

Selbstmanagement und Erfolgs-Coaching als Schlüsselqualifikationen ins Curriculum

Kira Klenke *Kira.Klenke@FH-Hannover.de*

Keywords: Selbst-Coaching-Tools im Studium, Erfolgscoaching für Studierende

Zusammenfassendes Statement

Als Professorin für Statistik (einem leider oftmals nicht beliebtem Fach) habe ich mich viele Jahre lang intensiv mit Hochschul-Didaktik befasst und diesbezüglich Vieles in meinen Statistik-Lehrveranstaltungen ausprobiert. Trotz etlicher Erfolge, die ich auf diese Weise bei den Studierenden hatte, ist mir dabei irgendwann folgendes klargeworden: **Eine Vorlesung kann noch so gut konzipiert und didaktisch aufbereitet sein, Studierende werden immer nur so gut bzw. so viel lernen und aufnehmen, wie sie bereit (und in der Lage!) sind aufzunehmen.** Dabei bestimmt der individuelle Lern-Zustand, d.h. die mentale Einstellung zum Lernen, das Selbstverständnis eines Studierenden, sowie die (unbewusst) in der Schulzeit verinnerlichten Lern-Gewohnheiten oft mehr über den Erfolg und Misserfolg im Studium als ein klar verständliches Lehrbuch oder didaktisch herausragende Lehre.

Die Studierenden müssen sich selber ihrer Einstellung zum Lernen bewusst(er) werden und auch, wie alte Lern- und Denk-Angewohnheiten ihren Erfolg im Studium beeinflussen oder gar behindern. Eine gute Ausbildung sollte Studierende auch darin unterstützen, das eigene Lernverhalten und -potential zu erkennen und zu erweitern.

Deshalb sollte in Zukunft neben den bisher im Studium vermittelten Fach- und Handlungskompetenzen und Soft Skills auch die Thematisierung bzw. Förderung der Selbstverantwortung von Lernenden curricular verankert sein. Eine Ausschöpfung, Weiterentwicklung und Optimierung ihres vorhandenen Potentials würde auch uns Lehrenden die Arbeit erleichtern. Und liegt nicht zuletzt auch im Interesse zukünftiger Arbeitgeber.

Stellen Sie sich eine Hochschul- und Berufswelt vor, in der die (jungen) Menschen hochmotiviert ihr volles mentales Potential leben und nutzen!

Das ist ein Ziel, das nicht zuletzt auch der HRK mittragen und unterstützen sollte.


Kurzvortrags-Folien mit Erläuterung

Fachhochschule Hannover
University of Applied Sciences and Arts

Fakultät III – Medien, Information und Design

Erfolgs-Coaching im Curriculum?!

- ❖ **Der individuelle Lern-Zustand**
mentale Einstellung zum Lernen, Selbstverständnis als Student, in der Schulzeit verinnerlichte Lern-Gewohnheiten
bestimmt wesentlich über Erfolg und Misserfolg
- ❖ Schwierigkeiten basieren auf Einschätzung einer Situation im Vergleich zur Fähigkeit damit umgehen zu können



Ein Studien-Programm kann noch so gut konzipiert und didaktisch aufbereitet sein, Studierende werden immer nur so gut bzw. so viel lernen und verstehen, wie sie bereit (und in der Lage!) sind aufzunehmen. Der individuelle Lern-Zustand, d.h. die mentale Einstellung zum Lernen, das Selbstverständnis eines Studierenden, sowie die (unbewusst) in der Schulzeit verinnerlichte Lern-Gewohnheiten bestimmen mehr über den Erfolg und Misserfolg im Studium als ein klar verständliches Lehrbuch oder didaktisch herausragende Lehre.

Unsere Studierenden müssen deshalb das Lernen an sich lernen: Sie müssen lernen ihr eigenes Studier-Verhalten zu reflektieren. Es ist wichtig, dass Studierende sich ihrer Talente und Potenziale bewusst(er) werden. Und erkennen, dass es erfolgsversprechender ist, ihre natürlichen Ressourcen zu nutzen und auszubauen, anstatt sich mit Unlust mit den eigenen Schwächen ,abzuplagen‘.

Davon abgesehen ist es unmöglich, Studierende all das zu lehren, was sie für ihre zukünftige berufliche Karriere wissen und beherrschen müssen. Aufgrund der ständig sinkenden "Halbwertszeit" des Wissens wird lebenslanges Lernen und insbesondere Selbstkompetenz immer bedeutsamer.

Von allen im Studium erlernten Kompetenzen veralten die Fachkompetenzen am schnellsten. Daraus ergibt sich die Frage, wie man Studierende adäquat auf ihre zukünftige Berufspraxis vorbereitet. In der Bildungsforschung liegt deshalb der Fokus mittlerweile auf der Vermittlung von Kompetenzen, d.h. Fähigkeiten und Fertigkeiten, die es braucht, um den Anforderungen des Berufes gerecht zu werden.

In der Hochschul-Lehre sind verschiedene Kompetenzebenen zu berücksichtigen: Neben den reinen Fachkompetenzen (z.B. Kenntnis einer Programmiersprache) sind Handlungskompetenzen (wie die Fähigkeit zur logischen Strukturierung einer komplexen Fragestellungen) und auch Selbstkompetenzen (wie z.B. die bewusste Reflexion des eigenen Lernverhaltens) wichtig. Erst Handlungskompetenz befähigt zu einem erfolgreichen beruflichen Handeln in der Praxis. Sie ist im Unterschied zur klassischen Fachkompetenz (= standardisierter Lehrinhalt) individuell an die Person geknüpft. Die persönliche Ausprägung einer Handlungskompetenz basiert u.a. auch auf Persönlichkeitsmerkmalen, die Studierende bereits mitbringen (aus der Schule, dem Elternhaus, Sportverein etc.).

Fachhochschule Hannover
University of Applied Sciences and Arts

Fakultät III – Medien, Information und Design

Dimensionen der Kompetenz in der Hochschul-Lehre

Neben Fachkompetenzen:

- Handlungskompetenzen
- Selbstkompetenzen

Konzepte u. gute Praxis f. Studium und Lehre: Herausforderungen –Ideen –Lösungsansätze

Univ. Hildesheim März 2011 2

Beispielsweise geben manche Menschen schneller auf als andere, manche sind interessiert an allem, was um sie herum passiert, einige sind eher reaktiv, wieder andere sitzen nur ihre Zeit ab.

Studierende müssen sich ihrer Persönlichkeit bewusst(er) werden und auch, wie diese ihren Lern- und Berufserfolg beeinflusst. Eine gute Ausbildung fördert auch die Reflektion der eigenen Einstellung zum Studium und zum zukünftigen Beruf. Sie unterstützt junge Menschen darin, ihr (natürliches) Potential zu erkennen und zu erweitern.

Bisher werden im Studium an einer Hochschule die erforderlichen Selbstkompetenzen nicht systematisch thematisiert. Ein persönliches Lern-Coaching wird bisher (leider) noch nicht angeboten.

❖ Coaching – Techniken ursprünglich aus dem Sport

⇒ nicht nur rein sportliche Technik verbessern, sondern insbesondere mental motivieren & unterstützen

⇒ Gecoachte lernen sich selber zu beobachten, korrigieren, sowohl ihre sportliche Technik als auch ihre mentale Einstellung zur Leistung

❖ Standard-Coaching-Elemente lassen sich in Form einer LV in jedes Curr. integrieren (wie schon Präsentationstechnik, Projektmanagement, interkulturelle Kommunikation etc)

für entspr. Lehraufträge ⇔ professionelle Coachs

Vieles im Studium hängt davon ab, wie Studierende Herausforderungen und ihre Fähigkeit damit umgehen zu können einschätzen. Dieses hängt wiederum davon ab, welche Lern-Erfahrungen sie früher gemacht haben. Bewusstes Wahrnehmen behindernder Denk- oder Verhaltensmuster ist der erste Schritt zu mehr Selbstbestimmtheit und Freiheit. Es ist möglich, alte Glaubenssätze und Angewohnheiten abzulegen. In jeder Situation kann man den Blickwinkel verändern. Dadurch eröffnen sich unmittelbar(!) neue Handlungs-Möglichkeiten. Um genau das zu lernen, und es auch praktisch zu trainieren, bietet Coaching seit Jahrzehnten bewährte Techniken.

Der Begriff des Coachens stammt ursprünglich aus dem Hochleistungssport: Neben der reinen Fachleistung geht es hier insbesondere um mentale Motivation und Ermutigung. Der Gecoachte lernt, sich selber zu beobachten und zu korrigieren, sowohl seine sportliche Technik als auch seine mentale Einstellung. Standard-Coaching-Verfahren lassen sich auf alle möglichen Lebensbereiche übertragen, natürlich auch auf die Situation im Studium! Coaching-Methoden, die sich seit Jahrzehnten bewährt haben, lassen sich - genauso wie andere Schlüsselqualifikationen auch- in die Curricula integrieren.

Studierende lernen dann, ihre Denk- und Verhaltensmuster zu reflektieren. Wie sie eingefahrene Angewohnheiten, beispielsweise uneffektive Lernverhalten aus der Schulzeit, verändern können. Studierende lernen (in Übereinstimmung mit ihren natürlichen Talenten und Potenzialen, ihren persönlichen Wünschen und Zielen) motivierter, zufriedener und erfolgreicher.

Konsequenzen:

Studierende lernen in so einer Lehrveranstaltung ihre Denk- und Verhaltensmuster zu reflektieren. Sowie, dass sie eingefahrene Angewohnheiten – beispielsweise ein uneffektives Lernverhalten aus der Schulzeit - verändern können. So dass sie dann mit deutlich weniger Stress und mit weniger ängstlich-automatischem Re-Agieren auf äußeren Druck lernen und arbeiten können.

Studierende lernen dann - in Übereinstimmung mit ihren natürlichen Talenten und Potenzialen, mit ihren persönlichen Wünschen und Zielen - motivierter, zufriedener und vor allem erfolgreicher. Dadurch verbessern sie nicht nur ihre Noten, sondern auch ihre Lebensqualität und nicht zuletzt auch ihren Marktwert.

Ziele eines Erfolgscoachings: Studierende lernen ...

- ... für sich selber Ziele definieren
- ... eigenes Denk- und Lern-Verhalten zu reflektieren
- ... kraftvolle, für sie stimmige Lernwege zu entdecken & nutzen
- ... zufriedener, motivierter, erfolgreicher studieren (und später arbeiten)



Fazit & Ausblick



- ...vielen unserer Studenten fehlen Lern- und Selbst-Kompetenzen
- ...„seit Bologna“ Studentisches Selbstmanagement noch wichtiger
- ... (Selbst-)Coaching sollte im Curriculum bzw. in der Hochschule (Career Center o.ä.?) verankern werden

Fazit & Ausblick



- Solche **Selbst-Kompetenzen von Studierenden** ...
- ...werden **auch Dozenten** das Lehren erleichtern
- ...Spielen eine wichtige Rolle für Employability ein erfolgreiches **Berufsleben**
- ...machen ein **Lehrangebot attraktiver**: für Studierende genauso wie für zukünftige Arbeitgeber

♥-lichen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!!

Kira.Klenke@FH-hannover.de



*You were born with potential. You were born with goodness and trust.
You were born with ideals and dreams. You were born with greatness.
You were born with wings. You are not meant for crawling, so don't.
You have wings. Learn to use them and fly!!*

Rumi (1207-1273)



FAZIT

Neben den traditionell im Studium vermittelten Fach- und Handlungskompetenzen und Soft Skills sollte auch die Thematisierung und Förderung der Selbstverantwortung von Lernenden curricular verankert sein. Zukünftige Absolventen sollten explizit darin unterstützt werden, auf der Basis ihrer individuellen Neigungen, Talente und Potentiale den für sie stimmigen Platz in der Berufswelt zu finden. Die Ausschöpfung, Weiterentwicklung und Optimierung ihres natürlichen Potentials ist dabei nicht zuletzt auch im Interesse zukünftiger Arbeitgeber.