

## Erfahrungsbericht Individuelles Coaching am Studienseminar für Gymnasien in Kassel

### **Als was habe ich Coaching am Studienseminar erlebt?**

Als gratis angebotene Unterstützungsmaßnahme für LiV:

- Hilfestellung zum Einnehmen einer wertfreien Außenperspektive auf sich selbst
- Ggf. Beleuchtung einer als kritisch erlebten Situation mit dem Ziel der Orientierung
- Anstoß der Selbstwirksamkeitskräfte
- Ermitteln und Benennen unbewusster, nicht genutzter Stärken / Ressourcen mit dem Ziel größtmöglicher Handlungsfähigkeit und Selbstbestimmtheit

### **Ein Beispiel:**

Ich fühle mich im Referendariat von den Anforderungen und den unerwartet an mich herangetragenen Aufgaben überfordert und habe Bauchschmerzen und Schlafprobleme. In den Seminaren gelingt mir die gewünschte Orientierung nicht. Was ich bräuchte, ist ein neutraler Gesprächspartner, der mit dem System Lehrerausbildung vertraut ist und mich nie bewerten wird. Ich wähle auf der Homepage des Studienseminars unter dem Reiter „Coaching“ eine der genannten Personen aus und bitte per E-Mail um einen zeitnahen Termin. Ich erhalte sofort eine positive Antwort, die mir signalisiert, dass es im Coaching um eine Zusammenarbeit geht, in der ich der Bestimmer bin, und dass alle Gesprächsinhalte vertraulich behandelt werden. Wenige Tage später treffe ich den Coach an einem neutralen Ort, an dem mich keiner (er-)kennt. Ich stelle mich vor, der Coach schlägt eine erprobte und bewährte Beratungsschrittfolge vor, wir legen eine Gesprächsdauer von 90 Minuten fest und besprechen in dieser Zeit, in welcher Situation ich mich befinde, wo ich hinwill, welche Handlungsoptionen ich realistisch habe und wie ich da hinkommen könnte. Vieles macht mich nachdenklich, ich muss nichts beweisen und kann die Verantwortung für den Gesprächsverlauf abgeben. Bisher haben drei Treffen stattgefunden.

Ich empfehle das Coaching in Anspruch zu nehmen, selbst wenn es einem zunächst wie ein weiterer nerviger Termin erscheint. Mir hat es Last von den Schultern genommen und mir gleichzeitig verdeutlicht, wie sehr die Last mich in meinem Handeln eingeschränkt hat und wie ich meine Selbstbestimmung zurück erlangen kann. Die Gedanken sortieren sich, ich kann meine Persönlichkeit besser annehmen. Es ist ein Geschenk, das mir selbstlos gemacht wird und mich wertvoll fühlen lässt zu einem Zeitpunkt, an dem ich verzweifelt und verwundbar bin. Der Coach hat während des Gesprächs einzelne Punkte notiert, die er / sie mir zur eigenen Verfügung vollständig mit nach Hause gibt. Ob ich weiteren Gesprächsbedarf habe, entscheide ich selbst.