

Erfahrungsbericht zum Individuellen Coaching am Studienseminar für Gymnasien in Kassel

Als ich in der Einführungsveranstaltung des Studienseminars von der Möglichkeit des ‚Coaching‘ erfuhr, fand ich die Idee zunächst recht befremdlich. Mir war nicht so richtig klar, warum ich so etwas in Anspruch nehmen sollte und was es mir bringt. Gibt es nicht schon genügend Beratungsmöglichkeiten am Studienseminar? Reflektieren wir uns nicht schon in den zahlreichen UBs und Seminarveranstaltungen genug? Tatsächlich ist das Coaching nicht mit den anderen Beratungsangeboten zu vergleichen. Du kannst dich im Coaching viel intensiver mit einer Situation auseinandersetzen und völlig „bewertungsfrei“ mit einem erfahrenen Coach sprechen.

In meinem Fall hatte ich ein konkretes Problem, an dem ich mehrere Wochen festhing und einfach nicht weiterkam. Auch die Gespräche mit meinem Umfeld (Familie, Freunde, andere LiVs) halfen mir nicht. Ich hatte das Gefühl, dass es helfen könnte, eine unbeteiligte Person, die mich fast gar nicht kennt, aber trotzdem die schulischen Umstände nachvollziehen kann, auf meine Situation gucken zu lassen. Das ist rückblickend auch der gewinnbringendste Punkt dieses Beratungsangebots: es handelt sich um ein Gespräch mit erfahrenen Lehrkräften, die (fast) jede Situation in Schule und Unterricht schon einmal miterlebt haben und auch die Anforderungen des Berufs nachvollziehen können.

Es war zunächst ein bisschen komisch, meine Situation, Gedanken und Gefühle mit meinem Coach zu teilen, aber die Atmosphäre war so angenehm und wertfrei, dass ich es nach ein paar Minuten gar nicht mehr befremdlich fand. Mein Coach hat verschiedene „Tools“ genutzt, durch die er mich mit anderen Perspektiven konfrontiert hat. Das hat mir sehr geholfen, mein Problem mit anderen Augen zu sehen und mir viel Stress zu nehmen. Zusätzlich hat mein Coach einige meiner Aussagen mitgeschrieben und mir den Zettel nach dem Gespräch überlassen. Ich habe dann ein paar Aussagen von ihm darauf notiert, die mir im Gedächtnis geblieben sind und über die ich nach unserem Gespräch noch nachdenken wollte.

Ich kann das Coaching-Angebot des Studienseminars sehr empfehlen und bin dankbar, dass es diese Möglichkeit gibt.