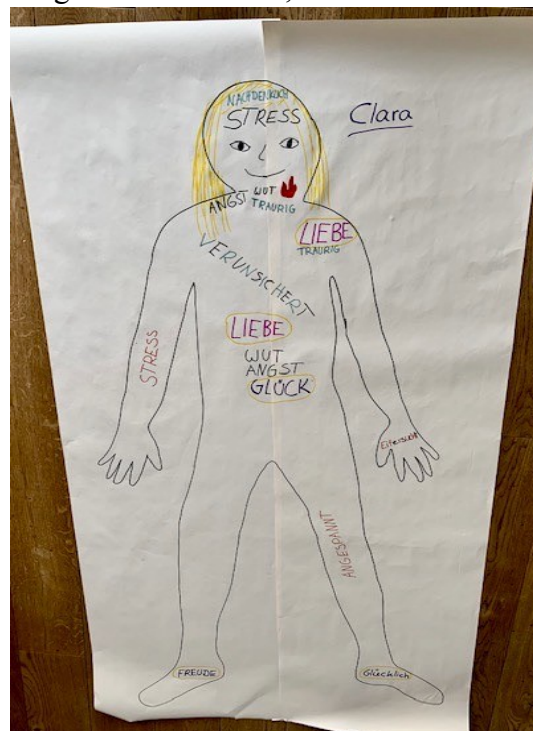
## **7.2 Das Röntgengerät für Fantasiegefühle**

Das Röntgengerät für Fantasiegefühle von Matthew D. Selekman zeigt ein weiteres hilfreiches Tool, das ich bei einer Coachingsitzung eingesetzt habe. Es unterstützt junge Menschen eigene Beobachtungen, Ideen und Gedanken zu entwickeln.

Bei dieser Übung hat sich die 9-jährige Clara auf den Boden gelegt, und ich habe ihre Körpermitze nachgezeichnet.

Danach habe ich sie gebeten, innerhalb des Körperbildes alle Gefühle aufzumalen oder aufzuschreiben, die das Röntgengerät zum Vorschein bringen könnte.

Die Gefühle, die sie häufiger erleben wollte, habe ich von ihr einkreisen lassen.



Durch diese aktive Spielübung konnte Clara einen besseren Zugang zu ihren eigenen Gefühlen entwickeln und im Gespräch sehr gut beschreiben, wie angespannt sie sich manchmal in Armen und Beinen fühlt und wie schön es für sie ist, glücklich auf und abzuhüpfen.

### 7.3. Die Wunderfrage

Die Wunderfrage ist eine weitere Methode im Coaching und wird auch als Herzstück der lösungsorientierten Arbeit bezeichnet.

Sie ist Teil der „Lösungsfokussierten Kurztherapie“ (Solution Focused Brief Therapy) und wurde von Steve de Shazer und Insoo Kim Berg entwickelt.

Der Auslöser war eine verzweifelte Aussage eines Klienten über sein Problem: „Vielleicht kann da nur noch ein Wunder helfen.“ Berg und de Shazer nutzten diese Sichtweise und lenkten mit der Wunderfrage die Aufmerksamkeit der Klienten darauf, wie ihr Leben aussehen würde, wenn das Problem verschwunden wäre.

Vermeehrt wird die Wunderfrage eingesetzt, wenn der Klient sich überhaupt keine Lösung vorstellen kann.

Ziel der Übung ist es, Klarheit für ein Ziel zu erreichen und den Fokus auf die Lösung des Problems zu lenken. Dabei kann auch ein Wunsch hinter dem Wunsch entdeckt werden.

In der Arbeit mit Kindern und Jugendlichen kann es hilfreich sein, die Wunderfrage wie eine Geschichte langsam und mit Pausen zu erzählen, um ihnen Zeit zu geben, den Gedanken aufzunehmen und die Geschichte selbst fortzusetzen.

*Dabei sollte die Wunderfrage vom Coach als etwas Besonderes eingeleitet werden.*

#### **Beispiel:**

„Ist es in Ordnung, wenn ich dir jetzt eine ungewöhnliche Frage stelle?“

(Pause und auf Zustimmung warten)

„Stell dir bitte mal vor... wenn du gleich nach unserem Termin hier rausgehst und du tust was du normalerweise so machst. (Pause)

Freunde treffen, TikTok anschauen, zu Abendessen, eben das, was du sonst an einem Abend so tun würdest.“ (Pause)

„Es wird allmählich spät, du bist müde, gehst zu Bett und schläfst ein.“ (Pause)

„In der Nacht... (Pause) während du schläfst (Pause) geschieht ein Wunder.“ (Pause)

„Und es ist nicht irgendein Wunder. Es ist ein Wunder, das die Probleme, wegen denen du jetzt hier bist, verschwinden lässt. Einfach so! (Schnippen mit den Fingern / Pause)

„Aber da das Wunder geschieht, während du schläfst, weißt du nicht, dass es geschehen ist.“ (Pause)

„Am Morgen wachst du auf..... und alle Sorgen, wegen denen du hier bist, gibt es nicht mehr.“ (Pause)

### *Mögliche Fragen:*

- „Woran merkst du, dass die Situation anders geworden ist?“
- „ Was fällt dir als erstes auf?“
- „Was machst du anders als sonst?“
- „Woran erkennen Menschen in deinem Umfeld, dass du dich anders verhältst?“
- „Was fällt deinen Freunden auf?“
- „War das Wunder schon vorher einmal ein wenig Realität?“
- „Was müsste passieren, um so ein Wunder entstehen zu lassen?“

Die Beschreibung des Klienten sollte dabei möglichst konkret und umfassend sein und kann durch Nachfragen angeregt werden:

- „Woran noch?“,
- „Woran merkst du das genau?“
- „Was genau ist anders?“
- „Was noch?“

Kinder sind meist sehr gut in der Lage, sich ein Wunder vorzustellen und es zu formulieren. Jedoch bei jüngeren Kindern, die den abstrakten Begriff „Wunder“ noch nicht verstehen, empfiehlt Insoo Kim Berg folgende Variante:

„Angenommen, ich habe einen Zauberstab. Durch Winken meines Zauberstabs kann ich dieses Problem verschwinden lassen (Coach winkt einen unsichtbaren Zauberstab) „Siehst du?“ - „Wenn du jetzt wieder in die Schule / zu deiner Familie / zu deinen Freunden gehst, woran würdest du merken, dass der Zauber funktioniert?“

Eine weitere Variante wäre, dass eine Fee über Nacht einen sehnlichen Wunsch erfüllt.

Kinder können durch die Wunderfrage erfühlen, wie nah sie ihrem Ziel schon sind. Oft sind sie nach dieser Übung körperlich entspannt, und ihre Atmung wird tiefer und ruhiger.

Handlungsfähigkeit und Selbstwirksamkeit werden angeregt.

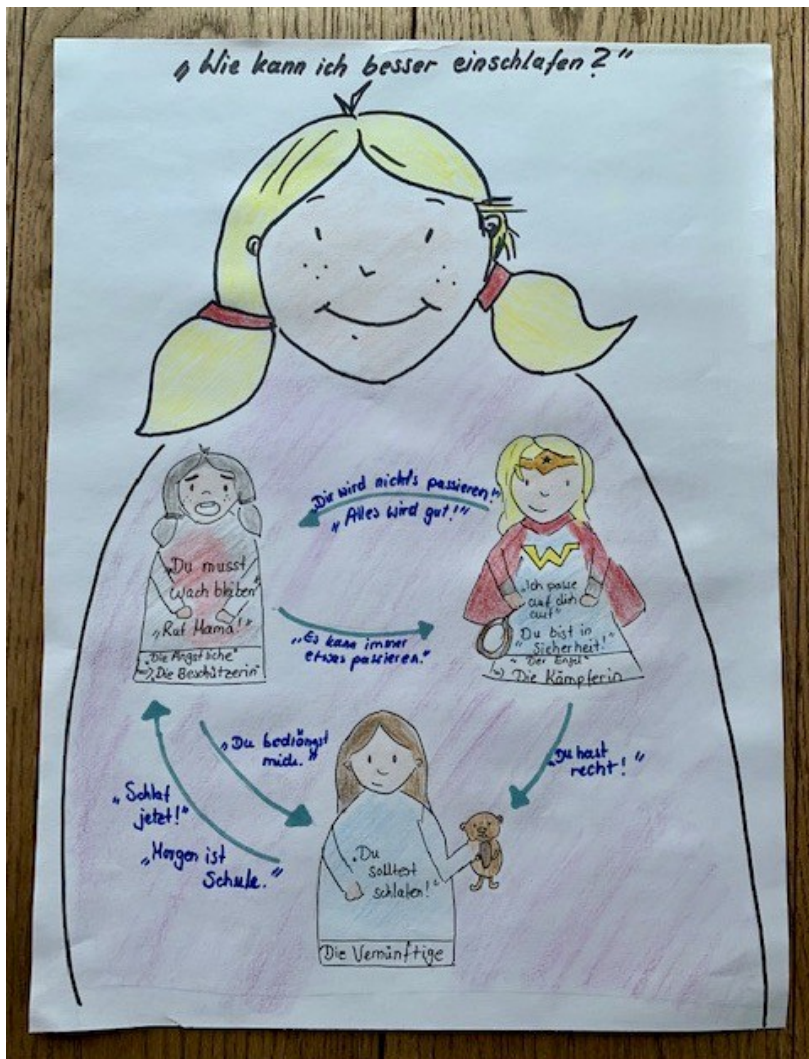
## **7.4 Das Innere Team**

Das Innere Team nach Friedemann Schulz von Thun ist ein kraftvolles Tool, mit dem man verschiedene Teammitglieder „Blockateure“ und „Angstmacher“ ausfindig machen kann. Schulz von Thun bezeichnet mit dieser Metapher die verschiedenen Persönlichkeitsanteile, die ein Mensch in sich trägt.

Wenn das Kind in sich hineinhört, findet es oft mehrere „Stimmen“, die sich zu einem Thema oder einer Situation melden und individuelle Eigenschaften besitzen.

Wie in einem realen Team ist es auch hier manchmal notwendig, eine Versammlung der Teammitglieder einzuberufen und über Unstimmigkeiten zu reden. Dabei werden alle Mitglieder wertgeschätzt und die positiven Absichten dieser beleuchtet, um im weiteren Schritt z.B. blockierende oder angstmachende Anteile zu verändern.

Gerade für Kinder bieten sich unterschiedliche Visualisierungsmöglichkeiten an.



„Das Innere Team“ von Lotte, 10 Jahre alt.

## 8. Gruppenarbeit

In der Gruppenarbeit gilt es vorab zu bedenken, für wen das Coaching ist und wie viele Kinder oder Jugendliche daran teilnehmen werden. Es stellt sich die Frage, ob die Gruppe nach Geschlechtern getrennt oder gemischt ist, ob es eine offene oder geschlossene Gruppe ist, wo das Treffen stattfinden wird und wie lange es dauert.

**„Beim Coaching in der Schule geht es nicht darum, die im System lebenden und arbeitenden Menschen für eine Gesellschaft zu optimieren, die immer höhere Leistungen einfordert, sondern um deren Persönlichkeitsentwicklung und die Humanisierung der Lern- und Arbeitskultur.“**

In einer Schulklasse beispielsweise kommt das Coaching einer großen Anzahl an Kindern zugute.

Es hilft den Schülern in eine positive Stimmungslage zu kommen. Dadurch verbessert sich auch die Beziehung der Schüler untereinander.

Die Kinder entwickeln ein Gefühl für sich selbst und ihre Stärken.

Eine wertschätzende und solidarische Zusammenarbeit mit den zuständigen Fachkräften ist dabei wichtig. Sie unterstützen das Projekt, sind Bindeglied und haben eine Vermittlerfunktion.

*„Indem Fachkräfte die positive Absicht hinter einem Verhalten zu verstehen suchen, schätzen sie das Kind und sein Verhalten bereits wert.“*

Fachkräfte wie Lehrer, Erzieher, Sozialarbeiter etc. können eine andere Gruppe darstellen, die das Coaching nutzen, um berufliche Ziele zu verwirklichen, Belastungen und Stress zu meistern, Konflikte zu lösen oder ihre Work-Life-Balance wiederherzustellen.

Ratsam ist es, gemeinsam mit allen Gruppenmitgliedern einige Grundregeln aufzustellen.

Eine Frage dazu könnte sein: „Woran werden wir merken, dass wir gut zusammenarbeiten?“

In den meisten Fällen werden gute Ideen geäußert wie z.B. „Respekt zeigen“.

**An der folgenden Struktur könnte sich die erste Sitzung einer Gruppenarbeit orientieren.**

- Was erhoffen sich die Teilnehmer von den Gruppensitzungen?
- Bevorzugte Zukunft: Wie wird ihr Leben sein, wenn sich diese Hoffnungen erfüllt haben?
- Welche Beispiele gibt es dafür, dass die bevorzugte Zukunft (teilweise) bereits Realität ist?
- Welche Ausnahmen vom Problemverhalten gibt es?
- Skale, um den Fortschritt jedes Einzelnen zu messen.
- Abschluss mit Lob

Sinnvoll ist es, die Arbeit mit einer konkreten und lösungsorientierten Anregung zu beginnen. Zum Beispiel: „Bitte sage uns deinen Namen und etwas, was in deinem Leben letzte Woche gut funktioniert hat.“ oder den sogenannten **„Morning Power Questions“** nach Anthony Robbins:

- Was macht mich in meinem Leben im Moment glücklich?
- Was finde ich an meinem Leben im Moment aufregend?
- Worauf bin ich im Moment in meinem Leben stolz?
- Wofür bin ich im Moment in meinem Leben dankbar?
- Was genieße ich in meinem Leben im Moment ganz besonders?
- Wofür setze ich mich im Moment in meinem Leben besonders ein?
- Wen liebe ich? Wer liebt mich? Wie genau drückt sich diese Liebe aus?

In der Kommunikation mit den Heranwachsenden kann es hilfreich sein, die **„VW-Regel“** von Manfred Prior anzuwenden. Sie hilft aus Vorwürfen und Schuldzuweisungen auszusteigen und stattdessen konstruktiv zu kommunizieren. Ein Vorwurf wird in einen Wunsch umformuliert.

Zum Beispiel: „Ihr seid wieder viel zu laut.“ hinzu „Ich möchte, dass ihr mir bitte genau zuhört.“

## 8.1 Warme Dusche

Sehr gute Erfahrung habe ich mit dem Tool „Warme Dusche“ gemacht.

Dieses Werkzeug wird auch gerne im Klassenverband genutzt. Die Übung stärkt das Selbstwertgefühl, sowie auch die Sozialkompetenz. Kinder lernen dabei nicht nur, Gefühle und Emotionen zu transportieren, also etwas Nettes weiterzugeben, sondern auch das Gesagte anzunehmen.

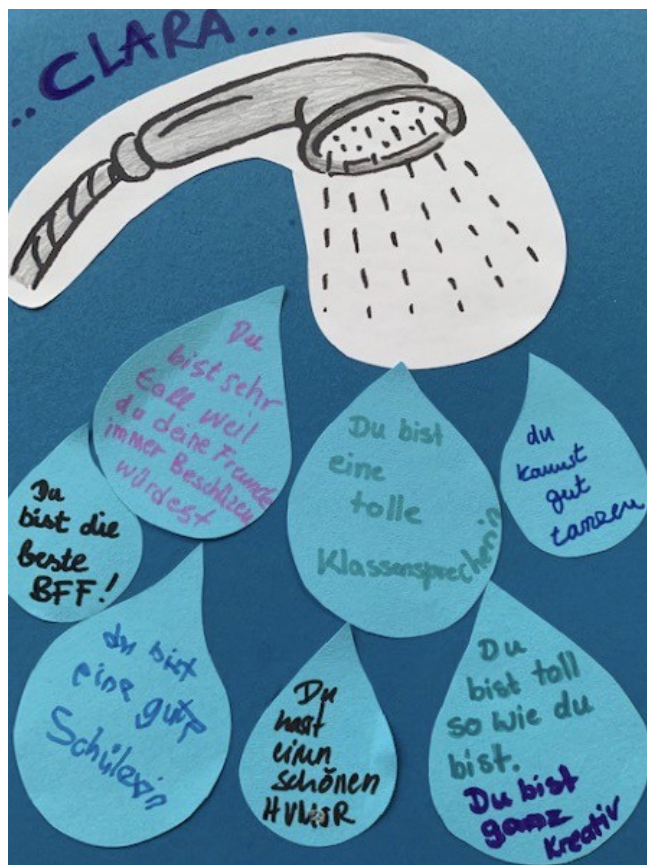
Bei meiner Variante des Spiels kommen alle Schüler gemeinsam im Sitzkreis zusammen. Danach wird ein Schüler ausgesucht, der sich als erstes in die Mitte setzen darf. Der Reihe nach dürfen die Schüler nun der Person in der Mitte ein Kompliment aussprechen.

Dies kann sowohl eine positive Eigenschaft als auch eine positive Fertigkeit sein. Im Anschluss kommt ein neues Kind in die Kreismitte und empfängt die „Warme Dusche“.

Da diese Übung zeitintensiv sein kann, sollte sie so in den Tages- oder Wochenablauf eingeplant werden, dass jedes Kind in den Genuss der Komplimente kommen kann.

Nachhaltig wirksam ist es, wenn die Kinder ihr Gesagtes aufschreiben und für den „Duscher“ festhalten.

Dieser darf sich seine Komplimentekarte mitnehmen und hat die Gelegenheit, sich die Worte der Mitschüler noch einmal anzuschauen und zu genießen.



Ich finde dich super, weil....

Mein Kompliment ist, ....

Du bist einfach.....

Lapbooks und Zertifikate können einen Anreiz bei der Gruppenarbeit geben.

Hier besteht z.B. auch die Möglichkeit die Schüler vorab zu fragen, was sie gerne auf ihrem Zertifikat lesen möchten.

## **9 Jugendliche in der Berufsorientierung**

Schon zu Beginn meiner Coachinausbildung wurde ich öfters gefragt, ob ich für Jugendliche und Kinder ein Coaching anbieten würde.

Gerade das Thema Berufsfindung scheint ein großes Anliegen von Schülern zu sein.

Bereits in der 7. Klasse bieten Schulen ein Praktikum an, bei dem sich die Heranwachsenden ausprobieren können. Oftmals fehlt den Jugendlichen aber eine Idee, welches Berufsfeld sie sich genauer anschauen möchten.

Für die jungen Menschen stellt das Coaching eine gute Gelegenheit dar, die eigenen Qualitäten und Fähigkeiten zu erforschen. Sie entdecken insbesondere das Wissen und Können, das sich nicht in Schulnoten wiederfindet. Dabei werden alle Lebensbereiche beleuchtet, denn Aktivitäten in der Schule sind genauso wichtig wie Hobbys, das Zusammensein mit der Familie und Freunden.

*„Das Wissen um die eigenen Stärken und Interessen erleichtert die spätere Berufswahl.“*

Ein Hilfsmittel kann der „ProfilPass für junge Menschen“ sein. Er unterstützt Jugendliche ab 13 Jahren bei der Ermittlung ihrer Stärken und Interessen.

In vier Abschnitten werden:

- Mein Leben
- Meine Stärken
- Meine Interessen
- Meine Ziele

beleuchtet.

Einige Ideen habe ich auch für meine Arbeit gut nutzen und umsetzen können.

Wie zum Beispiel:

*Ich lebe auf einer Insel....*

*„Stell dir vor, du bist mit zwei Freunden oder Freundinnen auf einer Insel.*

*Sonst ist niemand da, und ihr müsst selbst für euch sorgen und euer Leben organisieren.*

*Welche Aufgaben würdest Du am liebsten übernehmen?“*

Ähnlich wie beim „Röntgenbild der Gefühle“ haben die Jugendlichen die Möglichkeit, ihre besonderen Eigenschaften in einem Profilbild darzustellen und zu verinnerlichen.

Um das eigene Profil gegenüber Dritten kommunizieren zu können, kann es bereits hilfreich sein, sich diese Eigenschaften selbst laut sagen zu hören.

## **10 Beim Abschluss**

Jedes Coaching ist ein dynamischer und sehr individueller Prozess.

Beim vertrauensvollen Abschluss des Gesprächs werden optional bereits existierende Erfolgsmomente identifiziert.

Erarbeitete Kenntnisse, Fähigkeiten etc. werden wertschätzend wiederholt und verstärkt.

Mit der Skalierung erkundet das Kind bzw. der Jugendliche, ob er seinen Skalenwert erreicht hat.

Es hilft dem Klienten, die eigenen (kleinen) Fortschritte besser wahrzunehmen.

Ein Tool für das Monitoring im Coaching kann z.B. das Führen eines Tagebuchs sein.

Die schriftliche Protokollierung des Coachings samt Zieldefinition erweist sich als großer Vorteil bei der Evaluation des Coachings und ist hilfreich bei Folgesitzungen.

## 11 Mein Fazit

### **Coaching ist eine starke Bereicherung für Kinder und Jugendliche.**

In meiner Coachingausbildung durfte ich erfahren, wie unterstützend Coaching für die Heranwachsenden sein kann.

In Schule und Alltag stehen Defizite der Kinder und Jugendlichen vermehrt im Vordergrund.

Dabei ist die Fokussierung auf Stärken umso wichtiger, denn Stärken ermöglichen Selbstsicherheit und Vertrauen.

Pädagogische Fachkräfte sind nach der Familie und den Freunden die wichtigsten Bezugspersonen der Kinder, und der Schulalltag ist oftmals eine große Herausforderung.

Mit Begeisterung sehe ich engagierte, stärkenorientierte Lehrer und Schulprogramme wie „Gewaltfreie Kommunikation“, „ProfilPass“, „Stark auch ohne Muckis“, „Medienhelden“ (Prävention von Cybermobbing), „Mut tut gut“ etc., die wichtige Themen der Schüler integrieren.

Doch leider ist dies noch kein fester Bestandteil des Schulalltags.

Immer mehr Erwachsene nehmen die Hilfe von Coaches in Anspruch darunter Sportler, Künstler, Manager, Politiker. In vielen Unternehmen sind Coachings bereits standardmäßig integriert: sowohl als Hilfestellungen für die einzelnen Arbeitnehmer als auch für die Teamzusammenarbeit.

*„Wenn Erwachsene die Möglichkeit bekommen, zu lernen, besser mit Stress umzugehen, sich selbst zu finden, Problemlösungskompetenzen zu erwerben oder ihre Ziele leichter zu erreichen, dann sollten Kinder doch ähnliche Möglichkeiten bekommen.“*

Ich würde mir wünschen, dass Kinder und Jugendliche vermehrt und besonders in der Schule die Möglichkeit haben, sich durch Coaching unterstützen zu lassen. Ob im Einzelsetting oder in der Klassengemeinschaft, ob zum Thema Mobbing oder Berufsorientierung.

Da mir das Thema Kinder und Jugendcoaching sehr am Herzen liegt, möchte ich mich in Zukunft noch intensiver damit beschäftigen. Mein „Everest“-Ziel ist es, auf Schulen zuzugehen und geeignete Trainingsprogramme zum Thema „Stressbewältigung“ (Resilienz stärken und aufbauen) und Berufsorientierung anzubieten.

Dabei ist es auch wichtig, die Bezugspersonen der Kinder wie Eltern, Lehrer oder Erzieher einzubinden und zu unterstützen, damit sie ausgehend von einem positiven Menschenbild den Schatz in jedem Kind entdecken wollen.

## Quellenangaben

### Literaturverzeichnis:

Harvey Ratner & Denise Yusuf, Kurzzeitcoaching mit Kindern und Jugendlichen, Junfermann Verlag, Paderborn, 2017

Anne Thiel, Kinder coachen: die bessere Pädagogik, Vandenhoeck & Ruprecht GmbH & Co.KG, Göttingen, 2014

Eckert, Tarnowski, Merten, Stress- und Emotionsregulation für Jugendliche Beltz Verlag, Weinheim, 2019

Thomas Kremers & Nicole Schlüter, Coaching in der Schule, NDS Verlag, 2018

Rossa & Rossa, Wenn du ein Bonbon wärst.... 120 verrückte Fragekarten, Beltz Verlag, Weinheim, Basel, 2017

Steve de Shazer, Yvonne Dolan, Mehr als ein Wunder: Die Kunst der lösungsorientierten Kurztherapie, Carl-Auer Verlag GmbH, Heidelberg, 2005

ProfilPass für junge Menschen, Stärken kennen / Stärken nutzen, Bertelsmann Verlag GmbH & Co. KG, Bielefeld 2016

### Webseiten:

<https://zebrafanclub.de/sozialkompetenz-staerken-warme-dusche/>

<https://www.institut-bildung-coaching.de/aktuelles/wunderfrage-fuer-kinder.html>

<https://www.dak.de/dak/download/praeventionsradar-2020-2433346.pdf>

<https://www.emotion.de/coaching/coaching-fuer-kinder>

<https://www.wunderworkcoaching.de/kinder-und-jugend-coaching/>